



при поддержке Правительства Вологодской области

Социальный марафон "Дорогами добра"



Информационный блокнот для специалиста

"Спорт дома - это возможно!"



Автономная некоммерческая организация
"Центр социальных инноваций "Вместе!"
Город Череповец
Тел 89315101615, e-mail:vmesteFPDZ@mail.ru
<https://vk.com/public179289388>

Спорт дома – это возможно!

Физические упражнения позволяют укрепить сохранные двигательные функции, предупредить появление вторичных нарушений, приобрести двигательный опыт для детей любого возраста, имеющих различные нарушения здоровья. Ограничение или отсутствие двигательной активности приводит к гиподинамии со всеми его отрицательными последствиями для организма ребёнка: снижению естественной потребности в движении, низкому уровню затрат на мышечную деятельность, функциональному расстройству всех систем организма, атрофическим изменениям опорно-двигательного аппарата, деформации позвоночника и стопы, снижению жизненно важных физических качеств. Родители должны быть очень внимательны в отношении физического развития ребенка.

Упражнения, рекомендованные для физического развития

детей с тяжелыми и множественными нарушениями в домашних условиях

Упражнения для формирования вертикального положения головы

1. Лежа на спине: при помощи погремушки, яркой игрушки или щелкания пальцами стимулировать повороты глазами и головой влево-вправо, круговые движения по часовой стрелке и против, сгибание и разгибание шеи. Повторяем движения лежа на животе с подложенным под плечевой пояс валиком.

2. Лежа на спине в позе «эмбриона» (ноги согнуты и прижаты к животу, руки скрещены на груди или вокруг коленей): плечевой пояс ребенка приподнимается руками взрослого и выносится вперед – стимулируется подъем ребенком головы.

Упражнения для формирования контроля за положением головы и развития реакций опоры и равновесия рук

1. Лежа на животе: пассивное подкладывание под грудь согнутых в локтевых суставах рук ребенка – формируется ощущение опоры. То же, но протягиванием ребенку игрушки стимулирует вынос вперед поочередно левой и правой руки с сохранением опоры на противоположной руке. То же, но опора выполняется на более пораженной руке, которая предварительно выводится несколько в сторону – вперед: противоположной рукой ребенок манипулирует с игрушкой.

2. Лежа на животе, руки параллельны туловищу, полусогнуты (или выпрямлены) и расположены ладонями на опоре: взрослый надавливает на плечевой пояс ребенка по направлению осей плеч.

3. Лежа на животе: производится пассивное выставление опоры на плечи, предплечья параллельны, ладонями вверх (фиксация данного положения достигается при помощи рассматривания ребенком вложенной в его руки игрушки).

Упражнения для формирования умения ползать на четвереньках

1. Лежа на животе: взрослый приподнимает несколько вверх таз ребенка, чем вызывает у него «реакцию лягушки» со сгибанием и выносом вперед одной из ног.

2. Лежа на животе, таз немного приподнят, одна из ног согнута и вынесена вперед: взрослый подставляет свою кисть под подошву согнутой ноги, вызывая этим рефлекс отталкивания.

3. Лежа на животе на опоре для ползания, опора на выпрямленные руки: взрослый передвигает опору параллельно полу вперед, вызывая у ребенка шаговые движения руками. То же, но опора перемещается взрослым в различных направлениях.

4. Лежа на животе на надувном бревне (валике): взрослый удерживает ребенка за ноги и проталкивает вперед, вызывая у него шаговые движения руками; то же выполняется в обратную сторону.

Упражнения для формирования функции сидения

1. Пассивное высаживание ребенка в кроватке, коляске и т.д., фиксируя его позу при помощи подушек, валиков или поддерживая руками.

2. Взрослый удерживает ребенка в воздухе за бедра в положении сидя, производя при этом покачивания в различных направлениях.

3. Исходное положение: ребенок сидит с разведенными бедрами на ногах взрослого, лицом к нему, взрослый удерживает ребенка под локти за выпрямленные и развернутые наружу руки, выполняя покачивания в различных направлениях.

4. Исходное положение: сидя, прижимаясь спиной к опоре (стене, щиту, спинке кресла и т.д.), ноги согнуты, располагаются подошвами стоп на опоре: руки разогнуты и отведены назад.

Упражнения, рекомендованные для физического развития детей с нарушениями зрения в домашних условиях

1. Ходьба на месте или с продвижением вперед. Подбородок слегка приподнять, расправить плечи, живот подтянуть. Длительность упражнения – 1-2 минуты.
2. Напряженные руки вверх, ходьба на носках, через 4 счета – напряженные руки вниз, ходьба на полной стопе. Упражнение повторить 3-4 раза. Руки и плечи поднимаются как можно выше. Это упражнение способствует растягиванию позвоночника, развивает координацию движений, ловкость.
3. Ходьба на носках, ноги в коленях слегка согнуты, руки на поясе, голова приподнята. Спину держать прямо. Упражнение можно выполнять на месте или с продвижением вперед. Это упражнение хорошо укрепляет мышцы спины и ног.
4. «Медвежий шаг» - перемещение вперед с выносом вперед одновременно левой руки и ноги, а затем – правой.
5. «Гусиный шаг» - перемещение с приседанием и опорой ладонями о колени, с удержанием спины в прямом положении.
6. «Птичий шаг» - передвижение вперед, прыгая на одной ноге, вторую согнуть и взяться рукой за щиколотку.
7. Наклоны вперед-назад.
8. Вращение туловищем.

Комплекс упражнений должен включать дыхательные упражнения и пальчиковую гимнастику

Упражнения, рекомендованные для физического развития детей с нарушенным слухом в домашних условиях

1. Дыхательное упражнение: исходное положение: стойка сомкнутая, поднимая плечи вверх сделать вдох, опуская плечи вниз, выполнить выдох через сложенные трубочкой губы (не надувая щек). Повторить 6 раз.
2. Исходное положение: упор присев, встать, руки вверх, прогнуться, левую ногу отвести назад-вверх, вернуться в исходное положение, встать, руки вверх, правую ногу отвести назад-вверх, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.
3. Исходное положение: стойка ноги врозь, руки в стороны, наклон в сторону к правой ноге, вернуться в исходное положение, наклон в сторону к левой ноге, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.
4. Исходное положение: упор, сидя, сзади, поднять левую ногу вверх, вернуться в исходное положение, поднять левую ногу вверх, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.
5. «Самолет». Исходное положение: упор стоя на коленях, отвести правую ногу назад, коснуться тазом пятки левой ноги, выпрямиться, руки в стороны, смотреть вперед, удержать 5 секунд. Повторить 3 раза на каждую ногу.
6. «Лодочка». Исходное положение: лежа на животе, руки вперед ладонями вниз, поднять одновременно руки и ноги вверх – удерживаем 5 секунд, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
7. Исходное положение: стойка сомкнутая, руки на поясе, делаем прыжки на двух ногах вперед, назад, вправо, влево в течение 30 секунд. Первые прыжки необходимо выполнять в медленном темпе.

Упражнения, рекомендованные для физического развития детей с РАС в домашних условиях

1. Занятия с мячом, которые развивают моторные навыки в процессе движения ребенком за мячом, а также зрительные навыки при становлении зрительного контакта за объектом:
 - перекачивание мяча к себе - от себя;
 - ловля мяча двумя руками, подбрасывание мяча, усложнение – отбивание мяча от пола.
2. Укрепление мышц ног и развитие их координации:
 - ходьба на месте, усложнение – ходьба с продвижением вперед;
 - катание на велосипеде/ велотренажере;
 - прыжки на месте на двух ногах, усложнение – прыжки на одной ноге; прыжки на двух ногах с продвижением вперед-назад; прыжки на батуте.
3. Развитие чувства равновесия:
 - стоять с закрытыми глазами неподвижно, усложнение – увеличение времени;
 - ходьба по линии, усложнение – ходьба по скамейке, ходьба по линии с препятствиями.
4. Развитие навыков лазания и перелезания:
 - лазание по лестнице;
 - перелезание через скамью.