

ОВОЛОДІННЯ НАВИЧКАМИ САМООБСЛУГОВУВАННЯ ДІТЕЙ З ВАЖКИМИ РОЗУМОВИМИ ВАДАМИ

Наталія МИХАЙЛОВА, Ігор ГРИГУС

Міжнародний університет „РЕГІ” імені академіка Степана Дем'янука

Актуальність В останні роки по Україні помітна тенденція до зростання кількості дітей, які мають важкі розумові вади. Вони потребують соціальної, психологічної і медичної допомоги. Дитина з глибокою розумовою відсталістю справді має інші можливості біологічного, психічного, суспільного та духовного розвитку, але як особистість, має повне право на сприяння своєму розвитку так само, як і дитина без відхилень у розвитку.

Для повноцінного життя дітей, для полегшення догляду батьків за дитиною з важкими розумовими вадами, велике значення має здатність самостійно обслуговувати себе в побутових умовах, тобто свідоме оволодіння навичками самообслуговування.

За кількістю акупунктурних зон, кисть не поступається вуху чи стопі. Східні лікарі встановили, що масаж великого пальця підвищує функціональну активність переднього мозку, масаж вказівного пальця позитивно впливає на стан шлунку, середнього – на кишечник, безіменного – на печінку і нирки, мізинця – на серце.

У Китаї поширені вправи долонь з кам'яними і металевими кульками. Популярність цих вправ пояснюється їх оздоровчим і тонізуючим ефектом на організм. Регулярні заняття з кульками поліпшують пам'ять, розумові здібності дитини, усувають її емоційну напругу, поліпшують діяльність серцево-судинної і травної системи, розвивають координацію рухів, силу і спритність рук, підтримують життєвий тонус.

У Японії широко використовують вправи для долонь і пальців з грецькими лінійками. Чудовий оздоровчий і тонізуючий вплив на організм людини має маніпулювання між долонями шестигранного олівця.

Іграшками нашої народної педагогіки створені дитячі ігри, забавлянки “Ладушки, ладушки”, “Сорока – ворона”, “Куй, куй чобіток” та інші. Їх значення досі недостатньо оцінено дорослими. Дослідження вітчизняних фізіологів підтверджують зв'язок розвитку рук із розвитком мозку. Праці В.М. Бехтерева довели вплив маніпуляцій руками на активність вищої нервової діяльності, розвитку мовлення. Прості рухи рук допомагають зняти напругу не лише рук, але й губ, знімають розумову втому і розвивають мислення дитини. Дослідження М.М.Кольцової довели, що кожен палець руки має доволі своєрідне представництво в корі великих півкуль мозку. Розвиток тонких рухів пальців сприяє появі артикуляції складів. Завдяки розвитку пальців, у мозку формується “мова” системи людського тіла”, а мовні реакції перебувають в прямій залежності від функціональності пальців.

Матеріали та методи дослідження: Проведене дослідження за допомогою анкетного вивчення, що більшість батьків зіткнулися з великими проблемами в процесі навчання навичкам самообслуговування дітей з важкими розумовими вадами.

Для вирішення цієї проблеми ми підібрали 14 дітей з важкими розумовими вадами. Вік дітей від 3 до 10 років, діагнози: ДЦП, хвороба Дауна, олігофренія, гідроцефалія, епілепсія. Термін проведення дослідження 6 місяців. Для визначення впливу маніпуляцій на функціональних можливостей кистей і пальців рук на оволодіння навичкам

самообслуговування, на початку і в кінці дослідження були заповнені карти обстеження – “Загальна оцінка основних видів та навичок самообслуговування”.

Результати та їх обговорення: Діти з важкими розумовими вадами відчувають великі труднощі при оволодінні навичкам самообслуговування (вміння самостійно їсти, вдягатися і роздягатися, загально-гігієнічні навички). Порушення фізичного, психічного, інтелектуального розвитку, труднощі, які відчувають діти в повсякденному практичному житті, гіперопіка з боку батьків – все це знижує мотивацію до оволодіння навичкам самообслуговування і соціально-побутового орієнтування. Несформованість мотивації до самообслуговування, може стати причиною бездіяльного способу життя. Фактором, який гальмує подальше оволодіння трудовими і професійними навичками. При формуванні навичок самообслуговування і побутової орієнтації необхідно враховувати наявність в дітей з важкими розумовими вадами ряду порушень загальної моторики і функціонального руху кистей і пальців рук, мови, пізнавальної діяльності, недостатність просторової уяви.

Перед проведенням роботи з розвитку функціональних можливостей кистей і пальців рук необхідно нормалізувати м'язовий тонус верхніх кінцівок. Розслаблення м'язів сприяє потрушуванням рук за методикою Фелпса (захопивши передпліччя дитини в середній третині, проводяться легенькі коливальні потрушування).

Далі проводиться масаж і пасивні вправи кистей і пальців рук:

- спіралеподібні погладжування, що розминають руки по кожному пальцю;
- поплескування, поколювання кінчиків пальців, між основою пальців;
- погладжування і поплескування тильної поверхні кисті і руки;
- поплескування кистю дитини по м'якій і твердій поверхні;
- відведення-приведення кисті (вправо, вліво);
- рух супінації (поворот руки долонею нагору) – пронації (долонею вниз).

Супінація кисті і передпліччя полегшує розкриття долоні і відведення великого пальця (гра “покажи долоні”, руху повороту ключа, вимикача).

Усі рухи тренуються спочатку пасивно, потім активно і, нарешті, активно в спеціальних заняттях, а також під час догляду за дитиною – при вдяганні, прийомі їжі, купанні, грі.

Навчання повинно бути максимально індивідуалізованим, в залежності від можливостей дитини. Важливо, щоб рухові вміння включалися в повсякденне життя практичну діяльність, постійно розвивалися і поступово ставали автоматичними навичками. Всі побутові вміння і навички відпрацьовуються в пасивно-активній формі (за допомогою реабілітолога чи батьків), поступово роль дорослого зменшується, дитина, при можливості, оволодіває самостійним виконанням різних дій.

Реабілітолог і батьки повинні бути уважними до дитини і часто хвалити її, навіть за невеликі досягнення, щоб розвивати їх. Недоречно постійно вказувати на помилки дитини і невірні рухи.

Спостереження за навчанням виявило, що якщо дорослий, коли хоче навчити дитину, постійно нервує, поспішає, то дитина швидко губить зацікавленість до діяльності, викликає в неї ускладнення, і буде довго вимагати, щоб її годували, вдягали, вмивали.

Важливим завданням при розвитку навичок самообслуговування є вміння самостійно їсти. Одна з основних причин, які ускладнюють формування цієї навички є недостатність розвитку в дитини зорово-моторної координації, схеми руху “рот-рука” і “рука-рот”. Ці схеми руху необхідно розвивати, ще на першому році життя. Дитина, в якій ще не сформувалася необхідна мотивація для формування навичок самостійного їсти,

вирчування, вже на першому році життя, під час годування необхідно тягнути руки дитини до пляшечки з молоком, допомагати направляти свої руки до роти. При навчанні звички самостійно їсти, важливо пам'ятати і про розвиток загальногігієнічних навичок: мити руки, витиратися рушником, користуватися серветкою.

Навчаючи дитину правильно вмиватися, необхідно навчити її виконувати дії в певній послідовності. Дослідження виявило, що на перших етапах можна показати і пояснити прості дії (закотити рукави, намочити руки водою, потерти долоні). Пізніше, коли в дитини з'явилися окремі вміння, необхідно ускладнити вимоги – вчити відкривати і закривати кран, користуватися милом, рушником. Поступово необхідно навчити дитину чистити зуби, вмиватися, витиратися, зачісуватися.

Під час формування навичок самообслуговування важливо навчити дитину діям, які необхідно виконувати під час вдягання і роздягання. Починати вчити знімати одяг, який не має гудзиків: футболки, шапки, носки тощо. Пізніше використовувати різні засоби для тренування дрібних рухів, як розстебнути і застібнути гудзики, розшнурувати і зашнурувати шнурки. Після закріплення в грі, всі дії поступово виконуються самою дитиною.

Обов'язково необхідно стимулювати і заохочувати бажання дитини до самостійної діяльності, тільки слідкувати, щоб всі дії робилися своєчасно і свідомо. Всі заняття краще проводити в ігровій формі і обов'язково заохочувати дитину на правильне виконання дій, результат яких вона повинна завжди бачити.

Розвиток функціональних можливостей кистей і пальців рук включає в себе всі дії, при яких діти працюють пальчиками рук. Рухи пальців і кистей рук дитини мають великий розв'язувальний вплив. У немовляти долоні завжди стиснуті в кулачок, і якщо дорослий вкладає свої вказівні пальці в його долоні, дитина їх міцно стискає. Втім, ці маніпуляції відбуваються на рефлекторному рівні. Ті чи інші дії дитини ще не досягли певного рівню контролю з боку мозку, що у подальшому дозволить свідомо виконувати певні рухи.

Значення хапального рефлексу велике, і полягає воно у здатності дитини не випустити з рук тих чи інших предметів. З розвитком мозку цей рефлекс перетворюється з хапання на хапання і відпускання. Чим частіше у дитини задіяний хапальний рефлекс, тим активніше відбувається емоційний та інтелектуальний розвиток малюка. Дослідження довело, що таке тренування слід розпочинати з самого раннього віку.

Враховуючи оздоровчий вплив на організм кожного з пальців, допомагайте дитині маніпулювати і спритно ними маніпулювати. Звертайте увагу на опанування дитиною різних предметів, але в той же час життєво важливими вміннями – тримати чашку, ложку, олівці, писати. Наприклад, якщо чотирирічний малюк не вмів в пригорщі доносити воду до краєчка – це означає, що у нього відстає у розвитку дрібна мускулатура.

Всі вправи гімнастики для пальців рук, виконуються повільно, від трьох до п'яти разів, спочатку однією, потім другою рукою, а на закінчення – обома разом. Дорослі слід стежити за правильним положенням кисті руки дитини і точністю переходу від одного руху до іншого. Вказівки, повинні бути спокійними, доброзичливими, чіткими. Кожне заняття має власну назву, проводиться протягом кількох хвилин двічі-тричі на добу. Для пальців рук виконуються під супровід віршиків, імітуючи різні предмети, дії: будиночок, окуляри, прапорець, човен, паротяг, стіл, стілець, грабельки, куля повітряна, ялинка, дзвіночок, собака, кішка, зайчик, жук, краб, замок, поглядимо кошеня, моя сім'я, мізинчик-лінивчик (сорока-ворона), гойдалка, дітки, пальчики вітаються, доброго ранку, дощик (стукати по столу) тощо.

Висновки: Оволодіння навичками самообслуговування робить дитину більш незалежною, знижує ступінь інвалідності, полегшує батькам догляд за нею, збільшує можливість перебування в спеціалізованих закладах.

Дослідження довело, що діти, з якими постійно займалися розвитком функціональних можливостей кистей та пальців рук, швидше починали оволодівати навичками самообслуговування, рухи пальцями рук і кистей в них були більш скоординованими, цілеспрямованими, вони легше вчилися різним рухам, виконуються руками і необхідна для оволодіння навичкам самообслуговування.

Після проведення занять для покращання функціональних можливостей кистей та пальців рук за допомогою віршованої гімнастики для пальців рук, сірникової мозаїки, конструювання, в дітей покращився психоемоційний стан, мовлення, з'явилася більша кількість свідомих дій, збільшився активний словник, з'явилася зацікавленість у заняттях, вони почали легше вступати в контакт з дорослими.

За допомогою гімнастики для пальців рук з дітьми, які не говорять або в них маленький словниковий запас, можна вчити казки і переказувати їх, показувати героїв казок за допомогою рук. Це дуже подобається дітям і розвиває функціональні можливості кистей та пальців рук.

Mastering skills of self-service OF children with infringement of mind

N. Mihaylova, I. Grigus

International university "REGI" name of academician Stepan Demjanuk

Annotation. Ability to a self-service is very important. Mastering skills of a self-service makes child independent, reduces degree of physical inability, facilitates life of parents. The research proved that children developing the functionalities of the hands brushes and fingers by the finger-gymnastics, the match-mosaic and the designing, have seized the skills of self-service faster.

ДОЗОВАНИЙ БІГ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІ ДІТЕЙ, ЯКІ ЧАСТО ХВОРІЮТЬ НА ГОСТРІ РЕСПІРАТОРНІ ЗАХВОРЮВАННЯ

Олена МЯТИГА

Харківська державна академія фізичної культури

Постановка проблеми. Дефіцит рухової активності дітей, гальмує їх нормальний фізичний розвиток, загрожує здоров'ю [1]. Здорова дитина - головна проблема найближчого та віддаленого майбутнього нашої країни, тому що всі перспективи соціального та економічного розвитку, високого рівня життя, науки та культури - це є підсумком рівня досягнутого здоров'я дітьми сьогодні. Несприятливі зрушення у стані здоров'я дітей та підлітків завдають великий соціальний та економічний збиток.

Дана проблема розробляється відповідно до теми зведеного плану: "Розробка єдиного інформаційного середовища навчання у вищих спортивних навчальних закладах".