Игры-упражнения для детей на домашнем обучении с тяжелыми интеллектуальными нарушениями, страдающими ДЦП.

Положение лежа.

1. «Отпусти воздушный шарик». Для игры требуется гелевый шарик с длинной лентой. Шарик должен оказаться в близи лица, в руку вкладываем ленту, привязанную к шарику. Руку ребенок сильно сжимает, и ему тяжело разжимать кисть. Просим запустить шар к потолку и говорим «Лети!». Если не получается разжимать пальцы и отпустить ленту, то шарик начинаем толкать в разные стороны с комментариями, в какую сторону полетел шарик и вернулся. Метания шарика будет натягивать ленту с ладони, что мотивирует рефлекторное разжатие руки и шарик полетит к потолку. Несколько раз повторить. Аналогично и со второй рукой.
2. «Отряхни ногу». Взрослый снимает ребенку носок, сгибает ногу в колене и погружает ее в глубокую посуду с сыпучим материалом (рис, фасоль, горох, бусы, камни). Стимулируем рефлекторные подгибания пальцев к стопе. Поиск дна ногой в посуде, перемешивание сыпучего материала. Если ребенку недоступны эти движения, оказываем двигательную помощь. При наличии широкой посуды, обучать сгребать ногой сыпучую смесь в кучу и очищать площадь для стопы. Массажные движения катанием крупы по стопе. Стряхивать прилипшую крупу к ноге об край посуды. Аналогичные упражнения и для второй ноги.
3. «Веселый массаж». Взрослый рукой ребенка выдавливает ему на правую ладонь крем с тюбика. Размазывает с комментариями по ладони, по пальцам, между пальцев и тыльную сторону ладони. Обращает внимание, что крем прохладный, но потом нагревается, скользкий, жирный, мажется, пачкает одежду. Рука стала скользкая, теплая. Вытираем бумажной салфеткой правую руку, сначала правая ладонь, потом мизинец, безымянный, средний, указательный, большой, между пальцев и тыльную сторону. Рука сухая, теплая и жирность еще осталась. Теперь аналогичное упражнение с левой рукой, но с мятной зубной пастой. Отмечаем, что она мокрая, прохладная, скользкая, охлаждает кожу. После размазывания аналогично вытираем с комментированием. Сначала важно использовать сухие салфетки. Сравниваем, что одна ладонь теплая, а другая прохладная. В завершении вытираем мокрыми салфетками.
4. «Ладушки». Взрослый читает стихотворный текст: ладушки-ладушки, мы пекли алладушки, ладушки-ладушки, мы были у бабушки. Ладонь левая хлопает в правую стопу, взрослый помогает выполнять движения. Ладонь правая хлопает в левую стопу. Помогая ухватиться ребенку руками за стопы, хлопаем ими, как в ладоши. Потом ладонями создаем хлопковые мягкие зажимы ушей и отпускаем, получилось, впустили звук – не впустили, снова зажали – отпустили. Стихотворение на протяжении всех упражнений с руками, ногами, ушами непрерывно читается.

Положение сидя на полу.

Взрослый садится на пол, ноги вперед в стороны. С опорой на свой живот и грудную клетку усаживаем ребенка перед собой, поддерживается прямая осанка, удерживается шейный отдел и голова.

1. Бычок. Для работы вестибулярного аппарата, рекомендуется упражнение до 12 лет. Взрослый читает стихотворение А.Л. Барто «Идет бычок качается». При этом руками ребенка фиксируется голова, чтобы сильно не запрокидывалась.

Выполняем наклоны вправо – пауза, ощутить наклон. Влево – пауза, вперед – пауза, назад – пауза. Комментируем направления наклонов. Перед каждым упражнением очень важно много внимания уделить тому, как мы сидим, лежим, как расположены ноги, руки, спина, голова.

2. «Машинки». Разделочная доска или кусок панели помогут выполнить упражнение. Две катающиеся свободно машинки без механизмов, одна металлическая, другая пластмассовая, равные примерно по величине. К одной ноге приставляем доску таким образом, чтоб получился в виде горки скат в сторону другой ноги. Поставили машинку на горку – отпустили. Машинка скатилась вниз, врезалась в другую ногу. Она металлическая, тяжелая, больно врезается. Аналогичный прием с пластмассовой машинкой, врезается не ощутимо, не больно, она легкая.

3. «Гуси». Взрослый снимает один носок у ребенка и «отправляет» его в «гости» в другой носок под пятку. Взрослый напевает песню «Два веселых гуся» и ногами ребенка создает скользящие движения об ковер пятками. Обращаем внимание, что ноге в носке тепло, мягко, но неудобно. Ноге без носка прохладно, твердо, но удобно скользит по ковру. «Мыли гуси лапки…» хватаем руками ребенка босую ногу, и его руками создаем массажные движения. Затем позволяем вытащить носок, не снимая с ноги второй носок. Аналогично проводим упражнения со второй ногой. С ногами так же можно по обниматься и по качать лялю, напевая звуки, вариаций много.

4. «Построй парковку». Машинки разной величины, фактуры и масти сложенные в большой тканевый мешок предлагаем ребенку. Проверяем, мягкие ли игрушки в мешке путем нажатия на мешок ладонями. Игрушки мягкие? Пауза. Не-не-не – они твердые. Поднимаем мешок, он легкий? Пауза. Не-не-не – он тяжелый. Роняем мешок, гремит? Шумит? Пауза. Да-да-да – шумит. Помогаем достать машинки из мешка. Выстраиваем их в ряд, как припаркованные автомобили. Погрузка машин в корзину со звукоподражанием погрузчика. Оттолкнуть корзину от себя. Одна машинка осталась не убранной и поехала по ноге вверх, поехала по животу, через правый бок переехала на спину, по спине поехала вниз, а потом по спине вверх, по плечу на голову и так по всем частям тела комментируя поездку машинки.

5. «Любимая лошадка». Взрослый читает стихотворение А.Л. Барто «Я люблю свою лошадку…». В это время пальцами, руками ребенка начесываем голову, путаем волосы. По завершению четверостишия «…верхом поеду в гости», руками его имитируем скачки лошади по телу «ты-гы-ды, ты-гы-ды, ты-гы-ды» - остановились. Куда прискакали? Пауза. На колени. И так несколько раз и несколько частей тела.

Положение в коляске.

1. «Хватай, толкай, включи». Ездить в коляске по квартире вперед – назад. Проезжая мимо предметов, хватать их, например, отодвинуть оконную тюль ухватившись и проехать с ней вдоль окна, откинуть шторку в ванной. Ухватись за ленту шарика. Выехав из комнаты толкнуть дверь, чтоб прикрылась. Подъехав к выключателям включить – выключить.

2. «В полете». Ребенок надежно закреплен в коляске ремнями безопасности. Коляску наклоняем назад – вперед, в право – влево, при этом придерживаем руки и голову ребенка. Комментируем положение тела.

3. «Врезались». Едем в коляске вперед – назад. Врезаемся коляской в твердую стену, твердую кровать. В мягкий пуфик, мягкий диван. В упругий мяч. Все врезания комментируем, твердый – «бух», мягкий – «пух», упругий – «пум».

4. ««За столом». Знакомство с поверхностью стола: гладкий, шершавый, твердый, холодный. Предметы передвигаются по столу: шумят, шуршат, бесшумно скользят. Дозировать силу на легкий и тяжелый предмет. Отодвигать предметы на столе, тянуться за предметами и подтягивать их. Управлять посудой на столе. Ощутить катание яблок или апельсинов в тарелке при резком передвижении тарелки. Как плещется вода или сыпучие вещества в тарелке при резком перемещении по столу. Ощутить скольжение предметов и посуды по сухому и мокрому столу.