

Игры и упражнения для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата

Игры и упражнения для развития моторики руки.

- **«Моем ручки»** - дети поочередно круговыми движениями охватывают кисти правой и левой руки.
- **«Надеваем перчатки»** - проводим от ногтя до основания каждого пальца правой руки собранными вместе всеми пальцами левой руки (и наоборот) начиная с большого пальца.
- **«Снимаем варежку»** - начинаем движение у основания кисти (охватываем поочередно правую и левую руку) и доходим до кончиков пальцев.
- **«Идет коза рогатая»** - все пальцы кроме среднего и указательного сжаты в кулак. При этом кисть вытянутой руки поворачивают поочередно вправо и влево.
- **«Зайчик шевелит ушками»** - указательный и средний пальцы направлены вверх, их поочередно сгибают и разгибают (остальные при этом все время сжаты в кулак).
- **«Здравствуй пальчик!»** - в этом задании нужно поочередно коснуться большого пальца указательным, средним, безымянным пальцем и мизинцем. Когда дети смогут запомнить названия всех пальцев, можно усложнять и конкретизировать задания, меняя последовательность касаний.
- **«Нарисуй в небе солнышко»** - указательным пальцем «рисуем» круг, используя при этом как правую, так и левую руку. В дальнейшем можно делать это упражнение одновременно двумя руками.
- **«Мячики»**. Легкие и безопасные, их можно скатать из фольги или бумаги.
- **«Маракасы»**. В небольшие пластиковые бутылки насыпаем мелкие предметы: бусинки, камешки, монетки, семена. Вместе с ребенком можно просто наполнять бутылочки и закручивать их, а можно усложнять задачу: смешать наполнители в кучу и раскладывать каждый вид в «свой сосуд». Каждый из них будет иметь свой «голос», кроме того, через прозрачные стенки интересно отдыхая рассматривать содержимое!
- **«Шуршарики»**. Теперь наполняем мелкими предметами слегка надутые шарики, один оставляем пустым. Ощупываем и отгадываем: «что внутри?»

Массаж пальцев рук.

Можно выполнять массаж со следующим материалом:

- зубной щёткой,
- массажной расчёской,
- карандашом, фломастером,
- различные мячики, шарики,
- грецким орехом.

Упражнения с мячами, шариками

- Учить захватывать мяч всей кистью и отпускать его;
- катать по часовой стрелке;
- держать одной рукой-другой и выполнять ввинчивающие движения, пощёлкивания, пощипывания;
- сжимать и разжимать;
- подбрасывать и ловить.

Игры с крупами

Способствуют развитию мелкой моторики, чувственного восприятия, закреплению цвета, формы, мышления.

- Массаж ладоней при помощи горошины или фасоли,
- пересыпание крупы из одной ёмкости в другую (баночки, миски, стаканчики, коробочки),
- «волшебный мешочек» - угадывание на ощупь (различные крупы),
- «Сухой бассейн» из фасоли и гороха,
- выкладывание геометрических или растительных орнаментов по опорным точкам,
- выкладывание фигурок людей и животных, цифр, букв

Игры с водой и песком

Игры с водой хороши тем, что позволяют даже незначительным движением – шлепком по воде – привести в движение и саму воду, и предмет, положенный в нее. Хорошо играть с предметами разными по плотности: одни будут плавать, а другие «утонут». Те из них, что будут издавать звуки, с одной стороны, привлекут внимание, с другой – будут способствовать сенсорному восприятию.

Игры с песком разовьют и усовершенствуют тактильную чувствительность и моторику кисти, привлекут и удержат внимание ребенка своей динамичностью. Перемешивание и пересыпание, заполнение песком предметов, смешивание с водой и даже просеивание через сито – эти нехитрые манипуляции успокоят и принесут положительные эмоции в любом возрасте. Способствуют развитию мелкой моторики, тактильные ощущения.

- «закапывание» игрушки, предмета,
- поиск «клада»,
- различные изображения (рисование) на песке,
- работа с пипеткой (всасывание воды пипеткой),
- раскрашивание воды (опыты с водой),
- поделки с применением песка.
- произвольно отпустить игрушку из руки в воду (по инструкции: «Дай»);
- вынуть - вложить игрушку самостоятельно или с помощью взрослого;
- покатать машину, мяч, кораблик по воде;
- собрать из воды мелкие предметы двумя пальцами, варьируя вес, форму и величину предметов

Игры с резинками и ленточками, проволокой

Способствуют развитию мелкой моторики, ловкости пальцев рук, внимания, усидчивости, терпения; развитие чувства цвета, размера.

- Складывать ленточки,
- наматывать на палочку,
- брать резинку со стола различными пальчиками,
- растягивать резиночку разными пальцами рук

Куклотерапия, пальчиковый театр

Способствует развитию мелкой моторики, творчества, ловкости, ориентировка в пространстве, сочетать движения с речью, развитие творческого потенциала.

- вождение куклы,
- одевание куклы на разные руки,
- имитация движений и речи.

Игры с прищепками

Способствует развитию мелкой моторики, вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, развивает чувственный опыт.

- переключать с одной руки в другую,
- доставать прищепки из корзинки,
- прищепками «кусать» поочередно ногтевые фаланги,
- «сушим платочки» (развешивание платочков на верёвочку),
- «добавлялки» подбираем недостающие детали для предметов, (например, для ежа – иголки, для солнца – лучики, для дома – крышу и так далее),
- подбирать прищепки по цвету одежды, ткани.

Работа с кольцами.

На столе стоит деревянный стержень и лежит несколько одинаковых по размеру колец. Ребенку предлагается поочередно надеть эти кольца на стержень. Предварительно взрослый объясняет и показывает, как надо выполнять эти действия.

Работа с кубиками.

Перед ребенком выставлено несколько кубиков одинакового размера. Малыш должен после объяснения и показа самостоятельно поставить кубики один на другой, чтобы получилась башенка, затем домик и др.

Работа с деревянными игрушками.

На столе разложены складные деревянные матрешки, пирамидки, коробки. Взрослый вместе с ребенком внимательно рассматривает эти предметы. Затем ребенку показывают, как открывается игрушка, как ее можно разбирать, собирать и закрывать. После объяснения и показа взрослый предлагает ребенку выполнять действие самостоятельно.

С шариками.

На стол ставят пустую коробку, с обеих сторон от нее кладут несколько шариков. Взрослый берет один шарик, который находится с правой стороны от ребенка, и бросает его в коробку, а потом предлагает ребенку сделать так же.

При этом необходимо определить, насколько ребенок владеет той или другой рукой, как он схватывает шарик.

Предложите детям следующие задания:

- Легко нажимать тремя пальцами на грушу пульверизатора, при этом получаемую направлять струю воздуха на ватку так, чтобы она плавно двигалась по столу.
- Между указательным и средним пальцами натянуть тонкую круглую резинку. Перебирать эту резинку указательным и средним пальцами другой руки (как струны гитары).
- Сжимаем пальцы в кулак, затем поочередно сгибаем и разгибаем каждый палец при остальных собранных в кулак. Повторять до 10 раз.
- Сжатыми в кулак кистями сделаем круговые движения влево и вправо. Повторим круги в ту и в другую сторону 10 раз.
- Разведем прямые пальцы и, начиная с мизинца, последовательно сгибаем пальцы в кулак. Потом, начиная с большого, возвращаем их в исходное положение.
- Поочередно сгибать пальцы правой руки (левой руки), начиная с большого пальца.
- Согнуть пальцы правой (левой) руки в кулак, поочередно их выпрямлять, начиная с мизинца и начиная с большого.
- Брать крупные предметы, различные по весу, материалу, форме игрушки всей кистью;
- Брать предметы сразу двумя руками (меняют фактуру, объем, вес этих предметов).

Игры с платочком

- На столе лежит платок в развернутом виде. Ребенок кладет руку на середину платка ладошкой вниз, все пальчики раздвинуты. На слова педагога «дружно пальчики сведите» и платок в ладонь возьмите». Ребенок сдвигает пальцы, захватывает платок между пальцами. То же самое проделывается другой рукой.

- «Змейка».

Руки, согнутые в локтях стоят на столе. На слова педагога « змейка быстрая ползет, поиграть ребят зовет» - дети направляют платочек между мизинцем и безымянным пальцем, заводят платок между безымянным и средним, далее протягивают между средним и указательным. Заканчивается протягивание между указательным и большим пальцами, «змейка» ползет справа налево и обратно, начиная свой путь между большим и указательным пальцем и т.д. Направление движения «змейки» будет зависеть от той руки, двигательная функция которой наиболее сохранена.

- «Комочек».

Платочек в развернутом виде лежит на столе. Ладонь руки кладется на угол платка. На слова педагога «и-и-и... комкать, комкать, мять наши ручки не унять» – ребенок начинает комкать платок так, чтобы он весь оказался в кулаке.

Задания на развитие мимики лица у детей с ДЦП:

- взрослый должен демонстрировать малышу, как принохивается щенок, прислушивается птица, как кошка выслеживает мышку. Затем следует попросить ребенка повторить увиденное;
- продемонстрировать удивленные глаза, попросить повторить;
- описать момент счастья и удовольствия, показать, как радуется ласке котенок, а щенок – вкусному угощению;
- описать ощущение боли, продемонстрировать боль в животе, плач, чувство холода;
- показать момент отвращения: пусть малыш представит, что пьет горькое лекарство или ест лимон;
- объяснить, что такое злость, показывая сердитого человека;
- продемонстрировать чувство страха, потери родного дома или родных людей;
- развивать чувство стыда и вины за свои поступки, научить просить прощения.

Комплекс упражнений для детей с ДЦП.

Занятия, развивающие навыки движения:

- ребенок сидит на корточках, взрослый становится перед ним так же, кладет ручки ребенка на свои плечи и, придерживая его у пояса, пытается поставить малыша на колени;
- ребенок стоит на коленях, взрослый поддерживает его подмышками и наклоняет в разные стороны. Такой прием позволяет ребенку научиться распределять нагрузку то на правую, то на левую ножку;
- взрослый стоит позади стоящего ребенка, придерживая его подмышками, и мягко толкает своими коленями подколенные впадины ребенка, заставляя его присесть;
- ребенок сидит на стуле, взрослый стоит напротив него, зафиксировав его ножки, прижав ступни к полу. Взрослый берет руки ребенка и вытягивает их кпереди и кверху, что заставляет малыша встать;
- придерживая ребенка, просить его постоять попеременно на каждой ножке, стараясь сохранить равновесие;
- подстраховывая ребенка за руки, производить толчки и тянущие движения в разные стороны, заставляя ребенка сделать шаг.

Занятия для нормализации суставных функций:

- ребенок лежит на спине, одна ножка вытянута, а другую следует постепенно приводить коленом к животу, после чего вернуться в первоначальное положение;
- ребенок лежит на боку, при помощи взрослого медленно отводя бедро то в одну, то в другую сторону. Колено при этом согнуто;
- ребенок лежит на спине, попеременно поднимает и опускает ножки, сгибая их в колене;
- ребенок лежит на животе, под грудью подложена подушка. Взрослый приподнимает ребенка за верхние конечности, разгибая верхнюю часть туловища.

Занятия для мускулатуры живота:

- ребенок сидит на стуле, взрослый помогает ребенку наклониться вперед. Возврат в исходное положение малыш должен проделать самостоятельно, либо при небольшой помощи взрослого;
- ребенок лежит на спине, ручки вдоль тела. Необходимо стимулировать попытку малыша перевернуться на живот и снова на спину самостоятельно, не используя при этом ручки;
- научить ребенка напрягать мышцы животика, упражнение можно сочетать с глубокими вдохами и выдохами;
- ребенок сидит на полу, ножки вытянуты. Помочь малышу дотянуться пальчиками рук до пальчиков ног, не сгибая ножки в коленях;
- ребенок лежит на спине, взрослый помогает ребенку поднять прямые ножки и довести их, прикоснувшись пальцами пола над головой.

Занятия для устранения гипертонуса мышц рук:

- проводить активные движения кистью ребенка в разных направлениях, изредка потряхивая рукой и расслабляя мускулатуру;
- крепко удерживать руку или предплечье ребенка до устранения состояния гипертонуса, после чего покачать или встряхнуть конечность для расслабления.

Занятия для мышц ног:

- ребенок лежит на спине, ручки вдоль тела, ножки привести к животу. Взрослый удерживает голени и поочередно отводит ножки в тазобедренном суставе, сочетая отведения в стороны с круговыми вращениями ноги;
- взрослый проводит ребенку сгибательные и разгибательные движения тазобедренного сустава, после этого ребенок пробует удержать ножку самостоятельно.

Занятия для поддержания шейной мускулатуры и мышечного корсета туловища:

- ребенок лежит на спине, а взрослый, приподнимая туловище за подмышки, покачивает его из стороны в сторону, поворачивает вправо и влево, не позволяя ребенку сопротивляться. Точно так же покачивают и голову, придерживая её на весу;
- ребенок лежит на боку, а взрослый пытается опрокинуть его на живот, либо на спину. При этом малыш должен пытаться не поддаваться толчкам, оказывая сопротивление;
- ребенок сидит на стуле, руки и голова расслаблены. Взрослый поворачивает голову в разные стороны, наклоняет вперед и назад, а ребенок пытается максимально расслабить мышцы шеи.

Занятия для стабилизации дыхания:

- попросить ребенка симитировать глубокое дыхание, задуть горящую свечу, сдуть с ладони перышко. Полезно вместе с малышом надуть воздушные шары или играть, пуская мыльные пузыри;
- отличный эффект можно ожидать, если научить ребенка петь. Схожее действие наблюдается при игре на губной гармошке, свирели, для начала можно использовать обычный свисток;

- научить ребенка пускать пузыри через соломинку в стакан воды.