

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Выборгского района Санкт-Петербурга

(ГБУ ДО ЦППМСП Выборгского района)

Территориальная психолого-медико-педагогическая комиссия Выборгского района
(ТПМПК Выборгского района)

Просвещение родителей в области предупреждения и коррекции недостатков в физическом и психическом развитии и отклонений в поведении детей

Рекомендации родителям ребенка с нарушениями опорно-двигательного аппарата

При постановке диагноза « нарушение опорно-двигательного аппарата» лечащим врачом, родителям необходимо принимать самое активное участие в воспитании и развитии своего ребенка.

Для развития движений ребенка необходимо дома выделить специальный уголок, в котором целесообразно иметь следующее: специально оборудованный стул и стол, ходилки, поручни, следовую дорожку, качалку, гимнастическую стенку и лесенку малых размеров, спортивный инвентарь (мячи разных размеров, гимнастическую палку, обручи, бруски, кубы, гантели).

В процессе воспитания детей с нарушениями в опорно-двигательном аппарате важную роль играет правильное отношение родителей к больному ребенку. Опыт показывает, что одни родители чрезмерно опекают больного ребенка, предугадывают его малейшие желания, выполняют любые требования и даже капризы. Такое отношение родителей создает почву для возникновения у детей таких нежелательных черт характера, как капризность, упрямство, пассивность, безразличие и безучастность ко всему происходящему вокруг. В этих случаях у детей резко снижается потребность в речевом общении, в овладении навыками самообслуживания, желание заниматься игровой и любой другой деятельностью.

Таким образом, родители, имея самые добрые побуждения — максимально помочь больному ребенку, гиперопекая его, приносят ему зачастую непоправимый вред.

Другие родители, наоборот, занимают неоправданно жесткую позицию в воспитании ребенка. Эти родители требуют от ребенка неукоснительного выполнения всех заданий, упражнений, распоряжений, не учитывая при этом его возможностей. Нередко при невыполнении ребенком этих требований прибегают к наказаниям. В результате подобного поведения родителей у детей возникают излишняя плаксивость, раздражительность, повышенная возбудимость, что еще больше ухудшает физическое и психическое состояние. Как следствие этого, у детей отмечается расстройство сна, недержание мочи, подергивания в различных частях тела и даже возникновение судорог.

Для создания благоприятных условий воспитания в семье родителям прежде всего необходимо знать особенности заболевания и развития ребенка, а также его возможности выполнять те или иные задания, упражнения и т. д.

Большое значение имеет правильный распорядок дня: строгое соблюдение режима питания и сна, чередование занятий с отдыхом и прогулками, умеренный просмотр телепередач. Немаловажную роль в воспитании детей играет организация систематических, целенаправленных занятий. Установлено, что наличие определенного порядка создает условия, при которых у ребенка нет оснований для капризов, для отказа подчиняться ряду установленных требований. Постепенно он упражняется в умении сдерживаться и регулировать свое поведение. При упорядоченной жизни ребенка расширяется его кругозор, обогащается память, формируются наблюдательность и любознательность. Ежедневно перед ребенком возникают различные проблемы, решить которые можно только при активном использовании своих умственных и физических возможностей, формирующихся на специально организованных занятиях и в быту.

Помимо выработки правильного отношения к больному ребенку у самих родителей и соблюдения ими вышеперечисленных требований, огромное значение имеет формирование у детей с адекватной самооценки, правильного отношения к дефекту и развитие у них необходимых в жизни волевых качеств. По отношению к дефекту и оценке своих возможностей детей можно условно разделить на две группы.

Одни дети осознают, что у них заболевание, не позволяющее им двигаться, бегать, овладевать двигательными навыками в той мере, в какой это делают их здоровые сверстники. Такие дети отчетливо понимают, что их успешное развитие находится в прямой зависимости от их настойчивости. Невзирая на физический дискомфорт, болевые ощущения, они охотно ходят на занятия лечебной физкультурой, принимают физиотерапевтические процедуры. Дома эти дети выполняют все рекомендации специалистов. Их также отличает постоянное стремление овладеть все более сложными навыками и умениями, им свойственна адекватная оценка достигнутых успехов.

Выделяется другая группа детей, которые также ясно осознают тяжесть своего заболевания, однако проявляют крайний негативизм и не стремятся преодолеть свой недуг. Для включения их в активную деятельность требуется большое участие взрослых. Родители должны умело формировать мотивационную сторону поведения и интерес к занятиям по овладению двигательными навыками и другими видами деятельности.

Формирование активных качеств личности в условиях семьи следует начинать с таких видов деятельности, как игра и элементарный труд. Включение труда в жизнь ребенка после 3—4 лет и систематическое развитие трудовых навыков положительно сказывается на всем образе жизни больного ребенка, формирует его умственные, физические и моральные качества. При организации игровой и трудовой деятельности родителям нужно разъяснять ребенку их значение и смысл, наглядно демонстрировать их конечный результат. Это побуждает ребенка к проведению игр и посильному участию в домашнем труде.

В процессе игровой и трудовой деятельности дети научаются выполнять требования и инструкции взрослых, считаться с интересами окружающих, доводить начатое дело до конца. Если ребенок не хочет выполнять то или иное действие, важно добиться от него осознания цели выполняемого действия путем подсказки со стороны взрослых.

В ходе усвоения нового действия родители должны постоянно оказывать ребенку помощь. Варианты помощи меняются в зависимости от возраста ребенка. В младшем дошкольном возрасте родители в основном показывают, как надо выполнять действия или задания. Так, при обучении складывать целое изображение из частей родители сначала могут сами сложить картинку, а затем предложить ребенку собрать изображение по образцу. В

старшем дошкольном возрасте рекомендуется сопровождать показ действия словесной инструкцией.

В одних случаях родители побуждают ребенка подумать, каким способом лучше выполнить то или иное задание, в других предлагают просмотреть все возможные способы выполнения задания и выбрать наиболее рациональный.

Постепенно требования к ребенку повышаются, предъявляемые задания усложняются, что способствует развитию у него волевых качеств.

Родителям необходимо помнить, что переход к решению более трудных задач возможен лишь при условии, что ребенок поверил в свои возможности и его не останавливают отдельные временные неудачи. Постепенное усложнение задач, доступных ребенку, воспитывает в нем упорство и настойчивость. При этом для формирования у детей адекватной самооценки взрослые должны постоянно оценивать результаты их деятельности, особенно в случаях, когда ребенок очень старался и приложил много усилий.

Родителям необходимо обратить внимание на активное включение больного ребенка в повседневную жизнь семьи. Несмотря на двигательные нарушения разной степени выраженности, ребенок должен в качестве равноправного члена семьи принимать посильное участие в домашних делах и заботах. Родительский такт в таких случаях выражается в умении предложить ребенку доступные и посильные дела. Такое распределение обязанностей в семье будет способствовать сглаживанию у ребенка ощущения ущербности и развитию положительных сторон его личности.

Оптимально организованные условия жизни в семье создадут больному ребенку предпосылки для его успешного развития, обучения и дальнейшей социальной адаптации.

Игры и упражнения для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата

«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, закрепление 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.

- перекладывать 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 «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 «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 «и-и-и... комкать, комкать, мять наши ручки не унять» – ребенок начинает комкать платок так, чтобы он весь оказался в кулаке.

При подготовке использованы материалы:

1. Ипполитова М. В., Бабенкова Р. Д., Мастюкова Е. М. «Воспитание детей с церебральными параличами в семье» М., 1994 г.
2. И. А. Смирнова, " Наш особенный ребенок. Книга для родителей ребенка с ДЦП", СПб.: КАРО 2006г. 📖
3. Шипицына Л.М., Мамайчук И.И." Детский церебральный паралич", Издательство: ИОИ,2001 г. 📖

Материал подготовил специалист ГБУ ДО ЦППМСП Выборгского района педагог-психолог Л. Г Упакова.