

# Консультация для родителей

## Утяжеленный жилет как средство коррекции двигательных и речевых нарушений

Утяжеленный жилет стимулирует проприоцептивную систему через нервные окончания, расположенные в мышцах, суставах и связках. Эти окончания получают сигнал о напряжении и передают его в мозг, где он обрабатывается. Мозг отвечает на это сигналом мышцам сократиться или расслабиться, улучшая этот ответ за счет более сильной нервно-мышечной связи с мозгом. Жилет успокаивает,



снимает тревожность и концентрирует внимание. Благодаря жилету ребенок лучше выпрямляется, его походка становится более плавной, стопы, таз и позвоночник принимают более правильное положение по отношению друг к другу. Ребенок лучше контролирует мышечное напряжение, улучшается концентрация и чувство своего тела.

### ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ УТЯЖЕЛЕННОГО ЖИЛЕТА:

- Аутизм
- ДЦП
- СДВГ (ощущение давления извне концентрирует внимание)
- Сенсорные дисфункции

- Тревожные расстройства
- Рекомендуются детям со сниженным и колеблющимся тонусом
- Недостаточная координация движений конечностей
- Гиперкинез (снижается активность гиперкинезов).

### Эффективные жилеты на занятиях:

- ✓ По тренировке самостоятельной ходьбы и вертикализации тела
- ✓ Профилактика нарушений осанки (за счет контроля мышечного напряжения и совершения целенаправленных действий).

### Упражнения в жилете

- ✚ **Шаги в коробку** Для начала поощрите ребенка к тому, чтобы он наступил в коробку, а затем снова вышел за ее пределы. Постепенно усложняйте эту задачу, придумывая последовательности шагов или используя более глубокие коробки.
- ✚ Создавайте дома тоннели
- ✚ Перетягивайте канат, толкайте утяжеленные предметы (фитбол)
- ✚ Надуйте бассейн с рисом и фасолью, пересыпание круп

- ✚ Игры с разными по тактильности мячами (резиновыми, вязаными)
- ✚ Маршировка. Ребенок повторяет движения за взрослым. Начиная с шага на месте, постепенно включая движения рук, потом шаг вперед и назад. Перекрестно-латеральная ходьба.

### **Мышечное чувство, положение в пространстве развивают:**

- Прыжки на батуте
- Перетягивание каната
- Ношение заполненной грелки, бутылки с водой, фитбола
- Качели, гамак, катание по полу в одеяле
- Закатывание в одеяле, гимнастический коврик и разворачиваться самостоятельно
- Создавайте дома тоннели
- Игры с вращением, на стуле
- Упражнения с эластичными лентами (ходьба с сопротивлением и отягощением)
  - Взрослые пишут букву на ладошке, спинке, животике ребенка, а малыш пытается их отгадать.
  - Катание на больших мячах.
  - Ползание по тоннелю
  - Сжимание резиновых груш.
  - Ходьба с давлением на поверхность тела
  - Движения глазами за предметами, которые перемещаются, за лучом фонарика.
  - Прищипывание к одежде прищепок и снятие их на возвышенной поверхности, балансире
  - Работа разноименная (скрестно руками), двуручная (двумя ложками стучи, собирать магниты)
  - Обучение счету во время двигательных упражнений.
  - Рисование всеми пальчиками или разными предметами.
  - Обрисовка собственных частей тела.
  - Копирование фигур.
  - Игры с мячом (перекатывание мяча, удары ногой по мячу, разные по текстуре мячи).
  - Упражнения с мишенями.
  - ходьба по тонкой/толстой линии (формирование равновесия)
  - включение социальных навыков, используя различные игры, например прятки, поиск спрятанных предметов и игрушек.
  - Велосипеды. Помогают развивать чувство равновесия и укрепляют мышцы ребенка.
- Прокатывание фитбола по всему телу с давлением, вибрация фитболом, прыжки на фитболе сидя, стоя, качания на фитболе лежа из стороны в сторону.

## Как легко заниматься с ребенком с недостаточной мышечной чувствительностью, мышечным чувством, РАС

**Прием 1.** Прежде чем начинать заниматься с ребенком с недостаточной мышечной чувствительностью, важно, чтобы он «пришел в себя» и был сосредоточен на занятиях. Важно замотать руки эластичными бинтами, от запястья до плеча (ребенок начинает чувствовать свою руку, смотрит и понимает, что это его рука, а когда разматываем, кровь циркулирует по руке и ребенок осознает, чувствует).

К замотанным рукам добавляем утяжелители на ноги (1-2 кг), так можно решить проблему хождения на носочках, ребенок встает на пятку и ходит обычно.

Далее надеваем на ребенка утяжеленный жилет (3-5кг.в зависимости от веса ребенка). Теперь ребенок готов «услышать» вас и выполнить ваши просьбы.



Пробуем кидать ему утяжеленный мяч весом 1-2кг. Ловит,кидает обратно.

Следующий этап – сажаем ребенка на качели, подобно большой тарелке, подвешенной к потолку на три ремня(в домашнем случае можно заменить на обычный крутящийся стул) и катаем в разные стороны и кругом. Сначала медленно, вызывая у ребенка речь (в зависимости от умений и знаний ребенка: задаем вопросы, просим повторить

слова и фразы).

Далее накрываем ребенка подушкой. Ребенок сам поправит, как ему удобно. Продолжаем хаотично его раскачивать и кидаем ему мячи весом 1,2 и 3 кг.

Так мы помогаем ребенку «насытиться» тяжестью и «каруселью»- это то, что ему надо, чтобы «вернуться из своего мира» и спокойно заниматься. Насытившись, ребенок сам может снять жилет, убрать подушку, утяжелители для ног остаются на нем в течении двух часов!

Далее массажирование рук ребенка резким крепким сдавливанием от запястья до плеча (у кого утяжелители с ног сняты, то и ноги),и, глядя, как ребенок успокаивается, крепко прижимаем его к себе и идем на перемену.

Дома можно сшить самостоятельно жилет, засыпав туда крупу, утяжелители для ног и утяжеленный коврик. Когда случаются «приступы агрессии» можно надеть утяжелители, жилет, и посадить ребенка во вращающееся кресло, положить на него коврик и «карусель», хватает трех минут.

**Прием 2.** Дети с РАС в основном используют периферийное зрение. Поэтому у них взгляд получается рассеянный. И тогда возникает ощущение, что такие люди смотрят сквозь вас. Но для того чтобы научить кого-то повторять за кем-то слова и движения, нужно сначала заставить его следить за губами, выражением лица, а также научить рассматривать предметы. А это невозможно сделать без концентрации взгляда, т.е. заострения внимания. Для этого: поднесите ладоши к вискам малыша и сделайте из них что-то вроде шор. Ребенок не сможет теперь смотреть в сторону, и ему придется свой взгляд направить на вас. Вы должны переловить его и что-то проговорить. Это очень важно для дальнейшего развития малыша. Он начнет учиться концентрировать свое внимание на предметах, людях.

## Рекомендуемые игры и упражнения с Чулком Совы (боди-сокс)

✚ Угадай, кто я? Находясь в Чулке Совы, изобразите что-либо и попросите ребенка угадать, что это. Потом поменяйтесь ролями. Попросите ребёнка принять определённую позу, изображающую геометрические фигуры (треугольник, квадрат, ромб), животное и т.д.

✚ Наперегонки Устройте перебаты или ползание в мешках на скорость. Наденьте мешок так, чтобы голова оказалась снаружи, предложите ребёнку игру в «догонялки» или бег в мешках наперегонки. Предложите ребёнку, находясь в мешке, проползти как «гусеница».

✚ Полоса препятствий Создайте полосу препятствий, например, используя мягкие модули, и предложите ребёнку пройти её, находясь в мешке Совы.

✚ На ощупь Попросите ребёнка, находящегося в Чулке, ощупать (через ткань) и назвать какой-либо предмет. Поместите в мешок игрушки или предметы и предложите ребёнку на ощупь определить содержимое.

✚ Ночные тени Поиграйте с тенью. Предложите ребёнку надеть Чулок. Направьте свет фонарика на стену, выключите свет. Попросите ребёнка изобразить что-нибудь и посмотреть на свою тень.

✚ Поменяйтесь местами. Изобразите что-нибудь, находясь в мешке, и попросите ребёнка рассказать, что он видит на стене.

✚ Два в одном Предложите ребёнку залезть в мешок вместе с вами. Вместе выполните ряд шагов, упражнения и т.д. Разместитесь в Чулке с ребёнком и вместе послушайте музыку или побудьте в тишине



## Как укрепить верхний плечевой пояс?

Слабые мышцы в области верхнего плечевого пояса могут послужить проблемами в задержке речевого развития, нарушения осанки, трудностями с графомоторикой. Укрепление мышц стабилизаторов отражается на функции равновесия.

- ✚ Тачка (ходим с опорой на руках)
- ✚ Канат тянуть на себя с сопротивлением
- ✚ Планка (как вариант: под грудь подушка, удержаться на руках)
- ✚ Кобра (йога)
- ✚ Кидать фитбол, поднимать фитбол
- ✚ Стимулировать к подтягиванию вверх (игрушкой)
- ✚ Висы
- ✚ Носить грелку, бутылку с водой



✚ Упражнения с гимнастическими палками

✚ Упражнения типа Коромысло (на гимнастической палке. Палке от швабры носим предметы)

✚ Упражнение «Корзиночка». 1-й вариант. Исходное положение (И. П.): «лежа на животе» или «сидя». Захватив обе руки в области кисти или предплечья, вывести за спину с максимально возможной амплитудой,

стремясь выпрямить (по возможности) в локтях; ладонная поверхность обращена наружу, локтевая кость находится внизу относительно лучевой; удержать позицию примерно на одну секунду, возвратит в исходное положение. Повторить от 10 до 100 раз. В течение дня необходимо делать до 1000 и более повторений.

✚ Упражнение «Рамка» И.П.: «лежа на спине». Захватить предмет типа «штанга» двумя руками, максимально выпрямленными в локтях, приподнять над поверхностью (примерно до прямого угла) и опустить на поверхность. Повторить от 10 до 30 раз. Вес должен быть таким, чтобы ребенок смог повторить движение до 30 раз с помощью. В день повторять упражнение до 100 раз. Следить за тем, чтобы при поднимании и опускании «штанги» руки не сгибались в локтях.

✚ Упражнение «Солдатик» И. П.: «упор ладонями в позиции «лежа», ладони на уровне груди». Разогнув руки в локтях, принять позицию «упор на руки», повторить 3-10 раз. Количество повторений до 100 раз в течение дня. Помочь ребенку в максимально возможном выпрямлении локтей.



## Укрепляем силу кистей рук

С точки зрения нейродинамики, для нормального функционирования мелкой моторики, прежде всего, необходимо обеспечить опору на руки, обеспечив условия для отведения первого пальца. Для этого потребуется укрепить мышцы-разгибатели запястья. Эти мышцы тренируются с того момента, когда ребенок начинает уверенно опираться на выпрямленные руки.

Роль мышц пояса верхних конечностей в создании условий для функционирования мелкой моторики очевидна.

- ❖ Снимаем игрушки на присоске с зеркала
- ❖ Носим грелку
- ❖ Выжимать губку, рвем пленку на обернутом пленке контейнере
- ❖ Тачка (ходим на руках)
- ❖ Одеваем колечки на палочку
- ❖ Кидаем утяжеленные мячи, мешочки с песком, горохом
- ❖ Разжимаем кулак родителя
- ❖ Вытаскиваем предмет из контейнера, обернутого канцелярскими резинками
- ❖ Сжатие экспансера
- ❖ Упражнения в висах, упорах
- ❖ Застегивание пуговиц
- ❖ Разработка первого пальца (–

растирание ладонной поверхности – 1 мин. – растирание в основании первого пальца – 1-2 мин. – вытяжение первого пальца – 3-5 раз. Разработка пальцев рук: – растирание межпальцевых промежутков – 1 минута; – растирание пальцев – 1 минута; – прокатывание в области ногтевых лож; – вытяжение пальцев.)

