

**Парная гимнастика для детей с ДЦП с разными возможностями
«Солнышки»**

Программные задачи:

1. Развивать контроль за положением головы и развитием реакции опоры и равновесия рук.
2. Упражнять в поворотах туловища из исходного положения лёжа.
3. Способствовать преодолению сгибательно - приводящих установок верхних конечностей.
4. Учить способы телесно - ориентировочного общения родителей с детьми.
5. Развивать эмоционально - нравственный отклик в процессе выполнения упражнения.

Вводная часть:

Радуемся друг другу - массаж тугоподвижных суставов, эмоционально - положительный контакт.

Кто больше назовёт ласковых слов.

Игра «Дрозд».

Родители и дети сидят напротив друг друга. Договариваются о том, кто будет начинать первый. Затем говорят слова и выполняют поглаживающие движения, ласковые и нежные поочередно. «Я дрозд и ты дрозд (показать друг на друга). У меня нос и у тебя нос (погладить носик друг другу). У меня щечки, и у тебя щечки. У меня ручки и у тебя ручки, У меня ножки и у тебя ножки. У меня спинка и у тебя спинка (перечислить все части тела, для формирования схемы тела) Я маленький, и ты маленький. Я сладенький и ты сладенький. Обнять друг друга. Мы любим друг друга.

Основная часть (упражнения на фитболе):

1. *Игра «Звоночки».*

И.п. - лёжа на спине на фитболе.

Выполнение: Повороты головы вправо - влево, на хлопок, звук колокольчика.

2. Игра «Звоночки на животе»

И.п. - лёжа на животе, на фитболе.

Выполнение: повороты головы и туловища вправо - влево на звук колокольчика.

3. Игра «Повернись и улыбнись».

И.п. - лёжа на животе, на фитболе.

Выполнение: повороты туловища с отведением рук.

4. Игра «Перекаты».

И.п. - лёжа на животе, на фитболе.

Выполнение: катание вперёд - назад, задеть пальцами рук (ног) пол.

5. Игра «Скрутики».

И.п. - лёжа на спине, на фитболе.

Выполнение: поворот со скручиванием туловища с помощью рук вправо - влево.

6. Подвижная игра «Передай мяч».

И.п. - ребёнок на коленях у взрослого.

Передаём мяч и называем ласковое имя соседа справа - слева.

Заключительная часть:

Релаксация на мячах «Солнышки» Качание под весёлую музыку.

Домашнее задание: в дневнике фиксировать успехи ребенка в выполнении движений, контролировать позы нарастания тугоподвижности и спастичности в суставах. Выполнять упражнения «скрутики», «бревнышки», выучить игру «Дрозд».

Плинтровая программа

Подготовка к занятию: переодевание, упражнения на расслабление, легкий массаж.

1. Ходьба вокруг плинта приставным шагом.

Установка:

Мои ноги крепко стоят на полу,

Моя спина прямая,

Мои руки крепко держатся за плинт,

Мои глаза смотрят вперед.

Я иду, и ты идешь

Раз, два, три.

Я пою, и ты поешь

Ля, ля, ля.

Мы идем, мы поем.

2. Лечь на плинт.

Установка:

Я наклоняюсь вперед на плинт,

Я продвигаю вперед правую руку, правое плечо,

Левую руку, левое плечо.

Я продвигаюсь вперед, подтягиваясь обеими руками.

Мои руки вытянуты вперед и крепко держатся за плинт.

3. Сгибание ног.

Установка:

Я медленно сгибаю правую ногу

(раз, два, три, четыре, пять)

Я держу ее так и считаю:

(раз, два, три, четыре, пять)

Я медленно опускаю правую ногу

(раз, два, три, четыре, пять)

(3-5 раз с каждой ногой)

Ножку правую сгибай,

До пяти потом считай.

Научились мы считать,

Ножку можно опускать.

Отдых, легкое поглаживание.

4. Вновь мы с вами поиграем, обе ножки поднимаем.

Установка:

Я медленно сгибаю обе ноги

(раз, два, три, четыре, пять)

Я держу их так и считаю до 5:

(раз, два, три, четыре, пять)

Я медленно опускаю свои ноги

(раз, два, три, четыре, пять)

Вот к нам птичка прилетела

И на наши ножки села,

Поклевала ножки,

Думала, что крошки.

Поддержали ножки

На солнышке ребятки.

Улыбнулось солнышко,

Полизало пятки.

Ножкам хватит загорать,

Ножки можно опускать.

Вновь мы с вами поиграем,

Свои ножки поднимаем.

Воробей на пятки прыг,

И поет «Чирик-чирик».

Поклевал он наши пятки

Чики-рики, чики-рик.
Тут лисичка пробегала,
Рыжим хвостиком махала,
Детям пятки согревала.
Раз, два, три, четыре, пять
Будем ножки опускать.

5. Кошечка.

Установка:

Мои руки вытянуты вперед, крепко держатся за плинт,
Моя спина прямая, мои глаза смотрят вперед.
Я сгибаю руки в локтях,
Я поднимаю голову, плечи, грудь,
Я прогибаю спинку
Были вы ребятки, стали вы котятки
Лежит кошка возле норки,
Спинку выгибает горкой.
Лежит кошка, мышку ждет,
Только мышка не идет – мяу.

6. А сейчас мы полетим на самолете.

Самолет летит, гудит У-У-У,
Солнышко нас веселит.
Все у нас в порядке,
Делаем посадку

7. Переворачиваемся на спину.

Чтобы легче повернуться,
Нужно сдвинуться на край,
Чтобы места было много
И не выпасть чтоб за край.

Установка:

Мои руки вытянуты вперед.

Я захватываю палочку обеими руками.

Я поднимаю голову и прижимаю подбородок к груди.

Я поднимаю руки с палочкой вверх,

Я поворачиваю вправо левую руку, левое плечо, левую ногу.

Взмахом руки и ноги я поворачиваюсь на спину.

8. Сгибание ног в колене лежа на спине.

Установка:

Мои руки прямые, вытянуты вдоль туловища, крепко держатся за плинт,

Я сгибаю мою правую ногу в колене

(раз, два, три, четыре, пять)

Я держу ее так

(раз, два, три, четыре, пять)

Я медленно опускаю мою правую ногу

(раз, два, три, четыре, пять)

Ножку правую согни

На игрушку посмотри

Раз, два, три, четыре, пять,

Ножку можно опускать.

9. Сгибание обеих ног

Установка:

Мои руки вытянуты вдоль туловища, крепко держатся за плинт.

Я сгибаю мои обе ноги в коленях

(раз, два, три, четыре, пять),

Я держу их так

(раз, два, три, четыре, пять),

Я медленно опускаю ноги

(раз, два, три, четыре, пять)

А теперь построим горку их обеих ног,

Чтобы каждой из игрушек прокатиться я помог.

А сейчас построят ножки

Очень ровные дорожки.

Снова строим горку

Ножки прямо, ножки врозь,

Ножки прямо, ножки врозь,

Ножки прямо.

Постепенно наши ножки

Превращаются в дорожки.

Установка:

Мои руки вытянуты вдоль туловища, крепко держатся за плинт.

Надеваем сапожки.

Нарядили ножки

В новые сапожки

Вы шагайте, ножки,

Прямо по дорожке.

Вот как мы шагаем,

Песню напеваем.

10. Релаксация.

Закройте глаза, расслабьтесь, представьте, что появился солнечный лучик.

Солнечный лучик согревает вам щечки, нос, живот, каждый пальчик на вашей руке. Стало очень тепло. Вот мы и стали маленькими солнышками. Улыбнитесь. Чем больше мы улыбаемся, тем больше тепла будет от нас идти и мы сможем согреть других людей. Откройте глазки.

Помните, летом к нам прилетали насекомые?

Прилетела к нам сюда

Полосатая пчела,

А за нею шмель - шмелек,

И веселый мотылек,

Два жука и стрекоза,

Как фонарики глаза,

Пожужжали, полетали,
От усталости упали.

11. Переворачиваемся на живот

Чтобы легче повернуться,
Нужно сдвинуться на край,
Чтобы места было много
И не выпасть, чтоб за край.

Установка:

Мои руки вытянуты вперед.
Я захватываю палочку обеими руками.
Я поднимаю голову и прижимаю подбородок к груди.
Я поднимаю руки с палочкой вверх,
Я поворачиваю вправо левую руку, левое плечо, левую ногу.
Взмахом руки и ноги я поворачиваюсь на живот

12. Слезание с плинта.

Установка:

Мои руки вытянуты вперед, крепко держатся за плинт.
Мои глаза смотрят вперед.
Я сгибаю руки в локтях.
Я отталкиваюсь руками назад.
Я снова сгибаю руки в локтях.
Я отталкиваюсь руками назад.
Я опускаю ноги на пол,
Я поднимаю туловище и голову
Мои ноги крепко стоят на полу,
Моя спина прямая,
Мои руки крепко держатся за плинт,
Мои глаза смотрят вперед.

Пальчиковая гимнастика

В системе коррекционно-воспитательной работы необходимо уделять больше внимания формированию тонких движений пальцев рук. Целенаправленная работа по совершенствованию движений пальцев, как известно, весьма полезна и для формирования навыков самообслуживания у детей со сложным дефектом, где у многих наблюдаются выраженные отклонения в развитии движений пальцев рук: движения неточные, нескоординированные, затруднены изолированные движения пальцами.

Работу по развитию мелкой моторики желательно проводить систематически, уделяя ей по 3 — 5 мин ежедневно. С этой целью могут быть использованы разнообразные игры и упражнения.

Игры и упражнения, направленные на формирование тонких движений пальцев рук, способствующие вместе с тем повышению внимания и работоспособности детей, целесообразно включать в занятия. Они могут проводиться также в часы, отведенные для игр, и во время прогулок.

Если ребенок затрудняется в самостоятельном выполнении движений, упражнения рекомендуется включать в индивидуальные занятия, где ребенок выполняет движения пальцами пассивно, с помощью взрослого. В дальнейшем, в результате тренировки, движения пальцев совершенствуются и дети выполняют их активно.

Для формирования тонких движений пальцев рук могут быть успешно использованы игры с пальчиками, сопровождаемые чтением народных стихов-потешек. Эти игры создают благоприятный эмоциональный фон, обеспечивают хорошую тренировку пальцев, способствуют развитию умения слушать и понимать содержание потешек, учат улавливать ритм речи. Кроме того, народные потешки являются прекрасным материалом для обучения разговорной речи, так как большинство из них построено на диалогах.

Наряду с описанными играми для тренировки тонких движений пальцев рук могут быть использованы разнообразные упражнения без речевого сопровождения.

Кончик большого пальца правой руки поочередно касается кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца («пальчики здороваются»).

То же упражнение выполнять пальцами левой руки.

Те же движения производить одновременно пальцами правой и левой руки.

Пальцы правой руки дотрагиваются до пальцев левой руки — по очереди «здороваются»: сначала большой палец с большим, затем указательный с указательным и т.д.

Пальцы правой руки все одновременно «здороваются» с пальцами левой руки.

Выпрямить указательный палец правой руки и вращать им («оса»).

Те же движения производить указательным пальцем левой руки.

Те же движения производить одновременно указательными пальцами обеих рук («осы»).

Указательный и средний пальцы правой руки «бегают» по столу («человечек»).

Те же движения производить пальцами левой руки.

Те же движения производить одновременно пальцами обеих рук («дети бегут наперегонки»).

Вытянуть указательный палец и мизинец правой руки («коза»).

То же упражнение выполнить пальцами левой руки.

То же упражнение выполнять одновременно пальцами обеих рук («козлята»).

Образовать два кружка из большого и указательного пальцев обеих рук, соединить их («очки»).

Вытянуть вверх указательный и средний пальцы правой руки, а кончики безымянного пальца и мизинца соединить с кончиком большого пальца («зайчик»).

То же упражнение выполнить пальцами левой руки.

То же упражнение выполнить одновременно пальцами обеих рук («зайцы»).

Поднять обе руки ладонями к себе, широко расставить пальцы («деревья»).

Пальцами обеих рук, поднятых к себе тыльной стороной, производить движения вверх-вниз («птички летят, машут крыльями»).

Поочередно сгибать пальцы правой руки, начиная с большого пальца.

Выполнить то же, сгибая пальцы, начиная с мизинца.

Выполнить два предыдущих упражнения пальцами левой руки.

Согнуть пальцы правой руки в кулак, поочередно выпрямлять их, начиная с большого пальца.

Выполнять то же упражнение, выпрямляя пальцы, начиная с мизинца.

Выполнять два предыдущих упражнения пальцами левой руки.

Все пальцы, кроме большого, соединить вместе, большой палец вытянут вверх («флажок»).

Согнуть обе руки в кулак, большие пальцы вытянуты вверх, приблизить их («двое разговаривают»).

Правую руку согнуть в кулак, на нее сверху положить горизонтально левую руку («стол»).

Правую руку согнуть в кулак, а левую прислонить к ней вертикально («стул», «кресло»).

Согнуть пальцы левой руки в кулак, оставив сверху отверстие («бочонок с водой»).

Левая рука в том же положении, указательный палец правой руки вставить в отверстие сверху («птичка пьет водичку»).

Пальцы обеих рук слегка согнуть и приложить друг к другу («миска», «гнездо»).

Обе руки в том же положении, что и в предыдущем упражнении, но большие пальцы опустить внутрь («птичье гнездо с яйцами»).

Держа пальцы вверх, соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук, большие пальцы поднять вверх или вытянуть горизонтально внутрь («ворота», «дверь»).

Соединить под углом кончики пальцев правой и левой рук («крыша», «башня», «дом»).

Руки в том же положении, что и в предыдущем упражнении, только указательные пальцы расположить в горизонтальном положении перед «крышей» («магазин»).

Пальцы в том же положении, что и в двух предыдущих упражнениях, только большие пальцы находятся по обеим сторонам «прилавка» (его изображают указательные пальцы, расположенные горизонтально) и «разговаривают» друг с другом, как продавец и покупатель.

Поднять руки вверх ладонями друг к другу, расположить пальцы горизонтально, соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук («мост», «дорога», «дом»).

Руки в вертикальном положении, прижать ладони обеих рук друг к другу, затем слегка раздвинуть их, округлив пальцы («чаша», «цветок»)

Прижать руки тыльной стороной друг к другу, опустить пальцы вниз («корни растения»).

Вытянуть указательный палец правой руки, остальные пальцы «бегут» по столу («бежит собака», «бежит лошадь»).

Пальцы правой руки находятся в том же положении, что и в предыдущем упражнении, расставить указательный и средний пальцы левой руки (они изображают всадника): посадить «всадника» на «коня» — указательный палец правой руки.

Положить правую руку на стол, поднять указательный и средний пальцы, расставить их («улитка с усиками»).

Правая рука в том же положении, что и в предыдущем упражнении, левую руку положить сверху («раковина улитки»).

Средний и безымянный пальцы правой руки прижать большим пальцем к ладони, указательный палец и мизинец слегка согнуть, поднять руку вверх («кошка»).

Соединить большой, средний и безымянный пальцы правой руки, указательный палец и мизинец, слегка согнув, поднять вверх («собака»).

Левую руку согнуть в кулак, большой палец поднять вверх, обвить его пальцами правой руки («птица в гнезде»).

Концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыть их («лодочка»).

Скрестить пальцы, поднять руки вверх, расставить пальцы («солнечные лучи»).

Прижать тыльные стороны рук друг к другу, скрестив пальцы, поднять их вверх («ёлка», «ветви»).

Скрестить пальцы обеих рук, тыльные стороны рук обращены вверх, опустить средний палец правой руки и свободно вращать им («колокол»).

Скрещенные пальцы обращены вниз, тыльные стороны рук — вверх, большие пальцы вытянуты вверх («пассажиры в автобусе»).

Описанные выше игры и упражнения обеспечивают хорошую тренировку пальцев, способствуют выработке изолированных движений, развитию точности движений пальцев.

