



ОБЩЕСТВЕННАЯ ПАЛАТА  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

# АЗБУКА для родителей



Самара 2020

## Уважаемые друзья!

Эта книга предназначена, прежде всего, родителям особенных детей, и я вполне могла бы обратиться к вам: «Уважаемые коллеги!» – потому что когда речь идет о таких детях, педагоги, врачи, психологи, представители профильных некоммерческих организаций и родители должны работать как четкий и слаженный «коллектив». Вырастить и воспитать ребенка – очень трудная задача, если подходить к ней ответственно и с полной отдачей. Воспитать и ввести во взрослую жизнь ребенка с особенностями развития – задача сложная вдвойне. Но дети, какими бы они не были, привносят в нашу родительскую жизнь радость, а мы должны обеспечить им счастливое, полноценное детство.

Издание, которое вы держите в руках, подготовлено коллективом Государственного бюджетного учреждения Самарской области «Областной реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями» – настоящими профессионалами своего дела. Благодарим директора центра, доцента кафедры госпитальной педиатрии СамГМУ, к. м. н. Щербицкую Оксану Владимировну за предоставленные материалы, за еще одну возможность сотрудничества в интересах детей и их родителей.

Уверена, что эта брошюра будет полезна тем, кому она адресована, – родителям замечательных детей!

**Полдамасова Светлана Ивановна,**  
председатель комиссии Общественной палаты Самарской области по демографической и семейной политике, делам ветеранов и инвалидов.



# Азбука

## для родителей

**Авторы-составители – коллектив Государственного бюджетного учреждения Самарской области «Областной реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями»:**

**Щербицкая Оксана Владимировна**, кандидат медицинских наук, доцент кафедры госпитальной педиатрии СамГМУ, директор;

**Познякова Елена Александровна**, кандидат медицинских наук, заместитель директора по лечебной работе;

**Красавина Наталья Александровна**, заместитель директора по педагогической работе;

**Зюзина Наталья Александровна**, учитель-дефектолог;

**Салтанова Людмила Генриевна**, учитель-логопед;

**Беженарь Людмила Ивановна**, педагог-психолог;

**Соловьева Елена Константиновна**, социальный педагог;

**Измайлова Татьяна Руслановна**, педагог-психолог;

**Толстошеева Галина Вениаминовна**, педагог дополнительного образования;

**Мантуленко Светлана Сергеевна**, музыкальный руководитель;

**Бокова Людмила Николаевна**, врач-физиотерапевт;

**Махаева Елена Михайловна**, врач по лечебной физкультуре.

# Оглавление

<b>Введение</b> .....	3
<b>Как заниматься с «особым ребенком»: советы учителя-дефектолога (Зюзина Н.А.)</b> .....	4
<b>Советы логопеда родителям неговорящих детей с ограниченными возможностями здоровья (Салтанова Л.Г.)</b> .....	7
<b>Коррекция нарушений эмоционально-волевой сферы ребенка с ограниченными возможностями здоровья в семье (Беженарь Л.И.)</b> .....	9
<b>Обучение социально-бытовым навыкам детей с ОВЗ в домашних условиях (Соловьева Е.К.)</b> .....	11
<b>Основы работы с детьми по методу Монтессори: рекомендации родителям (Измайлова Т.Р.)</b> .....	14
<b>Развитие творческих способностей детей в домашних условиях (Толстошеева Г.В.)</b> .....	16
<b>Музыка и музыкотерапия как способ развития, коррекции и реабилитации «особых» детей: рекомендации родителям (Мантуленко С.С.)</b> .....	19
<b>Правильная физическая активность ребенка с ограниченными возможностями в домашних условиях (Махаева Е.М.)</b> .....	22
<b>Физические упражнения и подвижные игры с ребенком с аутизмом: советы родителям (Махаева Е.М.)</b> .....	26
<b>Использование приемов и методов рефлексотерапии в домашних условиях (Бокова Л.Н.)</b> .....	28
<b>Физиотерапия в домашних условиях: рекомендации родителям (Бокова Л.Н.)</b> .....	31

## ВВЕДЕНИЕ

В отличие от лечения, целью которого является выздоровление, целью реабилитации является максимально возможное участие ребенка в жизни общества, его социальная адаптация. Реабилитация и абилитация – это длительный процесс с постоянно меняющимися задачами, которые растут вместе с ребенком. Реабилитация не может быть однократной, она должна происходить непрерывно в течение всего периода роста ребенка. Это не просто набор методик курсовой помощи, позволяющий «исправить» последствия поражения мозга или психическое расстройство, – это изменение образа жизни всей семьи, направленное на адаптацию и социализацию ребенка, его подготовку (насколько позволяет тяжесть состояния) к самостоятельной жизни. Ребенку с особенностями развития требуется больше внимания со стороны взрослых, времени и помощи в освоении новых навыков и познании мира. От родителей это требует зачастую большего терпения и иного подхода к совместным играм или домашним занятиям. Принятие ребенка со всеми присущими ему особенностями, внимательное отношение к его чувствам и потребностям, предоставление возможности свободного выбора и личной самостоятельности – основа главного принципа – уважения личности ребенка. Непрерывное реабилитационное пространство, так необходимое ребенку с ограниченными возможностями, должно быть организовано в условиях комфортной окружающей среды, в которой он чувствует себя хорошо и спокойно. В привычной домашней обстановке, рядом с близкими взрослыми, ребенок адаптируется на базе существующих у него механизмов приспособления к окружению и регуляции поведения. Комфортная среда необходима для жизни и развития ребенка: в ней он отдыхает, восстанавливает физические и психические силы, успокаивается, справляется с тревогой. В комфортной домашней среде ребенку не нужно тратить силы на адаптацию и регуляцию поведения, поэтому именно такая среда подходит для отработки различных навыков и умений. Домашняя обстановка дает ребенку ощущение безопасности, поэтому именно в ней он начинает проявлять активность и самостоятельность. Любой ребенок учится быстрее, если имеет возможность пробовать и экспериментировать, изучать новое и максимально проявлять собственную активность.

Задачей данного сборника является информационная и методическая помощь родителям детей с нарушениями в развитии. Советы специалистов не только помогут им создать для развития ребенка благоприятные условия, но и научиться чувствовать, в каких ситуациях его поддержать, а в каких воздержаться от оказания помощи и предоставить вариант действовать самому по мере возможностей. Дать ребенку шанс на развитие – значит мотивировать его к самостоятельным действиям, оказывая ему при этом правильную и терпеливую поддержку во всех ситуациях. Для составления методических рекомендаций для родителей использовался не только личный опыт его составителей, но и доступная им отечественная и зарубежная литература по данной проблеме.

## Как заниматься с «особым ребенком»: советы учителя-дефектолога

В известном смысле, родитель «рождается» вместе с ребенком, и, как ребенок в этом мире, учится своей новой роли. Но если ребенок имеет «особые потребности», то и родителю следует получить «особые знания».

### **Общайтесь с ребенком!**

С первых месяцев жизни ребенку важно ощущать стабильность и спокойствие своего окружения. Чем раньше ребёнок начнет общаться с другими детьми, тем больше шансов, что он сможет легче адаптироваться в будущем. На первых порах всегда будьте рядом, подсказывайте, поддерживайте ребёнка.

**Учите просить о помощи и помогать другим.** Создавайте условия для общения ребенка со сверстниками, друзьями, т. к. никакие средства не заменят «живого» общения. Помните, чтобы ребёнок знал, как себя вести и что сказать в разных ситуациях, его надо этому научить. Просто наблюдая за вами, со временем, он этому не научится. Учите, что надо сказать, когда сказать, как подойти, что ответить в том или ином случае. Отрабатывайте разные ситуации общения сначала в игре (приход в гости, поздравление с днем рождения, разговор с чужим человеком на улице и т. п.), а потом и в реальной ситуации.

**Интересуйтесь событиями жизни ребёнка, его мнением.** Есть вопрос – есть работа мысли. Есть мысль – активизируется память. Для этого очень большое значение имеет общение.

Самооценка ребёнка во многом зависит от оценки окружающих его людей. Важно, чтобы ребёнок испытывал состояние комфорта, защищённости, позитивного мировосприятия и интереса. Старайтесь и сами сохранять спокойствие, доброжелательность, дружелюбие в общении с детьми, между собой и с другими людьми. Говорите спокойно, в нормальном темпе, с интонацией, используя правильно построенные фразы, предложения. Ваше предложение должно быть на одно-два слова длиннее, чем у ребенка. Если ваш ребенок пока еще изъясняется только однословными предложениями, то ваша фраза должна состоять из двух слов. Задавайте открытые вопросы. Это будет стимулировать вашего ребенка использовать несколько слов для ответа. Выдерживайте временную паузу, чтобы у ребенка была возможность подумать, прежде чем говорить и отвечать на вопросы.

Если ребенок употребляет всего лишь несколько слов, помогайте ему обогатить свою речь новыми словами. Выберите пять-шесть слов (части тела, игрушки, продукты) и назовите их ребенку. Дайте ему возможность повторить эти слова. Не ожидайте, что ребенок произнесет их «на отлично». Воодушевите ребенка и продолжайте их заучивать. После того, как ребенок произнес эти слова, введите пять-шесть новых слов. Продолжайте добавлять слова до тех пор, пока ребенок не узнает большую часть предметов окружающей жизни.

Если ребенок произносит предложение, содержащее только одно слово, начните учить его коротким фразам. Используйте слова, которые ваш ребенок знает. Добавьте цвет, размер, действие. Например, если ребенок говорит «мяч», последовательно научите его говорить «большой мяч», «Танин мяч», «круглый мяч» и т. д.

**Занимайтесь каждый день!**

У ребёнка с «особыми потребностями» ослаблена память, не сформировано произвольное внимание, замедлено развитие мыслительных процессов, поэтому изученный материал, необходимо повторять и закреплять дома, тренировать и обрабатывать использование знаний и умений в разных условиях. Для этого специалисты дают вам домашние задания на повторение изученной темы. Первоначально задания выполняются ребёнком с активной помощью родителя, постепенно приучая ребенка к самостоятельности. Не следует спешить, показывая, как нужно выполнять задание. Помощь должна носить своевременный и разумный характер. Важно определить, кто именно из взрослых будет заниматься с ребёнком по заданию дефектолога. Время занятий (15–20 мин.) должно быть закреплено в режиме дня. Постоянное время занятий дисциплинирует ребёнка без лишних слов, помогает усвоению материала. Занятия должны носить занимательный характер обязательно! Мы не учимся, мы – играем! Получая задание внимательно ознакомьтесь с его содержанием, убедитесь, что вам все понятно. В затруднительных случаях консультируйтесь у педагога. Подберите необходимый наглядный дидактический материал, пособия, которые рекомендует учитель-дефектолог.

**И главное- занятия должны быть регулярными.** Вспоминать узнанное, закреплять знания вполне возможно во время прогулок, поездок. Но некоторые виды занятий требуют обязательной спокойной деловой обстановки, а также отсутствия отвлекающих факторов. Занятия должны быть непродолжительными, не вызывать утомления и пресыщения. Чтобы ребёнку было легче удерживать внимание, не забывайте про «переменки» – через 8–10 минут после начала занятий поиграйте в подвижную игру, сделайте несколько физических упражнений. Выделите дома специальное отдельное место для игр, занятий и отдыха. Позвольте ребёнку самостоятельно следить за порядком и чистотой этих мест. Будьте терпеливы с ребёнком, доброжелательны, но достаточно требовательны. Отмечайте малейшие успехи, учите ребёнка преодолевать трудности.

**Проявляйте инициативу!**

Познакомьтесь со специалистами, занимающимися с вашим ребенком, старайтесь прислушиваться и следовать их рекомендациям. Получите индивидуальные, семейные консультации, участвуйте в тренингах для родителей и детей, придите на консультацию.

Общайтесь с другими родителями, делитесь опытом, вашими успехами в обучении, воспитании, общении, перенимайте чужой опыт. Это поможет вам и детям найти друзей. Тренируйте эффективные способы поведения.

Ребенок с нарушенным развитием нуждается в согласованных действиях родителей и специалистов. Наиболее высокие результаты развития и адаптации особого ребенка достигаются при сочетании семейного воспитания и комплексной помощи специалистов. Отсутствие одного из этих факторов значительно сужает перспективы развития ребенка. Научитесь терпению, понимая, что ваш ребенок особенный, обычные методы воспитания с понуканием, принуждением и нотациями вам точно не подойдут.

**Отслеживайте развитие ребенка!**

Заведите дневник наблюдений. Записывайте, что нового в поведении, эмоциональном развитии, чему ребенок научился, что узнал. Такой дневник – ваш стимул и поддержка, перечитывая записи, вы увидите, как идет развитие, сможете понять, что необходимо делать, чему научить, что повторить, а что скорректировать.

Станьте специалистом по своему ребёнку! Это придаст вам уверенности и спокойствия, организует вашу жизнь.

### **Чего делать НЕ НАДО!**

Не смотрите на ребёнка как на маленького, беспомощного. Не нужно постоянно его опекать. Не делайте за него всё, включая и то, что без особого труда смог бы сделать он сам. Такая гиперопека детям очень вредна. Именно в простых видах деятельности, элементарных навыках самообслуживания и самоконтроля развиваются такие важные качества, как уверенность в себе, чувство ответственности, самостоятельность. Конечно, контроль необходим, но его необходимо организовывать не «над», а «рядом». Ребёнок – ваш главный помощник. Приучайте его выполнять домашние обязанности и поручения, ухаживать за собой, следить за чистотой, развивайте умения и навыки по самообслуживанию и т. д., поскольку это стимулирует развитие и делает ребёнка самостоятельным и менее зависимым. Предоставляйте ребёнку разумную самостоятельность в действиях и принятии доступных ему решений. Хвалите детей, когда у них получается что-то сделать или чего-то достичь. Не жалейте ребёнка из-за того, что он не такой, как все. Дарите ребёнку свою любовь и внимание и помогайте ребёнку в сложных ситуациях. Научитесь обоснованно, спокойно и терпеливо отказывать в случае необходимости, это позволит ребёнку ориентироваться в социальных условиях среды, проще говоря – понять, что хорошо, а что плохо, какое поведение правильное, а какое неправильное, когда и почему.

**Родителям необходимо помнить следующее:** не ожидайте слишком многого сразу. Начните с того, что ребенок умеет делать хорошо, а затем побуждайте его сделать немножко больше и немножко лучше. Правильная помощь и в нужное время принесет успех и радость и ребенку, и тем, кто ему помогает!



## Советы логопеда родителям неговорящих детей

Порой дети с ограниченными возможностями здоровья испытывают трудности в овладении речью. Тяжелые нарушения речи могут влиять на умственное развитие, особенно на формирование высших уровней познавательной деятельности, что обусловлено тесной взаимосвязью речи и мышления и ограниченностью социальных, речевых контактов, в процессе которых осуществляется познание ребенком окружающей действительности.

Необходимо помочь ребенку с ОВЗ преодолеть нарушения речи, так как они отрицательно влияют на все психические процессы, отражаются на деятельности ребенка, его поведении.

На что же следует обращать внимание при организации домашних занятий? Как правильно помочь ребенку?

**1. Начнем с Вас.** Даже если Вы молчаливы от природы – все равно говорите с ребенком. Ребенок легче понимает обращенную к нему речь, если она объясняет, что происходит с ним и вокруг него. Поэтому сопровождайте свои действия словами.

**2. Встреча взглядов.** Озвучивайте любую ситуацию – но только если Вы видите, что ребенок слышит и видит Вас. Не говорите в пустоту, смотрите ему в глаза. Это особенно важно, если ребенок чрезмерно активен и постоянно двигается. Если Ваш малыш еще только лепечет или говорит мало слов, старайтесь, чтобы он видел Вашу артикуляцию.

**3. Говорите четко.** Говорите просто, четко, внятно проговаривая каждое слово, каждую фразу. Известно, что дети очень чутки к интонации; поэтому каждое слово, на которое падает логическое ударение, старайтесь произносить как можно более выразительно.

**4. То же, но по – разному.** Повторяйте многократно одно и то же слово. При повторении фразы меняйте порядок слов («папа пришел, пришел наш папа», «Мячик упал, упал мячик, упал»). Это позволяет ребенку легче услышать и понять, что фразы делятся на слова. Но: не переусердствуйте. Не употребляйте слишком длинных фраз. Не перегружайте ребенка, предъявляя ему сразу большое количество незнакомых слов. Чаще сами говорите то, что хотите услышать: простые фразы из 2–3 слов, с паузой между словами.

**5. Очень важно: хорошее настроение.** Старайтесь произносить новое слово в эмоционально благоприятной ситуации. В таких условиях ребенок лучше обучается и впитывает новую информацию гораздо лучше, чем в нейтральной или неблагоприятной ситуации.

**6. Все чувства – в союзе с речью.** Очень важно, чтобы ребенок, постигая что-то новое, имел возможность не только видеть новый предмет, но и трогать, нюхать, щупать его – то есть изучать различными способами. Если Вы видите, что ребенок что-то трогает, с чем-то играет, сразу же назовите этот предмет несколько раз – коротко, четко, выразительно.

**7. Учите в игре.** Играя, учите подражать (две собачки лают, две кошки мяукают; переклички «мяу-мяу»). Специально создавайте такие игровые ситуации, где ребенку понадобится звукоподражание, либо надо будет произнести какие-то слова для того, чтобы игра состоялась. Обратите внимание – побуждаете не Вы, а ситуация.

**8. Не предупреждайте его желаний.** Некоторые родители пытаются угадать желания своего ребенка, часто предупреждая их в тот самый момент, когда они только появляются. В случае у малыша нет необходимости произносить что-либо – достаточно просто посмотреть, протянуть руку. В такой ситуации есть опасность задержать ребенка на стадии жестового общения. И хотя жест – тоже общение, не стоит задерживаться на этом уровне. Постепенно формируйте у малыша потребность говорить.

**9. Расширяйте словарь малыша.** Ребенок владеет словом на двух уровнях: понимает его – это пассивный словарь; говорит – это активный. Активный может быть еще совсем

мал. Но если Вы пополняете ресурс понимания, это обязательно приведет к так называемому лексическому взрыву. И в дальнейшем ребенок перенесет в активный словарь то, чему вы научили его, разглядывая вместе картинки, читая книжки и комментируя свои действия. Старайтесь ввести в его пассивный словарь названия вещей, которые его окружают (игрушки, кухонная утварь, предметы быта), названия вещей и существ на картинках в книжках и, конечно, имена родственников и близких людей. Научите ребенка показывать, «где ручки, где ножки» (у куклы, у Вас). Часто спрашивайте: «Где стол?», «Где киса?» и т. д.

**10. Ведите дневник.** Фиксируйте его речевые достижения, записывайте, сколько слов он уже понимает, какие слова произносит, в каких ситуациях – так вы сможете день за днем судить о его успехах.

**11. Развивайте фонематический слух.** Учите ребенка прислушиваться к различным звукам и давайте им речевое обозначение: водичка течет: с-с-с, жук жужжит: ж-ж-ж, ветер гудит: у-у-у и т. д. Обращайте внимание ребенка на различное звучание (с-с-с, з-з-з, ш-ш-ш ж-ж-ж), побуждайте различать слова, отличающиеся одним звуком (крыса-крыша нос-нож, уточка-удочка и т. д.).

**12. Не пренебрегайте звукоподражанием.** Для детей, которые поздно начинают говорить, очень полезно использовать слова типа «бух», «ку-ку», «оп», «на», «дай» и другие короткие слова: состоящие из одного или двух одинаковых слогов. Эти слова основаны на звукоподражаниях, легки для усвоения и облегчают ребенку начальные стадии вхождения в речевую стихию. Потом они уйдут сами собой, станут ненужными, но пока не пренебрегайте ими, сейчас они нужны Вашему ребенку.

**13. Читайте, читайте, читайте.** Читайте короткие стихи, сказки. Перечитывайте их много раз – не бойтесь, что это надоест ребенку. Дети гораздо лучше воспринимают текст, который они уже много раз слышали. Если это возможно, постарайтесь разыграть стихотворение – покажите его в лицах и с предметами; предметы эти дайте ребенку потрогать, поиграть с ними. Дождитесь, когда ребенок хорошо запомнит стихотворение, уловит его ритм, а затем пробуйте не договаривать последние строки, предоставляя это делать малышу. Пойте простые песенки, помогая ему воспринять ритм и воспроизвести его.

**14. Пальцы помогают речи.** Обратите особое внимание не развитие мелкой моторики – точных движений пальцев руки. Это тесно связано с развитием речи. Лепка, рисование, «пальчиковый театр», игры с мелкими предметами – все это поможет речи, а в будущем – и письму.

**15. Будьте терпеливы, снисходительны и ... осторожны.** Если Ваш малыш неверно произнес какой-либо звук, никогда не смейтесь и не повторяйте за ним неправильное произношение слова. Тут же повторите слово -правильно, стараясь перехватить взгляд ребенка. Возможно, он сможет повторить за Вами. Если не сможет или не захочет, не расстраивайтесь. Будьте терпеливы! Он обязательно повторит за Вами, когда придет время. Он учится и на собственных ошибках, постоянно сравнивая свое произношение с Вашим, поэтому не слишком фиксируйте внимание на неправильном произношении – это может вызвать обратную реакцию.

**16. Только Вы!** Помните: только Вы и Ваша вера в силы и способности своего ребенка могут помочь ему развиваться. Не забывайте активно радоваться его успехам, чаще хвалите своего малыша.

## Коррекция нарушений эмоционально-волевой сферы ребенка с ограниченными возможностями здоровья в семье

Практически у каждого ребенка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), имеются нарушения в развитии эмоционально-волевой сферы в разной степени. Специфические особенности формирования эмоционально-волевой сферы детей с ОВЗ обусловлены двумя факторами:

- биологическими особенностями, связанными с характером заболевания и ограничениями здоровья;
- социальными условиями – стилем воспитания ребенка в семье, его ближайшее окружение и возможность посещать и обучаться в специализированных учреждениях.

Другими словами, на развитие и формирование эмоционально-волевой сферы ребенка с ОВЗ, с одной стороны, существенное влияние оказывает его исключительное положение, связанное с ограничением движения, речи и других возможностей; с другой стороны – атмосфера в семье и отношение близких к болезни ребенка. И поскольку биологические особенности мы не можем изменить, мы стараемся адаптировать ребенка к успешной жизни с ограничением здоровья, социальные условия необходимо подстроить под потребности ребенка.

Преобладающим типом воспитания в семьях, имеющим ребенка с ОВЗ, является гиперопека, или гиперпротекция, что характеризуется чрезмерным вниманием к ребенку, стремлением выполнить все его желания, подменить его деятельность собственной, оградить ребенка от реального мира, предупредить чувство разочарования, зависти, обиды. Подобное воспитание располагает к незрелости эмоционально-волевой сферы ребенка, к нарушениям поведения, к формированию черт робости, застенчивости и недостаточно развитым коммуникативным навыкам. В целях гармоничного развития эмоционально-волевой сферы ребенка и успешной его социализации, разработаны рекомендации для родителей детей с ОВЗ:

- Старайтесь никогда не жалеть ребенка из-за его ограниченных возможностей. Помните, что свываясь с ролью больных, дети ослабляют свою самостоятельность, проявляют иждивенческие настроения.
- Определите для ребенка круг посильных задач и обязанностей, по мере возможностей, усложняя и расширяя их. Соотнесите свои требования с возможностями ребенка. Поощряйте активность и самостоятельность.
- Для профилактики нежелательного поведения, определите правила и распорядок дня, разработайте систему поощрений за выполнение ваших требований.
- Старайтесь эмоционально реагировать и называть свои эмоции. Не скрывайте от ребенка отрицательные эмоции, лучше на собственном примере покажите, как с этим справиться в социально приемлемой форме: бить подушки, выдувать мыльные пузыри, рвать бумагу и т.д.
- Если требования ребенка чрезмерны, отказывайте ему, не мучаясь при этом чувством вины. Поощряя эгоизм ребенка, вы препятствуете успешной социализации.
- Не отказывайтесь от встреч с друзьями, приглашайте их в гости. Общайтесь, передавайте свой бесценный опыт и перенимайте чужой. Не ограничивайте ребенка в общении со сверстниками.
- Старайтесь читать специальную литературу. Чтобы процесс реабилитации был непрерывным, вам придется стать «профессором» в данной теме.

- Прибегайте к советам педагогов и психологов. Не стесняйтесь обращаться за помощью к специалистам по любым вопросам.
- Всегда помните, что ваш малыш повзрослеет и ему нужна самостоятельность. Готовьте его к будущей жизни, постепенно расширяя его возможности. Существует большое количество примеров того, как человек с ОВЗ успешно реализовался и занял достойное место в жизни!

Для значительного количества родителей основным препятствием к выполнению рекомендаций специалистов и организации занятий дома становится поведение ребенка. Поведением можно управлять с помощью изменения последствий и родителям важно понимать этот механизм. Здесь самое главное определить функцию поведения – цель, которую преследует ребенок, поступающий определенным образом. Определив цель, нужно выбрать стратегию действий взрослых, которая ведет к ослаблению и исчезновению нежелательного поведения ребенка.

### ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ-ЧТО ДЕЛАТЬ

<b>С какой целью появляется нежелательного поведение</b>	<b>Ваши действия, которые приводят к уменьшению нежелательного поведения</b>	<b>Ваши действия, которые приводят к усилению нежелательного поведения</b>
Получение желаемого (требование)	Никогда не давать желаемое непосредственно после нежелательного поведения или во время него. Обучать просить желаемое доступным способом	<i>Давать желаемое сразу после нежелательного поведения. Уступать требованиям ребенка, чтобы прекратить нежелательное поведение.</i>
Нежелание выполнять что-либо (протест, отказ)	Не уступать ребенку из-за нежелательного поведения. Если требования чрезмерны- снизить уровень. Учить отказываться приемлемым способом	<i>Уступать ребенку, когда он ведет себя нежелательно. Позволять уходить от требований, делать за ребенка</i>
Привлечение внимания	Игнорировать нежелательное поведение. Активно обращать внимание на ребенка, когда он демонстрирует приемлемое поведение	<i>Активно обращать внимание на ребенка, когда он ведет себя нежелательно</i>
Сенсорная стимуляция (получение ощущений)	Стараться отвлечь ребенка от сенсорных стимуляций. Если не удастся, то превращать действия ребенка в игру, внести смысл в его действия	<i>Не обращать внимания на ребенка в момент сенсорной стимуляции</i>

Проблема нежелательного поведения особенно остро стоит в семьях, воспитывающих детей с расстройствами аутистического спектра. Знания в области коррекции нежелательного поведения значительно облегчают жизнь семьи и дают возможность развивать ребенка.

## Обучение социально-бытовым навыкам детей с ОВЗ в домашних условиях

Прежде всего, детей необходимо обучать самообслуживанию: умыванию, одеванию и раздеванию, а также соблюдению других режимных моментов.

Особенностью обучения навыкам самообслуживания детей с ОВЗ является **система пошагового обучения**. Преимущество этой системы состоит в том, что она позволяет быстро и эффективно обучить ребенка с особенностями развития определенному навыку «именно в том возрасте и в том объеме, в котором этот навык формируется в случае обычного развития». Для этого определяется уровень, на котором ребенок может самостоятельно совершить какое-либо действие внутри данного навыка, и следующий маленький шаг, которому надо ребенка обучать. Для каждого навыка расписываются последовательно шаги – от простого к сложному. Помощь взрослого по мере освоения действий внутри навыка уменьшается в объеме, сворачивается от физической помощи к жесту, а затем – к инструкции.

**Овладение детьми умыванием** – длительный процесс, состоящий из ряда этапов. Проводим подготовительные упражнения: потирание сухих рук, складывание ладоней таким образом, как это делается при умывании лица. В процессе этого вида деятельности (как, впрочем, и в других случаях) следует обязательно разговаривать с детьми.

Взрослый показывает и называет части тела, предметы туалета, а ребёнок повторяет за ним.

**Чтобы научить детей застёгивать и расстёгивать пуговицы**, шнуровать ботинки, необходимы длительные тренировочные упражнения, которые проводятся на специальных пособиях. На рамке с пуговицами и петлями различной величины ребёнок учится застёгивать пуговицы, начиная с крупных и постепенно переходя к более мелким. Для тренировки в шнуровании ботинок используется дощечка, в которой проделывают два вертикальных ряда отверстий, различные шнуровки. Все операции (вдевание шнурка, шнуровка и завязывание) усваиваются поэтапно, а затем объединяются в единое целое, после чего ребёнок переходит к действиям с реальными предметами.

**Накрывать на стол** – один из наиболее простых для обучения навыков. Можно учить ребёнка приносить посуду только для себя или для нескольких человек. Обычно для детей, которые не умеют считать, используют какой-либо ориентир: это могут быть стулья, расставленные вокруг стола (напротив каждого стула ребёнок должен положить тарелку, чашку, столовые приборы, салфетку и т. п.).

Учить ребёнка убирать посуду после еды нужно, направляя его последовательно убрать тарелки, чашки, столовые приборы, собрать использованные бумажные салфетки и выбросить их в мусорное ведро. Как и при обучении другим навыкам, желательно избегать вербальных инструкций, помня о том, что сама ситуация со временем должна направлять ребёнка к выполнению действий, а не руководство со стороны взрослого.

**Участие в совместной деятельности** не менее важно, чем самостоятельная работа по дому. Важно обучать детей выполнять простые действия, позволяющие ребёнку принять участие в работе по дому. Примеры таких действий: сложить грязное бельё из корзины в стиральную машину; переложить чистое бельё из машины в таз; сложить сухие полотенца,

достать газету из почтового ящика, протереть пыль и т. д. Обучение этим навыкам отвлекает родителей от собственных занятий, но следует помнить, что затраченные усилия обязательно окупятся в будущем.

**Обучая детей несложным трудовым навыкам, следует многократно показывать всё, что они должны сделать, объясняя задание понятными, простыми словами и выражениями.**

Одни и те же слова и фразы надо употреблять постоянно – ребёнку легче будет их усвоить. Повторяя за взрослым те или иные действия, ребёнок через некоторое время становится в состоянии справиться с заданием самостоятельно, но под обязательным контролем. Необходимо всячески поощрять стремление детей выполнять работу правильно. Нельзя упускать из виду крупицу положительного отношения к заданию: даже небольшие, подчас малозаметные успехи ребёнка следует отметить и положительно оценить».

**Очень важно воспитать у ребёнка навыки культурного поведения.** Воспитание же правильного поведения у детей с ограниченными возможностями здоровья имеет огромное значение. Нельзя допускать, чтобы ребёнок хватал со стола, что ему хочется, разбрасывал игрушки по всей комнате, брал вещи, принадлежащие взрослым. При этом бесполезно прибегать к длительным беседам, поучениям, так как он попросту не поймёт их. Нужно многократно показывать ему, как следует поступать в определённых случаях, каким образом выполнять необходимые действия. И только путём многих упражнений ребёнок приучается, например, мыть руки перед едой, благодарить за помощь, правильно вести себя в общественных местах. Систематически предъявляемые требования приводят к образованию положительных привычек, которые позволяют ребёнку с (ОВЗ) в определённой степени приспособиться к окружающей жизни.

Обучение навыкам самообслуживания и бытовым навыкам, несмотря на свою сложность и длительность, всегда даёт положительные результаты, что значительно облегчает жизнь семьи, в которой воспитывается ребёнок.

### **Как организовать процесс обучения**

При организации процесса обучения бытовым навыкам необходимы правильная организация пространства, рабочего места, наборы бытовых и специальных предметов:

- для формирования умения самостоятельно одеваться и раздеваться – шкафчик с полочками для одежды и обуви, удобные для детей по высоте сиденья – танкетки или стулья, наличие необходимой одежды (как правило, по сезону), карточки с изображением отдельных видов одежды, иллюстрированный план одевания;
- для формирования умения самостоятельно принимать пищу – большие непромокаемые фартуки; ложки и вилки со специальными насадками на ручку; тарелки на присосках с одним более высоким краем (желательно); кружки с двумя ручками; соответствующий высоте стола стул и подставка под ноги (чтобы ребенок во время еды не болтал ногами, а имел опору); карточки с изображением отдельных видов еды;
- для формирования умения пользования туалетом – ручки, прикрепленные к боковой стене, помогающие ребенку вставать и садиться; подставка под ноги, необходимая для опоры; набор разных сидений для унитаза;

- для формирования умения умываться и ухаживать за собой – набор умывальных принадлежностей; легко открывающиеся ручки крана; зеркало на высоте, соответствующей росту ребенка

### **Работа с ребенком**

Уровни помощи педагога или родителя при работе с детьми с ОВЗ:

- совместное действие, осуществляемое «рука в руку» с ребенком, сопровождаемое пошаговой инструкцией или комментарием действий;
- частичная помощь действием (последнее действие ребенок осуществляет сам);
- педагог помогает начать действие, а продолжает и заканчивает ребенок самостоятельно при контроле взрослого;
- ребенок осуществляет действие сам от начала до конца, опираясь на пошаговую речевую инструкцию педагога;
- ребенок осуществляет действие сам, если программа действия выведена на предметный уровень (например, при одевании на каждом стуле лежит по одному предмету одежды в нужном порядке);
- ребенок осуществляет действие полностью самостоятельно.

## Основы работы с детьми по методу Монтессори: рекомендации родителям

Основополагающий девиз методики Монтессори – «Помоги мне это сделать самому».

Метод широко применяется во многих дошкольных учреждениях реабилитационных центрах, кроме того, создаются специальные группы, где дети развиваются по методу Монтессори. При желании и возможности, родители могут пользоваться этой методикой и в домашних условиях. Оптимальным возрастом, когда ребенок способен активно обучаться по системе, считается возраст от 3-х лет. Наблюдая за маленькими детьми, Мария Монтессори пришла к умозаключению: крохи не нуждаются в активном навязывании им взрослыми людьми готовыми представлениями об окружающем мире. Маленький человек сам стремится к знаниям. Природа заложила в детей желание трудиться, а также развиваться. Детишкам надо помогать проявить себя, свои желания, а не навязывать готовые решения. Ребенка не надо обучать, можно только подсказать, если он обратится за помощью.

**Вспомните слова Марии Монтессори:** «Наблюдайте за своим ребенком и идите навстречу его потребностям!»

**1. По возможности приобрести для комнаты ребёнка простую и лёгкую мебель,** которую малыш сможет передвигать самостоятельно. Деревянный или пластиковый стол, такой же стул, всевозможные маленькие шкафчики. Мебель, предметы интерьера должны быть сделаны из натуральных материалов. Цветовое решение – спокойные тона, не раздражающие, не отвлекающие ребенка от занятий.

Это настоящий простор для фантазии и развития малыша: при необходимости ребёнок будет передвигать предметы в своей комнате с места на место, по-разному смотреть на обстановку, улучшать пространственное воображение, творческие способности.

Главная задача родителей – не мешать инициативе малыша. Не навязывайте своё видение комнаты, не запрещайте шуметь (в пределах разумного), позволяйте ребенку самостоятельно выбрать место, где будет располагаться тот или иной предмет.

**2. Никогда не заставляйте ребенка делать то, что хотите вы,** – он имеет право на свое мнение. Важно, чтобы он был свободен в изучении материала и мог творить самостоятельно.

Не использовать наказание, принуждение или поощрение для детей. Каждый ребенок индивидуален, поэтому недопустимо сравнивать детей, устраивать между ними соревнования, кто лучше. Сравнение ребенка с другим малышом, может травмировать психику, сформировать чувство неполноценности.

Дети любознательны, им хочется все потрогать ручками, собрать башню из кубиков, разломать машинку, чтобы посмотреть, что внутри. Любознательность, активность детей свидетельствует об их желании познавать окружающий мир, получать новые знания.

Любой ребенок мечтает скорее стать взрослым, это желание служит стимулом к учебе, а также получению нового жизненного опыта. Взрослые должны выступать в роли наблюдателей. Помогать ребенку только в случае необходимости. Не навязывать свои суждения детям.

**3. Не вмешивайтесь в процесс работы ребёнка,** пока он сам не захочет что-то показать и чем-то поделиться – это и называется **искусством наблюдения, невмешательства.** Малыш обязательно расскажет родителям, чего он достиг, нужно только подождать.

**4. Нельзя торопить малыша.** Ребенок сам вправе решать, каким делом заниматься, сколько потратить времени. Дети устанавливают тот ритм занятий, который для них самый



оптимальный, эффективный темп занятий. Ребенок сам выбирает направление своего развития. Самостоятельно организует рабочее место, может изменить без помощи взрослых обстановку.

**5. Делайте вместе с ребенком, а не вместо него.**

По Монтессори, родитель – не обслуживающий персонал, а партнер, который не делает все вместо ребенка, а лишь помогает ему.

Да, иногда кажется, что проще все сделать самим, но, поверьте, именно такое поведение взрослых помогает детям стать более самостоятельными и независимыми.

**6. Дети обязаны соблюдать некоторые правила:** ребенок самостоятельно делает всё, что в его силах без помощи взрослых. Например, передвинуть стул, достать с полки книжку с картинками, это придает ему уверенность, формирует независимость. Дети обязаны вести себя тихо, не мешать другим заниматься, если ребенок хочет попрыгать, побегать – для этого есть зоны для расслабления или улицы. Рабочее место необходимо привести в порядок: помыть, сложить игрушки, которыми играли, убрать все принадлежности для занятий на место. Таким образом воспитывается уважение к другим людям: кто первым взял куклу, машинку, краски или другое пособие, тот и занимается, нельзя отнимать предмет, который выбрал другой. Ребенок начинает понимать, что такое личные границы и границы другой личности.

Соблюдение правил – это не принуждение, это создание стабильности в жизни ребенка. Ему необходимо чувствовать себя уверенно, чему способствуют правила и их соблюдение.

**7. При работе с детьми необходимо окружить малыша предметами, с которыми он сталкивается повседневно:** стеклянные вазы, керамическая чашка, тарелка, хрупкие вещи. Ребенок должен сам научиться обращаться с предметами, которые могут легко разбиться. Обязательно наличие цветов и растений в кашпо, которые стоят в доступном для него месте и на доступной высоте.

Каждый предмет, представленный в развивающей среде, должен быть в единственном экземпляре. Это одно из условий успешности работы системы. Дети научатся ценить мнение, выбор окружающих, смогут понять важность потребностей других людей. Им придется договариваться друг с другом, идти на компромиссы. Учиться терпению – ждать когда освободится игрушка\предмет, чтобы поиграть.

**8. Крайне желательно, чтобы в комнате ребёнка вместо электронных гаджетов были простые, но многофункциональные игрушки.** Желательно такие, из которых малыш сможет сам что-то сделать: конструктор, мозаика, простой набор кубиков.

Как показала практика школы Монтессори, дети проявляют больше интереса к игрушкам, которые так или иначе сделали сами. Они видят результаты своей деятельности и гордятся ею.

**9. Подключайте ребенка к ежедневным бытовым заботам**

Помогая взрослым дети ощущают себя нужными и самостоятельными, они обучаются необходимым бытовым навыкам и проводят с нами дополнительное время. Неважно, о какой домашней работе идет речь – ребенок всегда может хоть немного поучаствовать.

## Развитие творческих способностей детей в домашних условиях

«Истоки творческих способностей и дарования детей – на кончиках их пальцев. Другими словами: чем больше мастерства в детской руке, тем умнее ребенок»

В процессе рисования, лепки, аппликации ребенок испытывает разнообразные чувства: радуется красивому изображению, которое он создал сам, огорчается, если что-то не получается. Но самое главное: создавая изображение, ребенок приобретает различные знания; уточняются и углубляются его представления об окружающем; в процессе работы он начинает осмысливать качества предметов, запоминать их характерные особенности и детали, овладевать изобразительными навыками и умениями, учиться осознанно их использовать.

В первую очередь родителям необходимо приобрести разнообразный художественный материал: хорошую бумагу разного формата, гуашь, кисти, простые и цветные карандаши, восковые мелки, фломастеры, пластилин, дощечку для пластилина, клей. Все материалы должны быть безопасными для малыша.

Для рисования, прежде всего, потребуются бумага – листы из альбомов, листы большого формата: ватман или рулоны обоев. На такой бумаге ребёнку удобно рисовать и карандашами и красками, она не промокает и не коробится. Кроме того, большие листы позволяют ребёнку не ограничивать движения руки.

Позаботьтесь о форме листа бумаги, это может быть квадрат, прямоугольник, треугольник, круг или вырезанные силуэты каких либо предметов (посуды, одежды). Запаситесь цветной бумагой или за тонируйте часть альбомных листов.

Первые краски, с которыми знакомится ребёнок – гуашь. Для начала малышу достаточно четырёх – шести цветов, а затем ему можно дать весь набор красок.

Когда ребенок только начинает учиться рисовать, лепить, очень важно, чтобы он с самого начала усваивал правильные приёмы работы с карандашами, красками, пластилином. Поэтому, мы выполняем все действия на глазах у детей.

На первых занятиях рисованием предложите только лист бумаги и одну баночку краски на выбор из двух трех цветов. Не открывайте баночки. Когда ребенок выберет одну из них, покажите, как её открыть. Если, заглянув внутрь, малыш захочет взять краску, не останавливаете его, пусть экспериментирует. Проведя рукой по бумаге, он с удивлением обнаружит оставшийся след. А теперь можно показать, как надо рисовать кисточкой. Когда появились первые линии, штрихи, пятна, спросите: Что это такое? Что у тебя получилось? Пофантазируйте вместе с детьми, ищите сходства с уже знакомыми предметами и персонажами. Это будет увлекательным занятием и для вас, и для малыша. Для знакомства с материалами потребуется 3–5 минут, а сам процесс рисования не должен длиться дольше 20–25 минут. В конце занятия обязательно похвалите и покажите его рисунок всем членам семьи.

Сидя рядом с ребенком за столом, мы показываем, как нужно правильно держать карандаш (установить руку в нужном положении, вложить карандаш в руку ребенка и помочь ему его держать). Затем ребенок выполняет тоже самостоятельно, а взрослый направляет руку и пальцы. Начав рисовать с вертикальных, горизонтальных, косых линий упражнения постепенно усложняю. Они штрихуют, закрашивают рисунок, печатают листьями и штампами из картофеля.

Рисуют жесткой кистью, применяя прием тычкования, создают изображения с помощью клея и манки, опилок, различных круп – горох, фасоль, овес, рис. Использование разнообразного материала стимулирует ребенка с ОВЗ на творческий процесс, обогащает

его сенсорный и эмоциональный опыт, развивает способности воспринимать, чувствовать, понимать прекрасное в жизни.

Для изображения подбираем наиболее привлекательные окружающие предметы, которые вызывают у детей эмоциональный отклик. Изображая те или иные предметы и сюжеты, сопровождаю эмоциональным словесным пояснением, обращением к детям, выразительными жестами, движениями. При этом детям предлагаю демонстрировать то, что изображено.

В ходе овладения этими умениями и навыками развивается моторика (движения кисти, пальцев), формируется зрительно-двигательная координация, рука готовится к обучению письму.

**Лепка** – одна из важнейших коррекционных методик: одновременно будет развиваться и моторика, и сенсорная чувствительность. Для лепки можно использовать массу для моделирования, соленое тесто или обычный пластилин.

Одной из задач обучения детей является формирование способов обследования: ощупывание перед лепкой объёмных предметов, используя зрительно – двигательное модулирование формы. В ходе обследования очень важно вызвать у детей положительные эмоции к самому предмету. Этому способствует обыгрывание предмета, его целостное восприятие. На занятиях лепкой дети впервые начинают чувствовать движения каждого пальца, (когда вдавливают пластилин, отрывают от него кусочки), а так же кистями рук (когда раскатывают и сплющивают ком пластилина или теста). Часто ребенок, положив комочек пластилина между ладонями, не может придать ему нужную форму. Можно взять ладошки ребенка в свои руки и научить сдавливать комочек, чтобы ребенок почувствовал нужное движение и его силу.

Разминать пластилин в ладони, расплющивать его на столе, позже между ладонями («Блинчики», «Тарелочки», «Диски для пирамидки»).

Раскатывать пластилиновые столбики на столе прямым движением руки («Колбаски», «Конфетки»).

Раскатывать пластилиновые столбики прямыми движениями между ладонями рук «Бревнышки для домика». Сам домик собирает взрослый.

Задание скатывать шарики из пластилина круговыми движениями рук на столе, затем между ладонями предполагает умение устойчиво фиксировать запястье на весу («Колобок», «Мячик», «Неваляшка», «Ягодки»). Втыкать в пластилин палочки, держа их в кулачке («Ёжики»). Разрывать пластилиновый столбик («Покорим зверят»).

Разрывать пластилиновый столбик («Зернышки для курочки»). Соединять края пластилинового столбика («Сушки», «Колечки для пирамидки»). После лепки фигуры круглой формы оттягивать острый кончик («Овощи-фрукты»). Прищипывать края изделия из пластилина («пирожок», «цветок»). Делать стеком вмятины в пластилине («Глазки у ежика», «Пуговки у неваляшки»).

В работе с детьми используйте **традиционные виды аппликаций**:

В предметной аппликации дети овладевают умением вырезать из бумаги или наклеивать готовые предметы на фон.

Сюжетно – тематическая аппликация умения вырезать или готовые детали наклеивать различные предметы во взаимодействии или сюжетом («Цыпленок клюет зерна», «Колобок отдыхает на пенёчке», «Рыбки плавают в аквариуме», «Грачи выют гнёзда на дереве»).

Декоративной, включающей орнаменты, узоры, которыми можно украсить различные предметы. Составлять декоративный узор из различных бумажных геометрических форм

и растительных (листок, цветок) деталей, располагая их в определенном ритме на картонной основе.

Можно использовать **нетрадиционные техники аппликации**.

#### **Обрывная аппликация**

Этот способ хорош для передачи фактуры образа (пушистый цыпленок, кудрявое облачко). Для этого дети разрывают бумагу на кусочки и составляют из них изображения. Детям постарше усложняют технику: не просто рвать бумагу, как получится, а выщипывать или обрывать контурный рисунок.

#### **Накладная аппликация**

Эта техника позволяет получить многоцветное изображение. Задумываем образ и последовательно создаем его, накладывая и наклеивая детали слоями так, чтобы каждая следующая деталь была меньше предыдущей по размеру.

#### **Модульная аппликация (мозаика)**

При такой технике образ получается путем наклеивания множества одинаковых форм. В качестве основы для модульной аппликации могут использоваться вырезанные кружки, квадратики, треугольники, либо просто рваные бумажки.

#### **Силуэтная аппликация**

Этот способ доступен детям, хорошо владеющим ножницами. Они смогут вырезать сложные силуэты по нарисованному или воображаемому контуру.

#### **Аппликация из салфеток**

Салфетки – очень интересный материал для детского творчества. Из них можно делать разные поделки. Такой вид творчества имеет ряд плюсов: – возможность создавать шедевры без ножниц; – развитие мелкой моторики рук; – развитие тактильного восприятия, используя бумагу различной фактуры; – широкие возможности для проявления своей фантазии и творчества.

#### **Аппликация из круп и семян**

Для детей полезно развивать мелкую моторику. Перебирать предметы пальчиками, учиться совершать щипковые движения, конечно, важно. С крупой можно создавать разные аппликации. Для этого манку, рис, пшено раскрашивают в различные цвета с помощью гуаши и воды а затем выкладывают и приклеивают на рисунок.

#### **Аппликация из засушенных растений**

В настоящее время широкую популярность приобрела аппликация из цветов, травы, листьев, так называемая флористика. Работа с природным материалом вполне доступна для детей. Увлекательно, интересно и полезно общение с природой. Оно развивает творчество, мышление, наблюдательность, трудолюбие.

#### **Аппликация из пластилина**

Одним из возможных материалов для изготовления аппликации является пластилин. В процессе лепки из этого материала у детей развивается моторика, появляются навыки формообразования, тем более пластика отлично развивает воображение ребенка. К тому же аппликация из пластилина получается яркой и ее выполнение способствует тому, что ребенок становится более внимательным и аккуратным.

## Музыка и музыкотерапия как способ развития, коррекции и реабилитации «особых» детей: рекомендации родителям

Современное общество знакомо с различными категориями «особых» детей и активно стремится помочь их адаптации. Каждый, кто работает с таким малышом, так же прикладывает максимум усилий, обращаясь ко всем средствам, имеющимся в арсенале медицины и педагогики. Но, конечно, самой заинтересованной стороной, заботящейся и стремящейся добиться результата в развитии, являются родители. Они постоянно ищут, как эффективнее корректировать нарушения в поведении, а также в психическом и личностном развитии.

Одним из таких методов является музыкотерапия.

**Музыкотерапия** – это метод, использующий музыку в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях, а также для лечения различных соматических и психосоматических заболеваний.

Лечебное применение музыки имеет многовековую историю: ещё Пифагор, Аристотель, Платон, Авиценна обращали внимание современников на целебную силу воздействия музыки, которая, по их мнению, устанавливает пропорциональный порядок и гармонию во всей Вселенной, в том числе и нарушенную гармонию в человеческом теле.

В истории музыки существует огромное количество различных жанров, стилей, направлений. Но у каждого есть своя любимая музыка, которая воздействует поистине волшебным образом, в итоге принося максимальную пользу организму. Поэтому **первое**, что можно порекомендовать родителям, – включать разную музыку, чтобы найти ту, которая будет приносить ребёнку удовольствие.

**Второе**, не менее важное, – использовать разную музыку в разных ситуациях, чтобы переключить настроение ребёнка в нужное русло, при этом **не забывая об основном условии – музыка должна нравиться, не вызывать агрессии и отторжения.**

**При переутомлении** полезно послушать «Утро» из сюиты Э. Грига «Пер Гюнт» поскольку эта музыка дарит надежду, эмоционально поддерживает.

**Расслабиться, снять эмоциональное напряжение** – включите «Лебедя» из сюиты К. Сен-Санса «Карнавал животных», Брамса «Колыбельную», Ф. Шуберта «Аве Мария», Ф. Шопена «Ноктюрн соль-минор», К. Дебюсси «Лунный свет».

**Зарядить энергией** позволят различные марши или весёлые детские песни из советской фонотеки на ваш выбор, а также Ф. Шопен «Прелюдия 1, опус 28», Ф. Лист «Венгерская рапсодия 2».

**Для уменьшения агрессивности, непослушания** подойдет опять же классика: И. С. Бах «Итальянский концерт», Й. Гайдн «Симфония».

**Уменьшить чувство тревоги и неуверенности** помогут мажорные мелодии, темпа ниже среднего. Народная и детская музыка дает ощущение безопасности. Хорошее воздействие могут оказать этнические композиции и классика: Ф. Шопен «Мазурка» и «Прелюдии», Й. Штраус «Вальсы», А. Рубинштейн «Мелодии», А. Вивальди сюита «Времена года»

**При снижении внимания** послушайте «Времена года» П. И. Чайковского, «Грёзы» К. Дебюсси

**Снизить раздражительность** поможет: В. А. Моцарт «Дон Жуан» и «Симфония № 40», Ф. Лист «Венгерская рапсодия 1», А. Хачатурян «Сюита Маскарад».

**Третье**, о чём хочется сказать, это рекомендация учёных ежедневно в течение 15 минут (а на начальном этапе меньшее количество времени) слушать именно классическую музыку: спокойные и мелодичные звуки уменьшают амплитуду электромагнитных волн головного мозга. Одновременно синхронизируется работа левого и правого полушарий, что положительно влияет на интеллектуальную работу. Но сходным с классической музыкой воздействием обладает колокольный звон, который хорошо успокаивает, снимает боль, тревогу, а также специальная музыка – записи природных звуков (плеск морских волн, журчание ручейка, звуки леса, шум дождя, стрекотание сверчков) в сочетании с классической, гитарной, мелодичной инструментальной музыкой, колокольным звоном, классической музыкой. Возможно слушание народной музыки. Ученые установили, что птичье пение помогает успокоиться, расслабиться, противостоять стрессу и многим нервным расстройствам, нормализует все биологические процессы в организме.

Всем известен так же «эффект Моцарта»: по исследованиям ученых, классическая музыка большинства композиторов воздействовала на определенные участки коры головного мозга, и только музыка Моцарта активизировала все отделы головного мозга, в том числе те, которые участвуют в моторной координации, зрении и высших процессах сознания и могут играть роль в пространственном мышлении. Особенно уникальной в данном смысле является «Соната для двух фортепиано» (до мажор). Кроме того, большинство произведений Моцарта универсально: они рекомендуются для снятия стресса, эффективного усвоения учебного материала, от головной боли, а также во время восстановительного периода, например, после экстремальных ситуаций.

Таким образом, подбирая репертуар для слушания, родители должны учитывать эту информацию и использовать с максимальной пользой для ребёнка.

### **Правила слушания музыки.**

- Слушая музыку, слушайте её, а не думайте под музыку. То же касается и ребёнка: обнимите его, затормозите иногда его двигательную активность, чтобы он услышал музыку, наполнился ею. Допустимо одновременно смотреть фотографии, или виды природы, т. е. заниматься чем-то приятным, не требующим большого сосредоточения.
- Продолжительность прослушивания – до нескольких минут для ребёнка (иногда это даже 10 секунд), иначе ребёнок не расслабится, а устанет, и результат слушания будет противоположен ожидаемому. Максимальное время слушание 15–30 минут.
- Регулируйте громкость: и бодрящая музыка не должна оглушать, а спокойная не должна быть еле слышной. Организм напрягаться при слушании не должен.

- Обязательно наблюдать за реакцией ребёнка в процессе слушания, как меняется настроение, и прекращайте или продолжайте прослушивание в зависимости от этого. Если ребёнок слушал музыку спокойно или без видимой реакции, после прослушивания спросите, нравится ли музыка, какие чувства переживал, что представлял.
- Систематичность слушания музыки обязательно даст эффект: пассивное состояние постепенно переключится на более активное, а нервная возбудимость уменьшится, слушание музыки во время интеллектуальных занятий повысит уровень результатов в этой деятельности.
- Учитывайте, что мелодии с правильным ритмом гармонизируют сердцебиение и дыхание, что особенно полезно после еды и перед сном. Но для тонизирующего эффекта музыку лучше слушать, конечно, утром, после пробуждения.

Музыкотерапия не ограничивается только пассивным слушанием, не менее замечательный эффект дают занятия **вокалотерапией**, направленной на формирование оптимистического настроения (исполняя позитивные детские песни, или попевки, настроение ребёнка меняется) и **музицирование на детских шумовых и русских народных музыкальных инструментах** (дети могут аккомпанировать музыке, которую слышат, импровизировать, тем самым открывая свой внутренний мир, показывая невербально свои переживания и настроение, причём за ребёнком остаётся и выбор музыкального инструмента, что так же определённым образом характеризует состояние ребёнка).

Таким образом, **музыкотерапия – очень эффективное и вполне применимое в домашних условиях средство развития, коррекции и реабилитации «особого» ребёнка.**

## Правильная физическая активность ребенка с ограниченными возможностями в домашних условиях

### Подвижные игры

В реабилитации детей с нарушениями нервной системы и опорно-двигательного аппарата большое внимание уделяют игровой деятельности как элементу социальной адаптации. Игры могут быть направлены на коррекцию и восстановление двигательных нарушений (равновесие, пространственная ориентация, ограничение объема движений в суставах, слабость мышечного аппарата и т. д.), улучшение функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой системы, развитие основных физических качеств: меткости, ловкости, быстроты реакций и др. При организации подвижной игры с ребенком с двигательными нарушениями, главной задачей становится улучшение его вертикализации, общей подвижности, совершенствование мелкой моторики. Важнейший результат игры – радость и эмоциональный подъем, что способствует более правильному самостоятельному выполнению того или иного движения, выполнить которое порой не удастся во время индивидуальных занятий со специалистами ЛФК. Предложите ребенку поиграть в игру: «Забрось мяч в кольцо», «Набрасывание колец на палку», организуйте всевозможные эстафеты с элементами движений такими как: перешагивание, прыжки, подлезание.

Важны подвижные игры и для детей, вынужденных передвигаться на коляске. Для них можно предусмотреть всевозможные игры с мячом: передача мяча руками в колонне над головой и через стороны; попадание мяча в обруч, лежащий на полу или висящий обруч; метание мяча на дальность.

Особая ценность подвижных игр в реабилитации детей с когнитивными нарушениями: она заключается в возможности одновременного воздействия на моторную и психическую сферу. Быстрая смена игровых ситуаций предъявляет повышенные требования к играющему, ему приходится выбирать и совершать из множества операций одну, которая, по его мнению, принесет ему успех. Чем разнообразнее информация поступает в головной мозг ребенка, тем интенсивнее включаются психологические процессы. Таким образом с помощью подвижной игры у таких детей развивают восприятие, мышление, внимание, память, воображение, речь. После окончания игр, эстафет, обязательно отмечаются индивидуальные успехи не только выигравших, но и тех, кто проиграл, что стимулирует их к дальнейшему участию в играх и формирует желание быть успешным. На активацию внимания, памяти, восприятия направлены следующие игры: «Что пропало?» (несколько предметов – игрушки, мячи, обручи, дети рассматривают в течении минуты, затем ведущий убирает один из предметов, а ребенок определяет, что исчезло); «Повтори – не ошибись» (подъем рук вверх, вперед, в стороны, вниз в строгой очередности).

### Зарядка

Зарядка подразумевает комплекс несложных упражнений, позволяющих поднять настроение ребенку, размять мышцы и суставы. Если ребенку сложно запомнить последовательность упражнений в комплексе зарядки, то «зарядка для детей под музыку и видео» поможет делать гимнастику самостоятельно. В интернете можно легко найти и скачать специальные видеоролики, которые демонстрируют различные упражнения, позволяя ребенку визуально воспринимать процесс гимнастики. К таким видео можно отнести зарядку вместе с динозавром «Дино», зарядка с «Серебряшкой», с «Крабом» и т. д. В эти зарядки входят основные общеразвивающие упражнения:



махи руками, отведения рук в стороны, подъем рук вверх, вращение тазом, наклоны, приседания, прыжки, дыхательные упражнения. Время такой зарядки для ребенка 10–15 минут в день.

Задачи гимнастики:

- нормализация мышечного тонуса;
- улучшение подвижности суставов;
- укрепление ослабленных мышц;
- улучшение координации движений и равновесия;
- коррекция порочных установок опорно-двигательного аппарата;
- расширение общей двигательной активности;
- тренировка возрастных двигательных навыков;

### **Игры с мячом в домашних условиях**

Мяч – одна из самых простых и многофункциональных игрушек. Для каждого возраста находятся увлекательные игры с использованием этого предмета. В мяч чаще играют на улице, но есть варианты подходящих спокойных игр с ним и для дома. В процесс игры обычно вовлекается вся семья, можно разделить на команды, в этом случае игра будет носить соревновательный характер. Предлагаем вам следующие игры с мячом: «Солнышко» – сидя на полу, необходимо развести ноги и перекатывать мяч друг другу; «В десяточку» – можно взять коробку, в которую надо закинуть мяч, и бросать его одной или двумя руками; «Кегли» – поставьте на пол кегли (кубики, мягкие игрушки), задача ребенка – сбить предметы мячом.

Фитбол гимнастика – это занятие на больших упругих мячах. Существует множество разнообразных мячей: с ручками, рожками, овальные, с «пупырышками». Эта гимнастика способствует развитию двигательных качеств, совершенствованию координации движений и равновесия, стимуляции нервно-психического развития, улучшению коммуникативной и эмоционально-волевой сферы. Сидя на мяче, можно выполнять следующие упражнения: повороты головой вправо-влево, круговые вращения руками вперед-назад, наклоны туловища влево-вправо, ходьба сидя на мяче вперед-назад и влево-вправо, прыжки на мяче, прыжки на мяче вокруг себя. В положении стоя можно проводить: повороты туловища влево-вправо с мячом в руках, отбивание мяча одной и двумя руками, катание мяча друг другу; попробовать ребенку, стоя на одной ноге и второй на мяче, удержать равновесие.

### **Дыхательная гимнастика**

В работе с детьми с нарушениями в развитии очень важна дыхательная гимнастика, которая способствует укреплению здоровья и профилактике соматической и инфекционной заболеваемости. Умение правильно дышать повышает физическую работоспособность ребенка, улучшает обменные процессы в организме и психоэмоциональное состояние. Упражнения также развивают дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы верхних конечностей, способствуют правильному ритмичному дыханию и произношению звуков. В домашних условиях можно использовать отдельные дыхательные упражнения с разным темпом, ритмом, акцентом на вдох или выдох, с использованием различных предметов (надувание шариков, пускание мыльных пузырей через трубочку, игра на губной гармошке, дуть на воду или бумагу, надувать и сдувать щеки и т. д.). Выполнять упражнение лучше медленнее, проводить вдох через нос, а выдох через рот (длительный и плавный). Выполнять упражнения можно в положении сидя или стоя, количество повторений 3–5 раз, длительностью по 3–5 минут.

### **Использование нестандартного оборудования**

В домашних условиях для подвижных игр и физических упражнений можно использовать нестандартное оборудование. Интерес детей к различным новшествам вызывает положительные эмоции, тонизирует организм в целом и способствует мотивации ребенка к двигательной активности. Нестандартные пособия помогают развивать мышцы верхних и нижних конечностей, координацию движений, меткость, ловкость, внимание. Для этих целей можно сделать своими руками и использовать:

Гантели (пластиковые бутылочки с песком, горохом) – для развития мышц верхних конечностей и плечевого пояса.

«Бильбоке» (пластиковые бутылки, шнурок, капсулы от шоколадных яиц) – для координации мелких движений.

«Массажная дорожка» (плотная ткань с пришитыми пуговицами разного диаметра, крышечками из-под соков, карандашами и т. д.) – массаж рефлекторных зон стопы, укрепление мышц стопы, улучшение координации движений.

«Косички» (разноцветные веревки) – для упражнений в равновесии, перепрыгивании, с целью развития координации движений, ловкости, укрепления мышц нижних конечностей.

«Подушки-топотушки» (подушки из плотной ткани, наполненные поролоном) для развития навыка ходьбы, тренировки вестибулярного аппарата.

Для детей с двигательными нарушениями в домашних занятиях можно использовать все вышеперечисленные игры, а также рекомендации и комплексы упражнений, разработанные в зависимости от характера нарушений, специалистом по лечебной или адаптивной физической культуре. Методика занятий с такими детьми базируется на следующих принципах:

- непрерывность и систематичность занятий;
- регулярность;
- индивидуальный подход с учетом возраста, психического развития, двигательных навыков;
- обязательные поощрения ребенка по окончании занятия.

### **Массаж ребенка с ограниченными возможностями в домашних условиях.**

Все знают, что лечебный массаж ребенку с нарушениями в развитии должен проводить специалист с соответствующим образованием, опытом и квалификацией. Однако, родители самостоятельно могут использовать элементы массажа в игровой форме, улучшая настроение ребенка, его самочувствие, состояние физического здоровья и психологического комфорта.

Задачи массажа:

- нормализация движения и мышечного тонуса;
- улучшение лимфодренажной функции тканей;
- предупреждение развития контрактур;
- стимуляция ослабленных мышц;
- усиление метаболизма тканей;
- улучшение работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы;
- развитие координации движений;
- улучшение работы нервной системы.

### **Игровой массаж ладоней и пальцев рук**

Детям очень нравится играть с массажными мячиками. Их использование позволяет интересно выстроить игровые сеансы, дать ребенку почувствовать новые сенсорные ощущения, улучшить мелкую моторику. Дети радуются, когда к ним в гости приходят «ёжики» и с удовольствием выполняют все игровые движения и пальчиковую гимнастику: катать «ёжика» вперед-назад, воспроизводить круговые движения мячиком по ладони, вращательные движения пальцами по мячу (как бы закручиваем крышку), надавливание подушечками пальцев на мяч, перекалывание мяча из одной руки в другую, сдавливание мячика между ладонями. При этом можно использовать «ёжики» разного размера и цвета, одновременно проговаривая стихи и потешки: «По столу круги катаю, из-под рук не выпускаю»; «Взад-вперед его качу, влево, вправо как хочу»; «Мячик сильножимаю и ладошку поменяю», «Здравствуй, мой любимый мячик! – скажет утром каждый пальчик».

Для массажа ног можно использовать деревянные массажеры, массажные валики, пластмассовые бутылки, деревянную скалку, выполняя поочередные движения ступнями вперед-назад; можно использовать также теннисный и массажный мячик, выполняя движения ступней по кругу вправо-влево.

В домашних условиях возможно сделать игровой массаж спины – полезное и приятное занятие для мамы и ребенка. Можно использовать легкие растирания, похлопывания, пощипывания, при этом использовать смешные стишки и прибаутки (Например: «Рельсы-рельсы, шпалы-шпалы, ехал поезд запоздалый...»).

## Физические упражнения и подвижные игры с ребенком с аутизмом: советы родителям

Дети, страдающие расстройствами аутистического спектра (РАС), нередко плохо развиваются физически, подвержены чувству тревоги и возбудимы. Зачастую у них нарушена мелкая и крупная моторика, не достаточно сформирована координация. Плавность, точность и ритмичность движений прослеживается не всегда, они с трудом ориентируются в телесном и окружающем пространстве. С таким ребенком лучше проводить занятия в игровой форме, начиная с того, что ему уже знакомо и что он умеет выполнять. Новый материал необходимо вводить постепенно, чтобы не вызвать у малыша негативной реакции на занятия. Для ребенка с РАС необходим твердый график и четкая структура занятия: ритуалы приветствия и прощания, порядок выполнения упражнений на занятии. Для таких детей очень важны новые разнообразные и интересные упражнения, которые будут их увлекать, развивать физически, а также обучать умению концентрироваться, облегчать процесс социальной адаптации и дарить положительные эмоции. Даже обычная гимнастика будет им очень полезна, так как позволит выполнять все самые важные задания для улучшения здоровья. Среди наиболее эффективных выделяют упражнения на координацию, в частности: преодоление полосы препятствий, лазание по шведской стенке, подлезание, перелезание через предметы, занятия на гимнастических снарядах (брусья, кольца), различные прыжки, в том числе на батуте, обучение равновесию (ходьба по бревну), игра в мяч, обучение точности выполнения несложных двигательных действий (правильные шаги, бег, прыжки).

В процессе домашних занятий с детьми с РАС необходимо соблюдение определенных правил:

- выполнение упражнений с помощью взрослых, по подражанию взрослому, по инструкции и показу;
- от взрослого к ребенку (взрослый выполняет движения с ребенком, комментируя его самостоятельные или пассивные движения);
- от простого к сложному (постепенно усложнять движения);
- постепенное освоение ребенком различных уровней телесного и окружающего пространства (лежа на спине, животе, сидя, стоя);

Для развития моторики и координации движений можно выполнять ряд простых упражнений в играх, которые основаны на имитации движений и действий родителей. Родителям вместе с детьми можно использовать такие упражнения как:

«Марш» начинать с шага на месте, постепенно включая движения рук, а затем шаг вперед.

«Мяч» – игры с мячом доставляют огромное удовольствие для детей, можно начать с простого перекатывания мяча, затем удар ногой по мячу, отбивание его от пола, ловля мяча.

«Равновесие» – развивать это чувство поможет ходьба по прямой тонкой линии, затем зигзагообразной.

«Символические игры» – летаем как самолетики, прыгаем как зайчики, шаги в коробку – наступить в коробку и выйти из нее.

Батут – прыжки на батуте лучше всего помогают детям с аутизмом развить крупную моторику и убрать тревогу.

Важно помнить, что любые упражнения нужно предлагать в наглядной форме, просто и доступно объяснять ребенку задачу, повторять несколько раз с одной и той же

последовательностью, одними и теми же выражениями. Начинать упражнения с ребенком нужно с простейших движений (растираний ладоней и хлопков в ладоши; растираний рук и движений руками вперед, вверх, вниз; растираний ног, наклонов туловища, различных движений ногами и др.); одновременно работать над небольшим количеством упражнений, повторяя их; сопровождать движения ритмичным стихотворением или счетом; помогать ребенку и ободрять его, исправлять неправильные движения, поощрять даже за малейшие успехи.

Если ваш ребенок демонстрирует страх перед телесным контактом или отказывается от него, а любая попытка принудить его к этому влечет за собой проявление тревоги и агрессии, то можно помочь ему выполнять упражнения, сидя или стоя за спиной, так как приближение со стороны спины переживается человеком как меньшее вторжение, а значит, и меньшая опасность. В игре можно использовать также спортивный инвентарь, например, гимнастическую палку, за которую ребенок держится и выполняет все необходимые движения.

Дети с расстройством аутистического спектра могут успешно заниматься различными видами адаптивного спорта. Для них больше подходят индивидуальные, а не командные виды спорта: ребенок с аутизмом порой не может понять, зачем необходимо отдавать пас в хоккее или футболе, с трудом взаимодействует в команде. Детям данной нозологической группы особенно полезно плавание: оно успокаивает, позволяет снизить сенсорные перегрузки, оптимизировать мышечный тонус. Также полезны занятия конным спортом, верховой ездой: зачастую таким детям проще взаимодействовать с животными, чем с людьми. Среди детей с РАС встречаются прекрасные наездники.

Легкая атлетика также очень подходит для занятий с детьми с аутизмом, прежде всего потому, что имеет индивидуальную форму. Бег, прыжки, ходьба помогают ребенку стать сильнее и выносливее. Очень нравится детям с нарушениями коммуникативного взаимодействия боулинг, они даже могут играть в него с нормотипичными сверстниками.

Успешно занимаются дети с РАС и боевыми искусствами. В этих видах спорта сочетаются приятные для них элементы предсказуемости и алгоритмизации, а также коммуникационные задачи, связанными с физическим взаимодействием с другим человеком. Для многих детей с аутизмом боевые искусства – отличный способ стать крепче физически и одновременно повысить свою самооценку.

## Использование приемов и методов рефлексотерапии в домашних условиях

Существует много разновидностей рефлексотерапевтического воздействия на организм, которые родители детей с ограниченными возможностями могут использовать в домашних условиях. Одним из них является точечный массаж. Обладая минимальными навыками владения данным методом, возможно без всяких приспособлений и лекарственных средств своими руками оказать помощь в различных ситуациях не только себе, но и своему ребенку.

В Китае точечный массаж называют «пальцевой чжень», в других странах – акупрессура (от латинского слова – надавливать). Не случайно точечный массаж часто сравнивают с иглокальванием: эти лечебные методы имеют в своей основе общие принципы, общий механизм действия, могут применяться отдельно или совместно, дополняя друг друга. В руках опытного специалиста точечный массаж по эффективности не уступает иглокальванию.

Механизм действия иглокальвания и точечного массажа связан с регуляцией тока «жизненной энергии» по особым каналам тела путем воздействия на точки, находящиеся на этих каналах и выполняющие роль шлюзов. Воздействуя на точки, шлюзы уравнивают энергию в каналах и тем самым способствуют улучшению состояния здоровья ребенка. Массаж точек чаще всего осуществляется кончиками пальцев, но можно использовать и суставы согнутых пальцев, и даже ребро ладони. Для придания силы воздействия лучше накладывать палец на палец или складывать пальцы «щепотью».

Массаж точек выполняется в виде надавливания, растирания, разминания, а также вибрации. В зависимости от особенностей выполнения один и тот же прием может действовать по-разному. Если прием выполняется медленно, сильно, длительно, плавно и ритмично, от он способен вызывать *успокаивающий, тормозящий и седативный эффект*, в то время как быстрое, резкое и кратковременное воздействие оказывает противоположное *возбуждающее и стимулирующее воздействие*.

Тормозящий метод применяется для подавления болевого синдрома, при повышенном нервном возбуждении, бессоннице, мышечных спазмах, а возбуждающий – при астении, утомлении, сонливости, гипотонии и т. д.

Обычно вращательные движения по часовой стрелке вызывают успокаивающий эффект, а против часовой стрелки – тонизирующий.

На теле человека имеется более 1000 биологически активных точек, однако обычному человеку без специального образования нет необходимости знать их все: верным признаком того, что точка найдена правильно, служит появляющаяся при воздействии на нее гамма ощущений: распирание, онемение, электрический разряд, тепло, холод. Вызывание этих ощущений и является характерной чертой точечного массажа.

При обмороке, резком снижении давления у ребенка точечный массаж следует проводить тонизирующим методом, путем надавливания ногтем большого пальца или поверхностью согнутого межфалангового сустава указательного пальца на точку в верхней трети верхней губы под носовой перегородкой ЖЕНЬ-ЧЖУН, сохраняя нажим до 30–40 сек., сопровождая его быстрыми вращательными движениями. Затем необходимо последовательно промассировать или надавить ногтем пальца точки ШИ-СЮАНЬ, расположенные на кончиках всех пальцев рук, и СУ-ЛЯО, расположенную в центре кончика носа. Эти точки являются важнейшими точками «скорой помощи» при возникновении у ребенка обморока, коллапса, шока.

При тошноте хороший эффект достигается резким надавливанием подушечкой большого пальца или поверхностью межфалангового сустава на точки ЧЖУН-ЧУН и ГУАНЬ-ЧУН: точка ЧЖУН-ЧУН – расположена в центре кончика среднего пальца кисти на расстоянии 3 мм от ногтя, ГУАНЬ-ЧУН – у корня ногтя безымянного пальца кисти на расстоянии 3 мм в сторону мизинца.

При простудных заболеваниях точечный массаж эффективен только в ранней стадии или в период предвестников респираторного заболевания. В период разгара болезни воздействие на биологически активные точки помогает уменьшить насморк, ослабить боль в горле, прервать приступ кашля. Точечный массаж прекрасное средство профилактики простудных заболеваний. Достаточно регулярно проводить его в течении месяца, чтобы добиться высокой устойчивости к респираторным инфекциям. Основными точками для профилактики простудных заболеваний являются:

- ХЭ-ГУ – находится на тыльной поверхности кисти между первой и второй пястными костями в ямке;
- ЦЗУ-САН-ЛИ – в области коленной чашечки. Для того, чтобы ее обнаружить, необходимо положить ладонь на коленную чашечку, средний палец – на большеберцовую кость, а мизинец – на головку малоберцовой кости, в этом случае безымянный палец укажет на искомую точку;
- ИН-СЯН – расположена у крыльев носа, около носогубной складки;
- ДА-ЧЖУЙ – располагается под остистым отростком седьмого шейного позвонка.

При насморке, заложенности носа, существенное облегчение состояния достигается надавливанием и вибрацией точек в области лба: середина лба, середина межбровного промежутка, внутренний край брови, в углублении у наружного края брови, на 2 см выше ее середины. Массировать эти точки необходимо с одинаковой интенсивностью до появления ощущения легкой болезненности.

При появлении боли в горле, першении можно попробовать начать массаж точек, находящихся непосредственно за ухом, в ямке за сосцевидным отростком, в центре впадины выше ключицы, в области груди на 2 см ниже подключичной впадины, ближе к боковому краю ключицы.

Все знают, что на ушной раковине человека находится 165 биологически активных точек, отвечающих за состояние разных органов, систем и всего организма. Воздействуя на определенные области уха, можно улучшить состояние соответствующих органов, нормализовать их функцию, повысить иммунитет организма.

Тонизирующий аурикулярный массаж точек ушных раковин полезен при необходимости быстро снять усталость, вялость, сонливость. Его хорошо проводить утром, особенно когда у ребенка присутствуют проблемы со сном и утром он обычно ощущает чувство недомогания, слабость и апатию. Особенно эффективно воздействие на точки ушной раковины при пониженном артериальном давлении. Все 165 точек уха располагаются так близко, что для тонизации организма достаточно проводить интенсивные массирующие движения снизу вверх, от мочки уха до его вершины, зажимая и проминая ушные раковины между пальцами или можно растереть их ладонями. Такой массаж можно проводить ребенку до шести раз в сутки, он должен быть достаточно интенсивным и даже слегка болезненным.

Если массажные движения проводить сверху вниз (от вершины уха к мочке) и воздействуя более мягко легкими поглаживающими движениями, то это вызовет обратную реакцию – седативный успокаивающий эффект. Седативный аурикулярный массаж дает возможность снять излишнюю раздражительность, гипервозбудимость ребенка, устранить бессонницу, помогает ему справиться со стрессовой ситуацией и лучше адаптироваться

к той или иной ситуации. Такой массаж можно проводить 1–2 минуты до 6 раз в течение дня. После воздействия на точки полезно смазать мочку уха и противокозелок небольшим количеством мази, обладающей раздражающим эффектом (лучше всего для этой цели подходит вьетнамский бальзам «Золотая звездочка»). При наличии у ребенка бессонницы, перед подготовкой ко сну достаточно провести массаж мочек ушей. Для этого необходимо зажать между первыми и вторыми пальцами мочки нисходящими движениями (сверху вниз) медленно пропустить их между пальцами 7–9 раз, плавно их растягивая. После такой процедуры процесс засыпания станет более быстрым, а сон – глубоким и спокойным.

Гипотензивный аурикулярный массаж проводится нисходящими (сверху вниз) поглаживающими движениями по задней поверхности ушной раковины большими пальцами рук, в области, где располагается «гипотензивная бороздка». После 3–7 движений артериальное давление может снизиться на 5–20 и более единиц, уменьшится головная боль и улучшится самочувствие ребенка. Данный массаж можно проводить 1–5 раз в сутки, обязательно контролируя уровень артериального давления.

В домашних условиях родители могут использовать и баночный массаж. Более безопасные банки – латексные, их постановка способна прогревать и ускорять движение энергии и кровотока, уменьшать отеки и болевой синдром. Детям с общеукрепляющей, противовоспалительной и иммуностимулирующей целью целесообразно проводить баночный массаж спины, предварительно смазав кожу вазелином или другим гипоаллергенным жирным кремом. В начале процедуры надо создать небольшое отрицательное давление в банке (немного сдвинуть ее), приложить банку к коже и совершать плавные движения вдоль позвоночника и ребер с обеих сторон, не вызывая болезненных ощущений у ребенка в течении 1–2–5 минут (3–5 раз в день ежедневно или через день) в зависимости от возраста и реакции кожи на воздействие. По окончании процедуры на коже ребенка может возникнуть легкое покраснение и появиться небольшие петехиальные высыпания, которые без следа исчезнут через 1–3 дня.

В домашних условиях можно использовать и СУ-ДЖОК-терапию (кость-стопа). На каждом пальце человека, ладонях, стопах в целом, расположены проекции всех органов и систем организма, воздействуя на которые можно восстановить движение энергии, оказать общеукрепляющее действие. Для этого необязательно знать расположение (топографию) точек. Массируя каждый пальчик в отдельности (растирающими, разминающими, легкими сдавливающими движениями), начиная с кончиков пальцев и двигаясь вверх по ладони (стопе), можно активизировать работу всех органов и систем.

Для рефлексотерапевтического массажа в домашних условиях можно использовать и индивидуальные валики (пластмассовые, металлические, резиновые и т. п.), которыми можно прокатывать по спине ребенка с двух сторон от позвоночника (вверх-вниз) и вдоль всех каналов на верхних и нижних конечностях.

Таким образом, использование всех вышеперечисленных методов рефлексотерапии в домашних условиях может помочь улучшить самочувствие ребенка и состояние его здоровья, повысить сопротивляемость простудным заболеваниям и инфекциям, избежать рецидивов и справиться с болезнью. Рефлексотерапия руками мамы является хорошим дополнительным средством при лечении и профилактики многих заболеваний. Однако не стоит забывать, что во всех случаях заболевания или нарушения самочувствия ребенка, необходимо обязательно проконсультироваться с врачом. Методика воздействия на биологически активные точки противопоказана при острых инфекционных заболеваниях, гнойных процессах, злокачественных новообразованиях и заболеваниях кожи.



## Физиотерапия в домашних условиях: рекомендации родителям

Физиотерапия – это использование природных и преформированных факторов с лечебной целью (от слова «physis» – природа). Для того, чтобы помочь своему ребенку необязательно посещать физиотерапевтические кабинеты, многими физическими факторами мы можем пользоваться и в домашних условиях.

«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» – выражение, которое мы все хорошо знаем, но не задумываемся о том, что «солнце» (УФО, инфракрасные и видимые лучи) – это раздел физиотерапии под названием «светолечение», «воздух» – это лечение воздушной средой, а «вода» – также является одним из видов физиотерапевтического воздействия и называется «водолечение».

Все вышеперечисленные физические факторы можно использовать с общеукрепляющей и закаливающей целью.

**Закаливание солнцем.** Применение солнечных ванн с закаливающей целью требует умелого и разумного к ним отношения, иначе вместо пользы можно нанести вред организму, получить ожоги, перегревание и солнечный удар. В основу расчета дозировки солнечного воздействия должен быть положен принцип постепенного увеличения нагрузки, а не субъективные ощущения ребенка, т. к. ультрафиолетовые лучи в момент облучения не вызывают никаких ощущений, а эффект проявляется только через 8–12 часов. Принимать солнечные ванны можно на берегу водоема, поляне, пляже, балконе и т. д., но обязательно с покрытой головой. Лучшее время для закаливания солнцем (для средней полосы России) – от 8 до 11 часов утра в жаркие летние дни и от 11 до 13 часов в менее жаркое время при температуре воздуха не ниже 20 градусов. Продолжительность первой процедуры зависит от возраста ребенка, цвета кожи, общего состояния, интенсивности солнечного излучения: от 30 секунд до 2 минут на переднюю и заднюю поверхности тела. При каждой последующей ванне воздействие солнечного света увеличивается на 1–2 мин., с возможностью довести общее время до 10–20–30 минут. Солнечную ванну нельзя принимать натощак или сразу после еды, наиболее оптимальное время – спустя 1,5–2 часа после еды. После приема ванны рекомендуется отдохнуть в тени в течение 30–60 минут, а затем принять душ.

Признаки вредного воздействия солнца: сердцебиение, упадок сил, головная боль, вялость, плохой сон, потеря аппетита, сильное покраснение кожи, пузыри, шелушение.

Признаки правильного применения солнечных ванн: приятное самочувствие, хорошее настроение, аппетит, достаточный сон, нормальная реакция кожи.

**Закаливание воздухом.** Воздушные ванны доступны в любое время года и в любых условиях. Воздух, воздействуя непосредственно на наше тело, производит ряд биохимических изменений в клетках тканей путем раздражения кожных рецепторов. Воздушная ванна повышает обменные процессы в организме, улучшает работу сердца, укрепляет сосуды и нервы, возбуждает мозговую деятельность, повышает общий тонус организма, закаливает.

Воздушные ванны лучше всего применять на открытом воздухе, в тени, на балконе, в комнате при температуре 20–22 градуса. Продолжительность первой ванны составляет 3–5 – 10 минут и зависит от возраста ребенка, общего состояния, сопутствующих заболеваний. Для каждой последующей ванны время приема удлиняется на 5–10 мин и может быть постепенно доведено до 30 минут–1–2 часов. Целесообразно принимать

воздушные ванны регулярно и в течении всего года, противопоказаний к ним нет. Со временем температуру воздуха с закаливающей целью можно постепенно понижать.

**Закаливание водой.** Вода играет большую роль в закаливании организма. Она применяется в виде душей, ванн, обтираний, обливаний, речных и морских купаний.

Вода оказывает механическое и термическое воздействие на организм. По характеру ощущений воду делят на холодную (ниже 20 градусов), прохладную (20–34), индифферентную (35–37), теплую (38–39), горячую (40 градусов и выше). Холодные водные процедуры освежают организм, тонизируют его, теплые же – действуют более успокаивающе.

Приступать к закаливанию водой лучше весной и летом, в теплое время года, не прекращая его осенью и зимой. Температура воды должна быть комфортной, примерно 30–32 градуса. Затем путем медленного снижения можно постепенно ее снижать до 18–20 градусов.

Детям, особенно с ослабленной иммунной системой, лучше начинать не с общих обливаний, а с местных (обливание верхних или нижних конечностей). Температура в помещении должна быть 20–22 градуса. Достаточно эффективно с закаливающей целью можно использовать контрастные трехкратные обливания нижних конечностей. Для этого готовятся 2 емкости с водой: прохладной с температурой 30–32 градуса (с последующим постепенным снижением температуры на протяжении курса) и теплой с температурой 39–40 градусов. Конечности обливают быстро с помощью ковша вначале прохладной водой, затем теплой и так 3 раза, заканчивая процедуру растиранием махровым полотенцем.

В домашних условиях можно использовать и **теплolечение**. Самый безопасный и несложный метод в исполнении – использование многоразовых солевых грелок, которые можно приобрести в любой аптеке или магазине «Медтехника». Перед началом процедуры надо запустить химическую реакцию, нажав на активатор; обернуть грелку 2–3 слоями пленки, чтобы температура на поверхности уменьшилась до 39–40 градусов, и приложить к пораженной конечности, укрыв ее одеялом. Процедура не должна вызывать отрицательных эмоций и болевых ощущений. Если ребенку горячо, то можно добавить еще 1–2 слоя пленок. Время проведения процедуры 5–7–10 минут ежедневно или через день, курс 10–12 процедур. В конце процедуры на коже ребенка появляется нестойкая гиперемия. Теплolечение можно применять с противовоспалительной, спазмолитической, сосудорасширяющей, метаболической целями, разогреть пораженные мышцы перед массажем.

Данный вид лечения показан при наличии у ребенка последствий заболеваний и травм костно-мышечной и периферической нервной систем, некоторых заболеваниях кожи, ЛОР органов и др. Нельзя использовать тепло при острых воспалительных процессах, инфекциях, онкологических заболеваниях, в любом случае перед началом лечения необходимо предварительно проконсультироваться с врачом.

В домашних условиях можно применить и **криотерапию** – воздействие холодом: локально, с температурой 5–28 градусов, кратковременно. Криотерапия используется при травмах опорно-двигательного аппарата, некоторых заболеваниях нервной системы с болеутоляющей, гемостатической, противовоспалительной целью.

**[www.opb3.ru](http://www.opb3.ru)**

ООО «ПК Тандем»

443022, г. Самара, Заводское шоссе, 10, оф. 1

Подписано в печать 07.07.2020. Формат 60x84 1/16

Бумага мелованная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 1,86. Тираж 2000 шт.

# АЗБУКА

В Д Ж Л О  
Г И Н Р П  
З М С