

по реабилитации в домашних условиях, демонстрируются видеоролики и фильмы по вопросам воспитания и развития детей. Клуб является одним из важнейших компонентов реабилитационного процесса, где родители и дети могут получить дополнительные знания, развить свои умения.

Родители, обмениваясь опытом, объединяют свои усилия в адаптации ребёнка в окружающей среде и обеспечивают ему защиту, эмоциональный комфорт, воспитывают уверенность в себе. Родители знакомятся друг с другом. Иногда это перерастает в более тесное общение. И уже они вместе заказывают путёвки в реабилитационный центр, приглашают друг друга в гости вместе с детьми.

Главным итогом работы детско-родительского клуба «Вместе» мы считаем более успешную адаптацию детей с ограниченными возможностями здоровья.

Формирование координационных способностей у детей с ограниченными физическими и умственными возможностями как один из методов социальной адаптации

Е.А. Боровинская

Инструктор ЛФК отделения реабилитации несовершеннолетних с ограниченными физическими и умственными возможностями, государственное бюджетное учреждение Амурской области «Белогорский комплексный центр социального обслуживания населения»

Одними из специальных задач адаптивной физической культуры детей с ограниченными физическими и умственными возможностями являются коррекция и развитие различных видов координационных способностей, потому что они служат предпосылками и лежат в основе обучения физическим упражнениям, а также обеспечивают согласование, упорядочение разнообразных двигательных действий в единое целое согласно поставленной цели.

Координационные способности – согласованные, координированные движения и способность управлять ими.

Природной основой координационных способностей являются свойства нервной системы (сила, подвижность, уравновешенность нервных процессов), индивидуальные варианты строения коры головного мозга, степень зрелости её отдельных областей, уровень развития и сохранность сенсорных систем, продуктивность психических процессов, темперамент, характер, способность регулировать эмоциональное состояние. Это означает, что координационные способности определяются теми биологическими и психическими функциями, которые у детей с нарушениями в развитии имеют дефектную основу. Эти нарушения ведут к несогласованию различных функций организма, и в первую очередь, между функциями двигательной и деятельностью других систем, обеспечивающих работу мышц.

Комплекс для коррекции координации у детей с отклонениями в состоянии здоровья

Часть занятия	Содержание	Дозировка
Вводно-подготовительная	Построение Измерение ЧСС (пульс) Ходьба разным способом Оздоровительный бег на выносливость Ходьба с дыханием ОРУ с различного исходного положения (лежа, сидя, на боку, на четвереньках) Ходьба на месте Измерение ЧСС	7–10 минут
Основная	Перестроение ОРУ (с, без предмета, различные исходные положения) Специальные упражнения Упражнения на коррекцию основных видов нарушения Упражнения на тренажерах Игры Измерение ЧСС	18–15 минут
Заключительная	Игры на внимание (например: «Класс, смирно!») Дыхательные упражнения Коррекция вторичных нарушений Ходьба на коррекцию плоскостопия Упражнения на расслабление Измерение ЧСС	5 минут

Вводная часть — оздоровительный бег на выносливость; общеразвивающие упражнения с различного исходного положения (лежа, сидя, на боку, на четвереньках). 15–20% времени. Упражнения способствуют подготовке к основной части занятий.

Основная часть состоит из общеразвивающих и специальных упражнений. Используются все виды спортивно-прикладных упражнений. Основной раздел составляет 65–70% общего времени. Сюда включаются упражнения на коррекцию основных видов нарушений, упражнения на снарядах и тренажерах, игры.

Заключительная часть характеризуется снижением общефизиологической нагрузки за счет использования дыхательных упражнений (коррекция вторичных нарушений), ходьба с коррекцией плоскостопия, упражнений на расслабление. Эта часть занимает 10–20% общего времени.

Диагностика проводится по 4 блокам:

1 блок — реагирующая способность (двигательная реакция);

2 блок — кинестетическая способность (тактильно-кинестетическая способность; точность воспроизведения заданной величины усилия; точность воспроизведения заданного интервала; точность воспроизведения ритмического рисунка);

3 блок — способность к сохранению равновесия (статического и динамического);

4 блок — способность к ориентации в пространстве («Слаломный бег», «Попадание в цель», «Набивание мячом»).

1 блок. Реагирующая способность

Задание: «Ловля линейки».

Исходное положение ребёнка: стойка, сильнейшая рука (сильнейшая рука определена в ходе предварительной работы) согнута в локтевом

... устанавливает линейку длиной в 40 см, на расстоянии 1 см. от ладони параллельно её плоскости. Нулевая отметка линейки находится на уровне нижнего (наружного) края ладони (можно поставить плоскую опору, книжку, например, для точной фиксации уровня ребра ладони и края линейки).

Педагог без сигнала отпускает линейку.

Перед ребёнком стоит задача как можно быстрее поймать падающую линейку. Измеряется расстояние в сантиметрах от нулевой отметки до нижнего (наружного) края ладони. Определяется средний показатель из всех попыток

2 блок. Кинестетическая способность.

Кинестетическая способность определяется по следующим заданиям:

Задание 1: Определение уровня развития тактильно-кинестетической способности руки.

Для этого берутся пуговицы разного диаметра по 10 штук: крупного — 30 мм, среднего — 20 мм, маленького — 10 мм, помещаются в коробочку размером 15 см x 20 см x 2 см.

По команде педагога «начали» ребёнок выкладывает из коробки сначала крупные пуговицы, затем средние, а в последнюю очередь — мелкие.

После каждого выполнения задания пуговицы возвращается в коробку, и перемешиваются с остальными пуговицами. Таким образом, получается, что ребёнок из общей «массы» различных по диаметру пуговиц должен отобрать пуговицы нужного диаметра, и выложить перед собой в одну линию, начиная с лева. Время перекалывания пуговиц фиксируется по сигналу педагога «начали» на секундомере. Секундомер останавливается по сигналу ребёнка «всё».

По показателям трех заданий высчитывается средний показатель в секундах.

Задание 2: Точность воспроизведения заданного временного интервала.

Это задание выполняется для определения кинестетической способности при помощи часового секундомера. Измеряется точность воспроизведения временного интервала в 15 секунд.

Ребёнку даются три попытки для того, чтобы запомнить заданный интервал (сначала показывает педагог, затем ребёнок повторяет задание), зрительно контролируя движение стрелки на секундомере.

После пробных испытаний задание выполняется на фиксирование (зачёт). Задание выполняется три раза для воспроизведения заданного интервала времени (эталона).

Задание 3: Точность воспроизведение заданной величины усилия.

Для проведения этого исследования используется динамометр.

У ребёнка первоначально определяется максимальное усилие, затем ему предлагается выполнить усилие, которое составляет ровно половину от максимального. Это усилие фиксируется ребёнком три раза для запоминания данного эталона.

Далее ребёнок три раза воспроизводит заданный эталон без зрительного контроля. Точность воспроизведения усилия определяется по величине

не отклонения (в килограммах) от заданного эталона. Рассчитывается средняя величина отклонения из трёх попыток.

Задание 4: Способность выполнять максимальное количество движений кистью руки в единицу времени в ограниченном пространстве.

Используется модифицированный «теппинг-тест» по методике Е.П. Ильина (1980 г.).

Задание: «Капает дождь».

Ребёнку даётся карандаш и листок бумаги, разграфлённый на 8 одинаковых квадратов (10х10 см.). Квадраты расположены в 2 ряда и пронумерованы от 1 до 8 по часовой стрелке. По сигналу ребёнок в течение 5 секунд ставит точки («Капает дождь») в первом квадрате. По следующей команде ребёнок выполняет то же задание во втором квадрате и так далее до последнего квадрата. Фиксируется максимальное движение за 5 секунд, оценивается разница между ними.

3 блок. Способность к сохранению равновесия.

Способность к сохранению равновесия оценивается с помощью заданий, отражающих уровень развития статического и динамического равновесия.

Задание 1: Оценивание статического равновесия.

Поза «пяточно-носочная» — ребёнок должен стоять так, чтобы ступни его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой, глаза закрыты, руки вытянуты в стороны.

Определяется время устойчивости в этой позе.

Задание 2: Способность к удержанию равновесия в движении (динамическое равновесие).

Ребенку предлагается пройти по гимнастической скамье (длина скамьи 4 м, высота 20 см, ширина 25 см.), держа руки в стороны, с максимальной скоростью. Отчёт времени начинается с постановки ноги на скамейку, и заканчивается после выполнения, спуска со скамейки. Задание выполняется три раза, учитывается средний результат.

4 блок. Способность к ориентации в пространстве.

Для оценки способности ориентации в пространстве, используются следующие задания:

Задание 1: Слаломный бег.

Ребёнок по сигналу педагога пробегает отрезок 10 м. с минимальной скоростью. Затем на отрезке 10 м. располагаются 5 сигнальных предметов (мячи, флажки, кубы и так далее), расположенные на расстоянии 1 м. от центра и 2,5 м. друг от друга. Ребёнок по сигналу педагога должен пробежать 10 м, огибая препятствия с максимальной скоростью.

Время выполнения фиксируется с помощью секундомера.

Оценивается разница между слаломным бегом и бегом без препятствий.

Задание 2: Попадание в цель.

Ребёнок выполняет броски резиновым мячом (вес = 90–100 г, диаметр = 74 см.) в обруч, расположенный горизонтально на полу, на расстоянии 3 м, диаметр обруча 1 м. Фиксируется количество попаданий из 10 попыток.

Задание 3: Набивание мяча (дриблинг).

Ребёнок выполняет дриблинг мячом (диаметр 35 см, вес 800 гр.) одной рукой. Фиксируется количество выполненных ударов за 15 секунд.

Целью является совершенствование двигательной сферы детей с нарушениями в состоянии здоровья, раскрытие их потенциальных возможностей и устранения вторичных моторных нарушений.

индивидуализацией процесса развития:
• индивидуальный подход в коррекции конкретного двигательного нарушения (по клиническим показаниям);

• индивидуальное развитие различных составляющих координационную способность (по результатам исследования);

• индивидуальное дозирование нагрузок, темпа, ритма, амплитуды и так далее;

• дифференцированный подход (по группам здоровья, по уровням развития тех или иных способностей).

Комплекс рассчитан для детей с ограниченными физическими и умственными способностями на 21 день. На первом занятии ребенок знакомится с данным комплексом, в последующие дни — выполняет все упражнения данного комплекса. Допускается вариативность упражнений и временных рамок в зависимости от психо-физического состояния детей.

До и после использования комплекса, были проведены исследования на группе детей, состоящей из 6 человек.

Получены следующие результаты: у двоих детей координационные способности улучшились на 15%, еще у двоих — на 20%, у оставшихся двух детей результаты не изменились. Для этих детей необходимо повторить данный комплекс 2–3 раза, чтобы получить желаемый результат.

Комплекс, позволяет улучшить координационные способности детей с ограниченными возможностями на 20–25%, при условии ежедневных занятий, хорошего настроения и работоспособности.

Развитие тактильного восприятия у детей с ограниченными возможностями с помощью игровых методик

Т. В. Опарова

Воспитатель отделения реабилитации несовершеннолетних с ограниченными физическими и умственными возможностями, государственное бюджетное учреждение Амурской области «Белогорский комплексный центр социального обслуживания населения»

Для прохождения лечебно-реабилитационного процесса в Центр поступают дети с самыми разными нарушениями развития, интеллекта, с выраженными расстройствами эмоционально-волевой сферы и т. д. И все эти «особенные дети» нуждаются в «особенном» подходе и внимании к ним.

Говорить о каких-либо успехах после первых занятий не приходится, для этого нужно поэтапное многогранное изучение, повторение и закрепление полученных знаний. Сложность в том, что многие дети-инвалиды не посещают детский сад или школу, не имеют возможности общаться со своими сверстниками. Самое главное в работе с такими детьми — научить их элементарным навыкам самообслуживания, умениям общаться с другими людьми, так как большую часть времени они находятся дома под контролем и опекой родителей.

Как познакомить ребёнка с окружающим миром? Как развить мелкую моторику? Как адаптировать его в социум? Конечно, через систематические, но непринуждённые занятия, как правило, в игровой форме. Все групповые