

РЕКОМЕНДОВАНИЙ КОМПЛЕКС ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ДІТЕЙ З КОГНІТИВНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

Комплекс 3. (для дітей із синдромом дефіциту уваги та гіперактивності)

Запальна розминка

Діти ходять по колу один за одним і гудуть, як паровозики: «Ту-ту-у-у-у».

«Заводять будильник». Стискають долоню в кулачок, виконують кругові рухи перед собою: «джик-джик-джик».

Будильник задзвонив: «З-з-з-з». Ми його зупинимо – діти злегка вдаряють долонькою по голові.

«Ліпимо» личко (проводимо разом із дитиною руками по краю обличчя), волосся (натискаємо подушечками пальців на корені волосся), брови, оченята, носики, вухка, підборіддя (за аналогією).

«Малюємо носиком сонечко». Крутять головою, малюють носиком промінчики «жжик-жжик-жжик».

Вимовляють хором: «Я хороший, добрий, красивий!», гладять себе по голові.

Гра «Будь уважний!»

Діти встають у коло. Ведучий бере м'яч і входить у центр кола. Він називає імена дітей і кидає м'яч. Дитина, почувши своє ім'я, повинна зловити м'яч і кинути його назад. Гра проводиться у швидкому темпі.

Вправа «Передай рух»

Діти стоять по колу і за сигналом ведучого вдають, що передають один одному великий м'яч, важку гиру, гарячий млинець, квіточку тощо.

Гра «Літаки»

Діти сидять навпочіпки далеко один від одного, як «літаки на аеродромі».

Ведучий каже: «Літаки загуділи, загуділи, загуділи, піднялися і полетіли!»

Діти гудуть спочатку тихо, дедалі голосніше, піднімаються і починають бігати залом, розвівши руки в сторони.

Через якийсь час ведучий каже: «Полетіли, полетіли і сіли».

Діти сідають навпочіпки, чекають команди ведучого. Так робиться кілька разів. Наприкінці гри «Літаки прилітають до моря» – діти сідають на стільці або лягають на килим так, щоб не зачепити одне одного.

Вправа «Набридлива муха»

Ведучий каже: «Уявіть, що ви лежите на пляжі, сонечко вас гріє, ворухитися не хочеться. Раптом муха прилетіла і на чоло сіла. Щоб прогнати муху, поворухіть бровами. Муха кружляє біля очей – моргніть ними, перелітає зі щоки на щоку – надувайте по черзі кожну щоку, сіла на підборіддя – порухайте щелепою тощо».

Вправа «Раз, два, три – говори!»

Діти сидять на стільчиках. Перед ними мольберт із аркушем щільного паперу. Ведучий малює морський берег, хвилі, чайок, пароплавчик. Потім він викликає одного з дітей і пошепки пропонує йому внести в малюнок доповнення (зобразити хмарку, човник, камінчик на березі тощо). Мольберт перевертається, викликана дитина виконує інструкцію, і малюнок знову демонструється дітям. Ведучий просить дітей визначити, яка нова деталь з'явилася на картинці, і назвати її, але тільки після того, як пролунає команда: «Раз, два, три – говори!» Картина доповнюється по черзі всіма дітьми.

Вправа «Одна велика тварина»

Діти та ведучий стають у коло і беруться за руки.

Ведучий каже: «Уявіть собі, що ми – одна велика тварина. Будемо дихати всі разом: крок уперед – вдих, крок назад – видих». Вправа повторюється 3 рази.

Гра «Заборонений рух»

Діти стоять півколом навпроти ведучого. Ведучий каже: «Я буду показувати різні рухи. Ви будете повторювати всі рухи, крім одного».

Спочатку ведучий показує різні рухи (наприклад, руки вгору, в сторони тощо). Діти повторюють їх.

Потім ведучий називає і показує «заборонений рух» (наприклад, підстрибування), який діти не повинні повторювати. Дається сигнал до початку гри. Діти повторюють усі рухи ведучого, крім "забороненого".

Гра «Зоопарк»

Ведучий каже: «Спробуйте зобразити рухи різних тварин. Якщо я грюкну в долоні один раз – стрибайте, як зайчики, грюкну двічі – ходіть розвалюючись, як ведмеді, грюкну тричі – «перетворіться» на лелек, які вміють довго стояти на одній нозі. Починаємо гру».

Вправа «Насос і м'яч»

Дитина зображує м'яч, ведучий (або інша дитина) – насос. Виконуються рухи відповідно до отриманої ролі:

«М'яч здутий» – дитина сидить навпочіпки.

«Насос надуває м'яч» – ведучий (інша дитина) робить відповідні рухи руками, супроводжуючи їх звуками «с-с-с...».

«М'яч стає дедалі більшим» – дитина поступово встає, надуває щоки, піднімає руки вгору.

«Насос припиняє роботу» – ведучий (інша дитина) робить вигляд, що висмикує шланг.

«М'яч знову здувається» – дитина повільно сідає, випускає повітря зі щік, опускає руки.

Вправа повторюється кілька разів, потім діти міняються ролями.

Комплекс 4. (для дітей з розладами аутистичного спектру)

Масаж всього тіла долонями

Вибираємо найприємнішу дитині форму для масажу. Починаємо з розігрівального масажу – погладжування, можна супроводжувати примовками. Переходимо до більш динамічних форм:

- «Дощик». Легке плескання кінчиками пальців по поверхні тіла. Сила тиску поступово збільшується.
- «Рубання». Легкі удари ребром долоні під різним кутом до тіла дитини.
- «Човник». Дорослий складає долоні човником і плескає ними тіло дитини.
- «Тісто». Дорослий розминає тіло дитини, ніби місить тісто.
- «Кулачки». Масаж виконується кулачками, притискаючи їх до тіла дитини.
- «Черв'ячок». Зібрати шкіру дитини пальцями й легенько пересувати її знизу догори.
- «Гусачок». Пощипування тіла дитини кінчиками пальців.

Погладжування тіла дитини долонями, здійснюючи кругові руки.

Час виконання: 30 секунд на одну частину тіла.

Масаж долоні

Під час виконання вправи потрібно називати частину долоні, яку затискаємо:

- «Затискання». Сильно затискаємо руку, палець, пізніше інші частини руки (пізніше ноги) своїми долонями, називаючи при цьому частину тіла, з якою відбувається взаємодія.
- «Їжачок». Масаж долоні дитини гумовим м'ячиком з шипами.

Час виконання: 30 секунд на долоню.

Вправи для долоні й пальців

«Закрий-відкрий». Дорослий допомагає дитині стулити кулачок і відкрити його.

Час виконання: 30 секунд на кожену руку.

Масаж стоп

- «Притискання». Дорослий сильно притискає руками стопи дитини. Дії супроводжує називанням частин стопи, з якими взаємодіє.

- «Іжачок». Використовуються гумові м'ячики з шипами різної твердості (починаємо з найм'якшого). Крутимо м'ячиком, змінюючи силу натиску, натискаючи на стопу і називаючи частину ноги, з якою взаємодіє м'ячик.

Час виконання: 30 секунд на стопу.

Обстукування стопи

«Постукування». Обстукуємо стопу з перемінною силою, називаючи частину ноги, з якою взаємодіємо.

Час виконання: 30 секунд на стопу.

Масаж обличчя долонею

- «Дощик». Делікатно постукуємо кінчиками пальців по обличчю, називаючи його частини.

- «Гусачок». Легенько пощипуємо, називаючи частини обличчя.

- «Кішечка». Погладжуємо частини обличчя долонею, називаючи їх.

Час виконання: Від 15 секунд до 1 хвилини. Час збільшуємо поступово.

Перекочування

Вправу виконуємо на твердій поверхні (твердий килимок, матрац).

Якщо дитина не зможе самостійно виконати цю вправу, то дорослий може сам перекладати руки і ноги дитини. Можна разом з дитиною перекочуватися, тримаючи її на собі. Перекочування можна робити почергово то в одну, то

іншу сторону. Також можна перекочувати дитину і, одночасно, замотувати її в ковдру або іншу тканину, а потім розмотувати її. Але необхідно все це робити в ігровій формі, не викликаючи спротив дитини і не закривати тканиною її обличчя, голову. Бажано, щоб дорослий надавав ритм виконання вправи.

Час виконання: Індивідуально.

Підскакування на двох ногах

«Підскакування на двох ногах». Вправу слід виконувати босоніж для профілактики плоскостопості і додаткової стимуляції.

Вправу починаємо від підстрибування на місці на двох ногах. Спочатку дитині допомагає дорослий, який тримає дитину за руки і підскакує разом з нею в такт. Коли дитина вже підстрибує самостійно, дорослий перестає допомагати. Прагнемо, щоб дитина стрибала самостійно. Під час виконання цієї вправи слідкуємо, щоб дитина тримала спинку рівно.

«Зіскакування». Зіскакування обома ногами на підлогу з предмету. (лава, стільчик; висота 20-30 см.)

Час виконання: Індивідуально.

Вставання

Дитині необхідно показати, як треба присісти або допомогти їй це зробити (дорослий знаходиться за спиною дитини, тримає її за руки і допомагає їй присісти). Потрібно присісти та обхопити руками коліна. З такого положення дитині потрібно піднятися у повний зріст і підняти руки вгору Стопи при цьому не відриваються від підлоги.

Час виконання: Починати з 2-3 разів.

Водіння очима за предметом

Саджаємо дитину і сідаємо навпроти неї. У руці дорослого знаходиться іграшка (або інший предмет), який

цікавить дитину. Просимо дитину, щоб вона водила поглядом за тою іграшкою. Іграшку рухаємо вниз, вгору, вбік по скошеній лінії, по колу, крутимо нею вісімку.

Час виконання: 30 секунд – 1 хвилина. Час збільшуємо поступово.

Слухання шепотіння

Безпосередньо на вухо дитини шепочемо позитивну інформацію, яка його стосується (я тебе люблю, ти найкращий хлопчик; або нейтральну інформацію чи віршики). Почергово шепочемо то до лівого, то до правого вуха. Вправу можна виконувати або в час відведений для вправи, або ж на впродовж дня декілька разів повторюючи її.

Час виконання: 1 хвилина.

Показ картинок «Кольори»

У будь-який зручний час посадити дитину перед собою. Показувати картки по черзі і називати колір: «червоний», «жовтий», «зелений», «синій» (без будь-яких інших пояснень, конкретно: «червоний» і т. д.).

Наступного разу показувати картку іншою стороною, де записано назву кольору (друковане слово, напр. «червоний»). Виконання вправи повторюється багаторазово.

Час виконання: Сприймання кожної картинки 3-5 секунд.

Комплекс 5. (на розвиток загальної моторики у дітей з розладами аутичного спектру)

Марш

Марш являє собою просту рухову активність, що відноситься до великої моторики, яка може також розвивати ряд інших навичок. Завдання полягає в тому, що дорослий робить маршовий крок вперед, а дитина імітує

його дію. Запропонуйте дитині почати з рухів ніг на місці, а потім поступово переходите до кроків вперед і до рухів рук.

Стрибки на батуті

Батут – це «король» вправ на загальну моторику для дітей з аутизмом. Рух підстрибування є відмінною сенсорною стимуляцією, яка може виявитися дуже корисною для зняття сенсорної напруги і тривоги. У великій кількості аутичних дітей після стрибків на батуті спостерігається менш інтенсивна повторювана поведінка, і подібна активність допомагає деяким дітям заспокоїтися і організувати свою поведінку.

Ігри з м'ячом

Найпростіші заняття можуть бути джерелом великого задоволення для дитини, і одним з таких видів активності є гра в м'яч. Гра «Спіймай м'яч» може здатися не найбільш реалістичною метою для початкового етапу, проте до неї можна йти поступово. Почніть зі звичайного перекочування м'яча вперед-назад. Це просте завдання розвиває важливі навички зорового спостереження за об'єктами, а також формує моторні навички у міру того, як дитина рухається слідом за рухом м'яча. Інші види діяльності включають в себе:

- Удари ногою по м'ячу
- Ведення м'яча
- Відбивання м'яча від підлоги
- Відбивання м'яча руками і ловлю м'яча
- T-ball (бейсбольний удар)

Рівновага

Для дітей з розладами аутистичного спектру утримування рівноваги часто є дуже складним завданням, у той час як багато вправ на розвиток великої моторики вимагають від дитини хорошого почуття рівноваги. Проведіть тестування і перевірте, чи може дитина

нерухомо стояти із закритими очима і не втратити рівноваги. Це допоможе вам визначити, скільки буде потрібно працювати над розвитком навичок утримання рівноваги. Можна почати з руху дитини по тонкій лінії, а потім поступово перейти до балансування на спеціальних гойдалках.

Двоколісні та триколісні велосипеди

Велосипеди для аутичних дітей не обов'язково повинні бути спроектовані спеціальним чином для задоволення потреб дітей з розладами аутистичного спектру, однак деякі з таких адаптованих моделей мають додаткові переваги. Двоколісні й триколісні велосипеди допомагають розвивати не тільки відчуття рівноваги, а й зміцнюють м'язи ніг у дитини. Завдання передбачає здатність пересуватися на велосипеді, концентруючись на напрямку його руху, що може виявитися досить складним завданням для багатьох дітей.

Танці

Танці допомагають аутичним дітям, цікаво і весело розвивають моторну активність для розвитку дитини. Батьки можуть використовувати танці під музику для того, щоб стимулювати формування навичок моторної імітації та інших повсякденних життєвих навичок. Ідеї для танцювальної діяльності охоплюють прибирання, чищення зубів, ігри із завмиранням тощо.

Символічні ігри

Символічні ігри часто являють собою серйозну проблему для аутичних дітей. Багатьом з них буде легше працювати над своєю уявою, якщо подібні ігри будуть припускати рухову активність. Ось кілька ідей символічних ігор для розвитку моторних навичок:

- «Літаємо як літачок»
- «Стрибаємо як кролик»
- «Одягаємося»

Кроки в коробку

Коли справа стосується підбору різних захоплюючих занять для дітей, фахівців і батьків часто виручає такий простий предмет, як звичайна картонна коробка. Для початку заохотьте дитину до того, щоб вона наступала в коробку, а потім знову вийшла за її межі. Поступово ускладнюйте цю задачу, придумуючи послідовність кроків або використовуючи більш глибокі коробки.

Тунель

Повзання по тунелю часто виявляється неймовірно захоплюючою діяльністю для дитини, яка одночасно тренує свої моторні навички та розвиває почуття незмінності і стійкості об'єктів. В цей вид діяльності також можна включити соціальні навички, використовуючи такі ігри як «хованки», пошук захованих речей і символічні гри.

Необов'язково купувати спеціальний тунель для того, щоб дитина могла насолодитися цим заняттям. Можна вибудувати в ряд великі картонні коробки або побудувати тунель зі стільців і ковдр. Ігри в тунелі можуть бути перетворені в безліч інших занять, починаючи від гри в поїзд і закінчуючи уявним табором.

Смуга перешкод

Смуга перешкод являє собою унікальний комплекс вправ для розвитку навичок великої моторики. Крос не обов'язково повинен бути складним для того, щоб бути ефективним. Насправді, батьки можуть почати з кросу, який буде складатися всього лише з однієї перешкоди, і поступово доповнювати його різними вправами. Найпростіші ідеї для смуги перешкод включають в себе:

- «Крабову» ходу
- Стрибки «жабкою»
- Перекочування
- Стрибки на скакалці
- Ходьбу по лінії
- Лазіння по предметам і т. п.

Смуга перешкод являє собою чудову можливість використання різноманітних вправ на велику моторику, крім того, її можна застосовувати для занять з аутичними дітьми з упорядкування послідовності дій. Така фізична активність є відмінним способом досягнення цілей навчання, що стосуються виконання інструкцій.

