

Ломакина Н. Г.



СПЕЦИАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА УКРАИНЫ

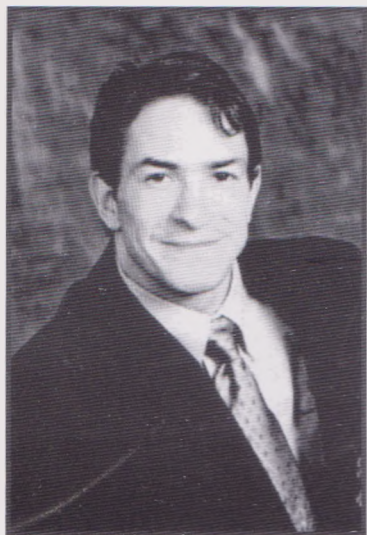
СЕТЬ ПОДДЕРЖКИ ДЕТЕЙ

ОСОБЫЙ РЕБЕНОК В СЕМЬЕ  
СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ



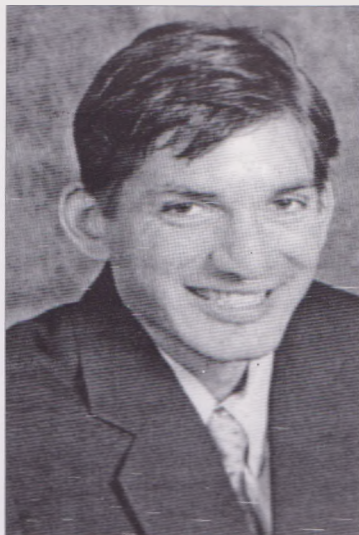
***Special Olympics***

---



«Специальная Олимпиада» напоминает семью. Местные программы предоставляют возможность для атлетов общаться, встречаться, заводить друзей и вместе тренироваться. У каждого атлета есть свой потенциал и своя судьба. Они будут с нашей помощью знать, что люди думают о них и помогают им

*Леонид Стролин  
Главный представитель  
Специальной Олимпиады*



Семья делает атлета сильнее. Если у атлета нет поддержки семьи, то его результаты могут слабее, поскольку изначальная мотивация атлета и сходит именно от семьи. Семья является мотором Специальной Олимпиады.

*Альваро Миранда  
Глобальный  
Вестник Атлетов*

Н.Г. Ломакина

ОСОБЫЙ РЕБЕНОК В СЕМЬЕ  
СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ



г. Симферополь  
2005 .

## Специальная Олимпиада Украины

Н.Г.Ломакина **Особый ребенок в семье. Советы родителям.**  
г.Симферополь, 2005 - стр

Дорогие друзья. Мы рады, что Вы держите в руках эту книгу. Это значит, что Вы стали частью дружной семьи Special Olympics. Мы хотим помочь Вам понять своих детей, принять их и любить индивидуальность каждого из них. Наши советы являются объединенными советами разных специалистов: врачей, психологов, дефектологов и изложены в популярной, доступной форме. Мы хотим, чтобы эта книга стала настольной книгой начинающих родителей, имеющих «особого ребенка». Успехов Вам, терпения и любви.

С глубоким уважением,  
автор.

## Для людей и ради людей

Книга, которую Вы держите сейчас в руках, посвящена жизненно важным проблемам общения и развития умственно отсталых людей, их родителей и всех тех, кто направляет свои усилия в трудной работе по интеграции таких людей в общество.

Общество, которое определяет себя как человеческое, обязано заботиться о своих согражданах без дискриминационных ограничений.

Права человека как приоритет в развитии человеческой цивилизации подчёркивают важность деятельного участия и помощи в судьбе людей, имеющих отклонения в психическом и физическом развитии.

Авторский труд, посвящённый важным вопросам формирования навыков общения и межличностных отношений у умственно отсталых людей средствами развития физкультуры и спорта, написан доступным языком и содержит много полезной информации.

Книгу можно рекомендовать не только родителям и специалистам, работающим с умственно отсталыми детьми, но и преподавателям и студентам учебных заведений, в программах которых предусмотрено изучение вопросов социальной и медицинской реабилитации.

*Лузин А.В.,  
врач-педиатр,  
кандидат медицинских наук*



## Содержание

Введение	6
<b>1. Формирование навыков общения и межличностных отношений у умственно отсталых людей средствами развития физкультуры и спорта</b>	<b>8</b>
1.1. Особенности общения умственно отсталых людей	8
1.2. Понятие физической культуры	9
1.3. Цели физического воспитания	10
1.4. Задачи Специальной Олимпиады	11
1.5. Формирование навыков общения средствами Специальной Олимпиады	11
1.6. Программы Специальной Олимпиады, способствующие развитию общения	12
1.7. Как помочь умственно отсталому молодому человеку в общении: пять направлений работы	13
1.8. Пассивно-активная гимнастика как метод формирования навыков общения у детей с отклонениями в развитии	22
<i>Рекомендованная литература</i>	26
<b>2. Развитие физической культуры в раннем возрасте</b>	<b>27</b>
2.1. Движение как необходимое условие развития ребёнка	27
2.2. Физические упражнения – стимулятор развития детского организма	29
2.3. Значение закаливания в развитии ребёнка	33
2.4. Средства закаливания	34
2.4.1. Закаливание воздухом	34
2.4.2. Закаливание солнцем	36
2.4.3. Закаливание водой	37
2.5. Плавание как средство достижения здоровья ребенка	39
2.6. Воспитание двигательных навыков	42
<i>Рекомендованная литература</i>	44

3.	Дети с недостатками развития: проблемы и советы специалистов	45
3.1.	Как наладить режим сна	45
3.2.	Умение управлять своим телом	46
3.2.1.	Советы по уходу за ребёнком с пониженным тонусом	46
3.2.2.	Советы по уходу за ребёнком с повышенным тонусом	47
3.2.3.	Трудности малышей с колебаниями мышечного тонуса	50
3.2.4.	Нарушение управления своим телом	53
3.3.	Проблемы общения ребёнка с недостатками развития с другими людьми	56
3.3.1.	Обучение навыкам общения	56
3.3.2.	Как избежать опасных для малыша ситуаций	58
3.4.	Как быть?	60
3.4.1.	Болезнь Дауна	60
3.4.2.	Врожденные уродства	63
3.4.3.	Гемофилия	64
3.4.4.	Гидроцефалия	65
3.4.5.	Задержка психического развития	66
3.4.6.	Микроцефалия	67
3.4.7.	Повреждения мозга	68
3.4.8.	Церебральный паралич	70
3.4.9.	Эпилепсия и припадки	71
	<i>Рекомендованная литература</i>	74
	Приложения	75

## Введение

В современном обществе очень остро стоит проблема работы с семьей, где проживет человек с ограниченными возможностями. По статистическим данным, каждый десятый человек в мире является инвалидом, а сколько еще детей с ослабленным здоровьем или детей, родители, которых не хотят оформлять инвалидность? В 1999 году в России было зарегистрировано 10,5 млн. инвалидов, в 2003 - 11 млн. человек, из них 642 тысячи - дети до 18 лет. Болезни нервной системы составили 32%, врожденные аномалии - 18 %, умственная отсталость - 12 % среди детского населения.

Анализ показателей хронических заболеваний среди школьников за последние 5 лет свидетельствует об ухудшении их здоровья. Увеличивается и количество людей с отклонениями в умственном развитии. Сегодня мы можем говорить об угрожающих цифрах: 179-300 млн. умственно отсталых людей в мире. В России в 2000 году 12% инвалидности составляет инвалидность по умственной недостаточности. В 2003 году это уже 24%, что составляет примерно 1,5% населения по официальным данным. 25% призванных в армию имеют ту или иную степень умственной отсталости.

До недавнего времени умалчивалась проблема инвалидов. Из бесед с обычными людьми можно сделать вывод, что у нас достаточно хорошо относятся к инвалидам войны. А что касается инвалидов детства, то большинство опрошенных считают, что таких детей нужно отдавать в специальные интернаты или умерщвлять при рождении. Эти взгляды имеют историческую природу и оказываются очень живучими и в нашем мире.

Легенды рассказывают, что в большинстве дохристианских общин, за исключением Древней Индии и Древнего Египта, где проявляли милость и участие к людям с отклонениями в развитии, детей с выраженными недостатками убивали либо притесняли. У кочевых народов правом на жизнь обладал лишь тот, кто мог быть полезен общине. В Древней Греции с физическими недостатками ассоциировали такие негативные качества человека, как трусость,



мстительность, вероломство. Таким же положение оставалось и в средние века. Отклонение рассматривалось как знак дьявола.

Х.Л.Вивес (1492-1540) , Я.А. Каменсий (1592-1670), Д.Локк (1632-1704), Ж.Ж.Руссо (1712-1778) были величайшими деятелями, благодаря которым произошел поворот в отношении к инвалидам.

Сегодня нам необходимо развеять миф о том, что аномальный ребенок может родиться только в семье алкоголиков и бомжей. Обучение и воспитание «особого» ребенка без участия семьи не может дать ожидаемого положительного результата.

Помощь родителям и является главной задачей нашей книги. Одним из современных направлений работы с детьми с ограниченными возможностями являются занятия адаптивной физической культурой и спортом. Это позволяет развивать физические и психические качества аномальных детей .

Мы хотим предложить некоторые практические приемы, которые может делать любой член семьи, которые будут способствовать развитию Вашего ребенка.

# *1. Формирование навыков общения и межличностных отношений у умственно отсталых людей средствами развития физкультуры и спорта*

## *1.1. Особенности общения умственно отсталых людей*

Каждый человек занимает в обществе вполне определённое место и, следовательно, всегда находится в соответствующих отношениях с окружающими людьми. Через процесс общения у человека появляется возможность понять себя и других людей, оценить их чувства и действия, а это приводит к возможности реализовать себя в жизни и занять собственное место в обществе. Следовательно, общение – важнейший фактор формирования личности, один из главных видов деятельности человека, устремлённый на познание и оценку самого себя через посредство других людей. Как полагал Л. С. Выготский, развитие психики человека происходит лишь в совместной деятельности и общении.

Потребность в общении не является врождённой. Она возникает в ходе жизни, и функционирует, формируется в жизненной практике взаимодействия ребёнка с окружающими. Потребность общения ребёнка со взрослыми возникает вначале как биологическая потребность в первые два месяца жизни на основе первичных органических нужд, затем возникают социальные потребности в новых впечатлениях.

При социализации лиц с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью трудно разрешимыми проблемами являются отсутствие навыков межличностного общения в среде нормальных людей, несформированность потребности в таком общении, неадекватная самооценка, негативное восприятие других людей, гипертрофированный эгоцентризм, склонность к социальному изживенчеству.

Эмоциональные отклонения являются неотъемлемой частью симптоматики психического недоразвития. Они очень различны и не всегда соответствуют степени нарушений в познавательной сфере.

Обычно высшие чувства (долга, дружбы и т. д.) оказываются менее сформированными, а имеющиеся эмоциональные проявления недостаточно динамичны, малодифференцированы и нередко не соответствуют реальным стимулам. Недостаточны мотивации, побуждающие к познавательной деятельности.

Характерными особенностями умственно отсталых людей является частая смена настроения, проявление аутичных черт в поведении (радость возможному контакту, желание его, но в то же время уход от него, иногда через агрессию), удовольствие от активной деятельности, но обычно слабая мотивация, неустойчивый интерес к учебной и производственной деятельности. Большинство исследователей подчёркивают, что типичными чертами личности тяжело умственно отсталых являются отсутствие инициативы и самостоятельности.

Все эти нарушения у детей с умственной отсталостью успешно корректируются средствами физической культуры и спорта.

## 1.2. Понятие физической культуры

В системе реабилитации и социализации исключительно важную роль играет физическая культура. Именно культура, как неотъемлемая часть человеческой жизни. И. М. Быховский определяет физическую культуру как сферу гармонизации естественно-природного и социально-преобразуемого в человеке и выделяет ряд существенных характеристик физической культуры как области культуры:

а) поскольку взаимодействие природного и социального, естественного и рукотворного лежит в основе любой человеческой деятельности, а сам действующий человек – это, прежде всего, «человек телесный», а потом уже «человек разумный», «человек социальный», и т. д., то физическая культура необходимо выступает как базовый, фундаментальный слой культуры, присутствует в любой сфере культурной деятельности;

б) физическая культура – это интегрирующее звено культуры, она выступает как механизм «встраивания» природного начала в

социокультурное и адаптации социально-требуемого в естественным основам человеческого существования;

в) нарушение баланса, гармонии между природным и социально-формируемом в человеке ведёт либо к соматизации, «оживотниванию» индивида, либо к его «социологизации» за счёт подавления, уничтожения естественного начала в нём – и то, и другое есть разрушение культуры, выход за её «систему координат»;

г) физическая культура – это не только область непосредственной «работы с телом», как и всякая сфера культуры – это, прежде всего, «работа с духом» человека, его внутренним, а не внешним миром;

д) культурное бытие телесности определяется не её орудийным использованием для достижения некоторой внешней цели (например, выполнение профессиональных умений и навыков), а наполнением её внутренним содержанием, осмыслением её как внешней формы внутреннего мира, его воплощения.

### 1.3 Цели физического воспитания

Целью физического воспитания детей является создание при помощи коррекционных физических упражнений и специальных двигательных режимов предпосылок для успешной бытовой, учебной, трудовой и социальной адаптации к реальным условиям жизни, их интеграции в обществе.

Следует отметить одну из важнейших особенностей двигательного развития детей, на которую давно обратили внимание крупнейшие отечественные и зарубежные учёные. Было убедительно доказано, что двигательное развитие детей оказывает мощное влияние на их общее развитие, в частности на формирование речи, психики, интеллекта, таких анализаторных систем как зрительная, слуховая, тактильная, а также на их поведение и общение.



#### 1.4 Задачи Специальной Олимпиады

Задача «Специальной Олимпиады» – помочь людям с отклонениями в умственном развитии стать полноправными членами общества, принимать активное участие в общественной жизни страны путём предоставления им возможностей для демонстрации своих достижений в условиях спортивных соревнований, а также информировать общественность о возможностях и потребностях таких людей.

«Я стремлюсь к победе, и если я не смогу её добыть, пусть у меня хватит смелости на пробу», - с этой клятвы начинаются Специальные олимпиады среди умственно отсталых детей и взрослых. Каждый спортсмен-участник Специальной Олимпиады имеет шанс победить, он соревнуется в группе с другими спортсменами, общается с ними.

#### 1.5. Формирование навыков общения средствами Специальной Олимпиады

В рамках Специального Олимпийского движения дети общаются друг с другом не только во время соревнований, но и на специально организованных культурных мероприятиях. У детей отсутствует агрессивность и появляется чувство коллективизма, командный дух. Формируется здоровый спортивный соревновательный азарт, который они учатся не переносить в жизнь.

Очень важным фактором, формирующим успешное коммуникативное, интерактивное и перцептивное общение является общение «на равных» со взрослыми. Взрослые (руководители, тренеры, родители) воспринимают больных детей (с синдромом Дауна, с ДЦП и т. д.) не как слабых и отстающих людей, а как спортсменов, способных добиваться своих целей. Совершенствуется и расширяется «зона ближайшего развития ребёнка», появляются целеустремленность, настойчивость, трудолюбие – те качества, которые с большим трудом формируются у умственно отсталых людей.



Аффективно-коммуникативное общение развивается с особой силой, когда умственно отсталые спортсмены дают интервью, учатся говорить перед аудиторией, камерой. Специальные психологические, речевые занятия позволяют спортсменам с синдромом Дауна приветствовать участников соревнований, общаться не только невербально, но и вербально. Степень невербального общения приобретает качественно новый уровень: мимика, движения становятся более точными, целенаправленными, понятными.

Для любого общения характерна результативность. Результативность определяется мерой совпадения результата и намеченной цели. Результатом деятельности общения является качественно новое состояние – самочувствие объединённых людей. Именно поэтому в Уставе Специальной Олимпиады записана цель организации: «получение радости от совместного общения детей, педагогов, родителей».

Формирование реального коллектива в условиях работы с умственно отсталыми людьми крайне тяжёлая проблема, но она решается в условиях, которые создаёт Специальная Олимпиада в виде регулярных тренировок, соревнований, праздников.

### **1.6. Программы Специальной Олимпиады, способствующие развитию общения**

В ходе общения люди сталкиваются с различными психологическими трудностями, которые представляют собой барьеры общения. Они возникают на пути распространения и принятия информации, осуществления взаимодействия, установления взаимопонимания. Причиной возникновения барьеров общения могут быть социальные, политические, религиозные, профессиональные и другие различия между людьми. Специальная Олимпиада помогает снять эти барьеры с помощью специальной программы

«Глобальный посланец», в рамках которой представители разных стран – умственно отсталые люди, спортсмены СО, объединённые в одну команду, - путешествуют по миру, представляя себя и свою

организацию; они общаются с людьми разных национальностей и культурного уровня, пропагандируют идеи Олимпиады, получая от этого общения удовольствие и радость, и помогая другим научиться общению. Именно семья способствует развитию атлета и помогает ему жить вместе со всеми в обществе и не чувствовать себя отверженным.

### *1.7 Как помочь умственно отсталому молодому человеку в общении*

Развитие и совершенствование навыков общения у умственно отсталого ребенка на разных этапах жизни - от рождения до взрослости - требует от родителей много внимания и терпения. Родители должны вести усиленное наблюдение за его поведенческими и речевыми реакциями во всех видах деятельности, чтобы помочь и направить развитие коммуникативных навыков.

Наблюдение за выражением лица умственно отсталого, развитие его органов чувств не должно оставаться вне поля зрения родителей. Различные занятия, упражнения и предметы обихода принесут немалую пользу в этом направлении.

Умственно отсталого молодого человека зачастую надо учить всему, даже улыбаться. Известно, что улыбка появляется лишь под воздействием социальных факторов, а не дана нам с рождения.

С умственно отсталыми лицами нужно постоянно общаться, сопровождая свои действия негромкой, плавной речью со спокойной, приветливой интонацией. С ними надо больше разговаривать, называя действия, которые производятся: будем есть суп, будем мыть посуду, возьмем мыло, будем вытирать посуду полотенцем и т.д.

Нужно постоянно поддерживать внимание и познавательный интерес к выполняемой деятельности и окружению.

Общение - это не только произнесение слов. Понятие «общение» предполагает также умение слушать и понимать, умение соблюдать очередность в разговоре, умение завязывать и поддерживать беседу.

Речь может быть использована для удовлетворения многих потребностей. Умственно отсталому человеку необходимо научиться пользоваться речью и освоить широкий спектр высказываний.

На занятиях по развитию речи молодой человек должен будет учиться не только говорить, но и слушать слова других людей. Всегда давайте ему время на ответ. Не забывайте также о том, что работу следует строить на основе его интересов. Вы сможете извлечь пользу из его интересов и в бытовых ситуациях, и на спланированных игровых занятиях.

Для того, чтобы побудить молодого человека продолжить общение, пользуйтесь во время разговора естественными приемами.

Прежде, чем приступить к занятиям, подробно проанализируйте, что на данный момент молодой человек с нарушением интеллекта уже умеет делать. Начинать обучение следует с того уровня, который ему более всего подходит.

Только тесный и доброжелательный контакт ребенка и родителей совместно с помощью специалистов способствует формированию навыков

межличностного общения у тяжело умственно отсталых молодых людей.

Для успешной работы с умственно отсталым человеком всем членам семьи полезно выработать по отношению к нему единые требования, привычки и установки. Надо помнить, что противоречивые требования отрицательно влияют на психику и поведение ребенка.

При обучении общению умственно отсталого молодого человека следует воспитывать:

- организованность и выдержку, подавляя желание «А я хочу!» отвлечением, убеждением - или игнорированием его требований;
- умение адекватно вести себя дома и в общественных местах;
- умение выполнять правила поведения на улице;
- умение критически относиться к своим поступкам.

Рассмотрим пять главных направлений работы по развитию навыков

общения у молодых людей с умственной отсталостью:

- Развитие умения концентрировать внимание и реагировать на обращение окружающих.
- Развитие восприятия речи.

- Развитие умения подражать.
- Развитие умения соблюдать очередность в разговоре.
- Развитие умения применять навыки общения в повседневной жизни.

### ***1.7.1. Умение концентрировать внимание и реагировать на обращение окружающих***

Если ваш сын (дочь) не может сконцентрировать внимание, то научить его этому - ваша первоочередная задача. Это умение имеет решающее значение не только в сфере общения, но и во всех остальных сферах развития.

Как побудить умственно отсталого молодого человека внимательно слушать, смотреть и реагировать на ваши слова или действия?

Во время всех совместных занятий вы можете побуждать сына (дочь) внимательно слушать вас, смотреть и реагировать. Советы, которые мы приводим ниже, применимы к развитию навыков общения с умственно отсталыми людьми.

- Рассказывайте сыну (дочери) о том, что вы в данный момент делаете. Несколько простых фраз, прерываемых паузами, подействуют на него не меньше, чем целый поток слов.

- Разговаривая с сыном (дочерью), улыбайтесь и прикасайтесь к нему. Это усилит его воодушевление от вашего лица и голоса.

- Давайте сыну (дочери) время ответить вам. Не огорчайтесь, если он (она) не смотрит на вас, не улыбается вам или не выполняет просьбу правильно. Вряд ли вы сможете сосредоточиться, если станете повторять одни и те же указания, типа: «Посмотри... посмотри... посмотри!» Если мере небольшое время после каждой из двух попыток привлечь его внимание сын (дочь) так и не прореагирует, попробуйте подойти несколько иначе - прикоснуться к нему или изменить тон голоса.

- Показывайте сыну (дочери) как вы радуетесь, когда он смотрит на вас и реагирует на ваши слова.

Он должен узнать, что общение с вами - дело благодарное.



- Отвечайте на любые звуки, произносимые сыном (дочерью), как бы случайны они ни были, даже если их нельзя считать звуками общения.

- Для одних и тех же событий или действий используйте одни и те же слова.

- Пусть все члены вашей семьи стараются побуждать умственно отсталого молодого человека слушать, смотреть и реагировать на происходящее вокруг. Особенно ценной может оказаться помощь его братьев и сестер.

- Настройтесь на медленный, постепенный прогресс. Если вы поставите перед собой слишком большие задачи, вы легко разочаруетесь. Начните с той ступеньки, на которой в данный момент находится ваш сын (дочь) и постарайтесь каждый день или каждую неделю понемногу продвигаться вперед.

- По возможности уберите все, что отвлекает внимание ребенка Вас.

Если с помощью предложенных выше приемов сын (дочь) все-таки не может научиться внимательно слушать, смотреть и реагировать, попробуйте каждый день в течение нескольких небольших промежутков времени сидеть с ним в спокойной обстановке в отсутствие каких бы то ни было отвлекающих факторов. Найдите тихое место подальше от домашней суеты и уберите все, что может отвлечь внимание ребенка от Вас.

### *1.7.2. Умение воспринимать речь*

Это умение необходимо нам для того, чтобы понимать других людей и общаться с ними. Мы пользуемся этим умением, когда выполняем просьбы, когда участвуем в разговоре. Оно помогает нам учиться, слушая то, что нам говорят.

Программа занятий по развитию навыков восприятия речи включает в себя следующие разделы:

- Умение слушать то, о чем говорят.



- Умение реагировать на жесты и выполнять простые указания.
  - Умение выбирать из разных предметов или картинок то, что нужно.
  - Умение выполнять указания, в которых есть слова, обозначающие действия.
  - Умение выполнять указания, в которых есть слова, обозначающие признаки предмета.
  - Умение выполнять указания, в которых есть слова, обозначающие местоположение предмета.
  - Умение реагировать на разные грамматические формы.
- О чём нужно помнить, занимаясь развитием навыков восприятия речи?

Эти занятия следует рассматривать как часть общей программы развития возможностей умственно отсталого человека в сфере общения. Для того, чтобы эффективно пользоваться словами и жестами, он должен сначала научиться понимать значение каждого из них. Во время занятий, выбирая жесты, слова и фразы, старайтесь помнить, что именно из этого ваш сын (дочь) хочет использовать, что именно потребуется ему для общения сейчас или позже. Важнейшим условием развития всех навыков восприятия речи является умение внимательно слушать.

### *1.7.3. Умение подражать*

Хотя наша цель - научить умственно отсталого имитировать звуки, многим из них легче подражать действиям или выражению лица. Прежде, чем произнести звук или показать действие, убедитесь, что он смотрит на вас и внимательно слушает. Далеко не все люди будут подражать тому, что они видят каждый раз. Поэтому если ваш сын (дочь) не прореагирует так, как вам хотелось бы, немного позже попробуйте еще раз.

Как учить умственно отсталого молодого человека подражанию?

Подражание - в сущности, особый вид поочередного совершения действий. Когда человек осваивает умение соблюдать очередность, то нам не важна точность воспроизведения действий (слов, мимики).

Некоторые умственно отсталые люди начинают подражать окружающим сами, но многие для того, чтобы начать копировать то, что они видят и слышат, нуждаются в особом толчке. Ниже мы приведем несколько советов о том, как учить их подражанию.

- Начните с тех звуков и действий, которые сын (дочь) уже умеет производить.

- Копируйте вашего сына (дочь). Когда он произнесет какой-нибудь звук, состроит гримасу или намеренно сделает что-нибудь, скопируйте то, что он сделал. Это поможет ему наглядно представить себе модель подражания.

- Сопровождайте звуки действиями. Многие молодые люди охотнее присоединяются к имитационным играм, если звуки в них сопровождаются действиями.

- Звук или действие, над которым вы собираетесь работать, следует представлять сыну (дочери) в течение, минимум, двух недель, и только после этого переходить к чему-то другому. Чтобы ухватить новую идею, вашему сыну (дочери) может потребоваться некоторое время. Поэтому многочисленные перескоки и изменения в занятиях могут затруднить ему усвоение.

Слова, разумеется, с самого начала играют большую роль в вашем взаимодействии с сыном (дочерью). Представление ему звуков никогда не заменит настоящего разговора. Даже если вы знаете, что сын (дочь) не будет копировать вас, все же постарайтесь, чтобы он вас слушал, реагировал на ваш голос и учился понимать значения слов, жизненно важных для него.

Выбирая слова для подражания, старайтесь мысленно задать себе следующие вопросы:

1. Нужно ли это слово моему сыну (дочери)? Вписывается ли он круг его интересов? Захочет ли он говорить о том предмете, который обозначается этим словом?

2. Понимает ли сын (дочь), что означает это слово?

Можно сформулировать одно общее правило, которому нужно следовать, выбирая слова, они должны относиться к предметам, которые можно как следует пощупать, изучить, а представлять их нужно в ходе естественного развития вашей совместной деятельности.

### *1.7.4. Умение соблюдать очерёдность в разговоре*

Даже если ваш сын (дочь) не сможет научиться говорить, способность по очереди с другим человеком жестикულიровать, произносить звуки, или выполнять общее задание уже явится основой его способности взаимодействовать с другими членами общества.

Как учить умению соблюдать очерёдность?

Выделять специальное время для занятий не нужно. Умение соблюдать очерёдность можно отрабатывать практически в любое время.

Импровизированные занятия такого рода могут стать естественной частью ваших взаимоотношений.

Делать что-то по очереди - один из способов игры и способ поддержания беседы. Когда сын (дочь) научится отвечать вам более адекватно и разнообразно, можно уже будет рассчитывать на большее, но сначала согласиться с тем, что «ведущую партию» в разговоре придется исполнять вам. Это поможет сыну (дочери) сосредоточиться на вашем лице и голосе, и постепенно у него сложится правильное представление о том, что такое соблюдение очерёдности. Вы же, в свою очередь, приобретете полезную привычку вести разговор определенным образом, так что скоро вам уже не придется дважды думать, прежде чем побудить ребенка к участию в беседе.

Разговаривая с сыном (дочерью), не только делайте паузы, но время от времени вообще прерывайте беседу, давая ему возможность произнести звуки в подражание вам.

Ваш ребенок может учиться не только по очереди с вами произносить слова, но и по очереди совершать различные действия. Эти умения помогут ему усвоить модель поведения во время разговора. Слова и действия могут быть предметом любого занятия,

поэтому два этих умения не следует рассматривать отдельно друг от друга.

### *1.7.5. Умение пользоваться навыками общения в повседневной жизни*

отсталый молодой человек даже с очень ограниченным диапазоном слов и жестов, может использовать свои несложные умения для выражения целого ряда социальных, эмоциональных и

физических потребностей. Каждому из тех, кто умеет слушать окружающих и вносить свою лепту во взаимодействие, можно помочь более эффективно использовать уже приобретенные навыки общения.

Ниже дается ряд советов, как научить умственно отсталого молодого человека применению некоторых навыков общения.

#### *Умение просить о помощи*

Здесь мы будем говорить о просьбах молодого человека сделать что-нибудь для него. Сначала, делая для сына (дочери) то, что он любит, попробуйте прерывать это занятие. Спросите: «Хочешь еще?» и подождите, пока он не подаст вам знак (звуком или движением), что «да», хочет. Сначала этот знак может носить достаточно случайный характер, но через некоторое время он поймет, что между тем, что сделает он, и тем, что будете желать вы, есть определенная связь.

#### *Умение отказываться*

Если умственно отсталые люди чего-то не любят или не хотят, почти все они с самого начала очень ясно нам это демонстрируют. Для того, чтобы выразить свой отказ в истинно коммуникативной форме, они должны осознавать, что окружающие их люди играют определенную роль в удалении от них нежеланных предметов.



### *Умение здороваться и общаться*

Каждый день используйте одни и те же слова для того, чтобы поздороваться или попрощаться. Возьмите руку сына (дочери) и помогите ему помахать ею, затем дайте ему возможность самому помахать. Для ответа предоставьте ему побольше времени. Постарайтесь брать с собой сына (дочь), когда вы

собираетесь с кем-нибудь встретиться или проститься, особенно, когда в этом участвуют другие члены семьи, с которыми у молодого человека уже установилось хорошее взаимопонимание (см. Приложение 1, рис. 1-4).

### *Умение делиться информацией*

Старайтесь использовать любую возможность для того, чтобы показать умственно отсталому какие-нибудь вещи и назвать их. Наблюдайте за его взглядом, чтобы понять, что его интересует, и тогда вы сможете вместе с ним рассматривать и обсуждать эти вещи. Побуждайте сына (дочь) следить за направлением вашей руки, когда вы указываете на что-то. Начните с предметов, находящихся недалеко, но за пределами его досягаемости. Как только он потянется к какому-то предмету, назовите этот предмет. Если сын (дочь) уверенно показывает на какую-то вещь, дайте ему возможность самому назвать ее, пусть даже просто каким-нибудь звуком. Вопросы «Что это?» и «Что случилось?» не только позволят молодому человеку что-то сказать вам в ответ, но и подскажут ему, как можно обратиться с вопросом к окружающим, а это важная сторона межличностных контактов.

### *Умение давать*

Когда ваш сын (дочь) что-то кому-то дает, это действие можно расценить как ярко выраженный акт общения.

Сначала следует учить его давать предметы в ответ на соответствующую просьбу. Для того, чтобы помочь ему делать это без просьбы, привлечите его к деятельности, в которой, кроме вас, участвовали бы другие члены семьи, а предметы должны были бы передаваться от одного участника к другому.



### *Умение завязывать и поддерживать разговор*

Полноценное общение предполагает баланс между умением вести разговор и умением отвечать на слова собеседников. Молодые люди, хорошо овладевшие умением соблюдать очередность, нередко приходят к этому балансу самостоятельно, без специальных занятий. Однако бывает, что естественным образом такой баланс не достигается. Есть умственно отсталые люди, которые любят поговорить о том, что их интересует, но то, что говорят другие, не слушают. А есть те, которые вступают в разговор только тогда, когда с ними кто-нибудь заговорит, но сами редко завязывают беседу. Ни та, ни другая крайности не способствуют истинному, полноценному общению, и поэтому налаживание баланса, о котором мы говорим, должно стать важным направлением занятий (см. Приложение 1.).

Возможно, перечисление всего, чему нужно учить умственно отсталого молодого человека, покажется вам невероятно сложным. Однако вы с облегчением вздохнете, узнав, что многие из этих умений можно осваивать одновременно. Нужно только ясно понять, к чему именно следует стремиться.

### **1.8. Пассивно-активная гимнастика как метод формирования навыков общения у детей с отклонениями в развитии**

Формирование навыков общения непосредственно связано с развитием речи у детей.

Речедвигательные нарушения у детей с отклонениями в развитии проявляются в виде различных форм дизартрий. Они имеют единую патогенетическую основу с двигательными нарушениями, характеризуются многообразием и устойчивостью, как любой двигательный стереотип, закреплённый опытом и временем.

Мы предлагаем вам обратить внимание на методы и приёмы, разработанные И. И. Панченко и ввести их в практику вашего общения с ребёнком.

«**Пальчиковый бассейн**» легко сделать в домашних условиях: в большой прямоугольной коробке с низкими бортиками рассыпать горох или фасоль высотой в 6-8 см.

Проведение пальчиковой гимнастики в таком "бассейне" способствует активизации двигательных кинестезий, праксиса позы, улучшает динамический праксис.

Диагностические пробы (поиск предметов различной фактуры, величины, формы) с использованием этого тренажера позволяют максимально активизировать пальцевой гнозис, проприоцептивные ощущения.

«**Разноцветные прищепки**». Этот прием заимствован из опыта работы экспериментальной клинической лаборатории для детей инвалидов в институте физкультуры г. Москвы. Он был адаптирован и прошел успешную апробацию в детском психоневрологическом санатории №65 с группой детей 3,5 - 4 лет (15 человек) и 5-6 лет (13 человек). Механическое сдавливание подушечек пальцев с использованием разноцветных прищепок направлено на активизацию зрелых клеток коры головного мозга и может быть использовано в сочетании с массажем лицевой и оральной мускулатуры, либо пальчиковой пассивно-активной гимнастикой. Показаниями к применению этого вида работы являются: глубокие задержки речевого развития,

выраженные нарушения у детей с чертами инфантилизма, атоническая форма ДЦП.

Разработана схема проведения этого весьма эффективного вида работы, продолжительностью процедуры от 3-5 минут до 7-10 минут:

1-3 дни - большой палец;

4-6 дни - большой и указательный пальцы;

7-9 дни - большой, указательный, средний пальцы.

Затем нагрузки снижаются до минимальных по той же схеме.

Такое постепенное увеличение и уменьшение нагрузки помогает адаптироваться детям со слабостью контролирующей функции коры и низким порогом включения охранительного торможения.

Если во время сочетанной процедуры массажа и прищепок у ребенка возникают негативные эмоциональные реакции, возбуждение, процедуру необходимо прекратить.

Творческая фантазия специалиста может подсказать различные варианты дополнительного использования этих ярких разноцветных приспособлений. На занятиях с малышами они могут выполнять роль сенсорных эталонов цвета при автоматизации качественных прилагательных, обозначающих цвет ("Возьми красные прищепки. Какие прищепки я посадила на пальчик?"). С их помощью у пятилетних детей можно закреплять представление о множестве, используя количественные и порядковые числительные ("Сколько прищепок я посадила на пальчики? Какого цвета вторая прищепка? Сколько сняли (посадили)? Сколько всего стало?").

**«Рукавичка – ёжику».** Рабочую поверхность "ежика" можно изготовить из массажной щетки для волос. Для этого используется резиновая основа с деревянными зубцами. Площадь ее поверхности, по возможности, должна соответствовать площади поверхности ладони и пальцев ребенка. На обратную сторону резиновой основы приклеивается кожа (от старой обуви, перчаток) или толстый войлок для придания "ежику" жесткой формы. Широкая резинка способствует плотному прилеганию щетки к ладонной поверхности руки (большой палец руки отведен). Использование щетки возможно в двух положениях:

- а) зубцами к ладонной поверхности руки,
- б) зубцами кнаружи.

С помощью многочисленных точечных раздражителей мышцы руки получают достаточно сильные и точные двигательные кинестезии. Это позволяет успешно использовать новый тренажер на занятиях логопедической лечебной физкультурой.

Разработана система занятий, направленных на последовательное решение следующих задач:

1. Коррекцию личностных нарушений

(инактивности, негативизма) и трудностей адаптации:

- установление телесного контакта с ребенком,
- воздействие системой сенсорных стимулов с одновременным

вызовом адекватных эмоциональных переживаний.

2. Формирование ритма движений.

3. Формирование комплекса двигательных, сенсорных и речевых функций (слоговой анализ слова и звуковой анализ слога на этом этапе не проводится).

4. Развитие фонематического слуха и слуховой памяти, ритмико-интонационной и слоговой структуры слов.

В упражнениях используются попеременные и синхронные движения обеими руками. В случае резкого ограничения подвижности рук логопед помогает ребенку, используя совмещенные действия. На первых этапах работы продолжительность занятий не регламентируется временем и количеством повторений, но зависит от эмоционального настроения ребенка, его готовности к совместным действиям

. Система упражнений представлена в Приложении 2.

*Рекомендованная литература*

1. Брюс Л. Бейкер. Путь к независимости. Издание «Steps to independence».
2. Архипова Е. Ф. Коррекционная работа с детьми с ДЦП. – М., 1989.
3. Дедюкина Г. В. Логопедический массаж и ЛФК. – М., 1999.
4. Шипицына Л. М. Развитие навыков общения лиц с нарушением интеллекта. – С.-П., 2000.
5. Ефименко Н. Н., Сермеев Б. В. Содержание и методика занятий физкультурой с детьми с ДЦП. – М., 1991.
6. Круль Мария. Основы кондуктивной педагогики. – Замосць, 2001.
7. Брискин Ю. «Special olimpics» - адаптивный спорт, специальные Олимпиады. – Львов, 2002.
8. Реана А. А. Психология среднего возраста, старение и смерть. – М., 2003.
9. Ануфриева Н. М. Социальная психология. – К., 1995.



## 2. Развитие физической культуры в раннем возрасте

### 2.1. Движение как необходимое условие развития ребёнка

Из предыдущей главы становится ясно, что ребёнка необходимо развивать с самого раннего возраста.

Физическое воспитание детей, по современным представлениям, состоит из целого комплекса разнообразных воздействий. К ним относятся разумно организованная внешняя среда, в которой живёт ребёнок, режим дня, полноценное вскармливание, специальные приёмы закаливания и, наконец, разнообразные физические упражнения. Все эти условия в равной мере важны и необходимы для нормального развития ребёнка. Мне хочется остановиться на одном из воздействий на физическое развитие детского организма – на средствах физической культуры. Её воспитательное влияние тем эффективней, чем лучше изучены особенности ребёнка в каждый период его жизни. Ребёнок отличается от взрослого не только размерами своего тела. Детский организм развивается по особым законам, свойственным только ему.

Организм маленького ребёнка отличается весьма бурным ростом и быстрым темпом развития. Это обеспечивается высоким уровнем обмена веществ и окислительных процессов. По сравнению со взрослым человеком уровень обмена веществ у маленького ребёнка в 1-3 раза выше. Высокая интенсивность обменных процессов обеспечивает быстрый рост

и развитие органов. Интенсивность обмена веществ поддерживается как достаточным количеством питательных веществ, так и соответствующим расходом энергии. Нарушение баланса между этими сторонами этого сложного процесса может привести к истощению и задержке развития ребёнка.

Один из крупнейших физиологов И. А. Аршавский, занимаясь длительное время изучением физиологических процессов в организме ребёнка, установил, что их своеобразие в разные возрастные периоды зависит в первую очередь от внешней среды, от способа связи с ней. В

самом раннем возрасте, когда организм малыша развивается особенно бурно, способом связи с внешней средой, определяющим физиологические особенности организма, является деятельность скелетной мускулатуры.

Именно сокращения мышц и движения дают возможность организму маленького ребёнка расходовать большое количество энергии, обеспечивать высокую интенсивность обмена веществ, поддерживать быстрый темп роста и развития.

А если это так, то при недостатке движений развитие ребёнка будет нарушено. Современная медицина находит очень много подтверждений этому положению. Ещё один из первых русских педиатров Н. М. Максимович-Амбодик писал о том, что «недостаток в движениях есть причина медленногоращения младенческого тела». Повседневно приходится наблюдать, как даже лёгкое заболевание маленького ребёнка и связанное с ним невольное отсутствие необходимых движений приводит к замедлению роста.

Под руководством академика А. Ф. Тура в 60-е годы проводили длительные наблюдения над развитием детей, находившихся в разных условиях семейного воспитания. Одним детям предоставлялась максимальная возможность двигаться, с ними занимались специальной гимнастикой, проводили массаж. Другие дети развивались в обычных условиях, гимнастикой с ними не занимались. К концу первого года жизни маленькие «физкультурники» оставили далеко позади своих сверстников. Они лучше прибавили в весе, больше выросли, у них стала больше окружность грудной клетки. Но дело не ограничилось только этим. Оказалось, что и развитие нервной системы, и, в частности, сложных двигательных реакций у «физкультурников» шло значительно успешней.

Над детьми 7-летнего возраста аналогичные исследования провели английские учёные. Они сравнивали физическое развитие детей, поступивших в школу, с развитием детей этого же возраста, оставшихся дома. Через год оказалось, что эти дети обогнали своих ровесников-школьников на 4 см по росту и на 1,5 кг по весу. Чем же это объясняется? Прежде всего тем, что школьники вынуждены были

находиться в условиях малой подвижности в школе и дома во время занятий в течение длительного времени. Этот недостаток движений ничем не компенсировался и вызвал резкую задержку развития.

Итак, необходимым условием высокого темпа развития детского организма является достаточное количество движений. Оно обеспечивается в первую очередь полноценным физическим воспитанием.

## 2.2. Физические упражнения – стимулятор развития детского организма

Физические упражнения и мышечные сокращения, лежащие в их основе, являются мощным стимулятором развития детского организма. Мышцы составляют третью часть веса ребёнка, поэтому процессы, происходящие в них, не могут не вызвать изменений во всём организме. Энергия мышечного сокращения обеспечивается притоком к работающей мышце крови, а с нею кислорода и питательных веществ. Количество мельчайших кровеносных сосудов-капилляров во время работы мышцы во много раз увеличивается. В усилении кровоснабжения организма принимают участие не только сердце и сосуды, но и нервная система, обеспечивающая тонкую регуляцию доставки крови к работающим органам. Так, под влиянием физических упражнений улучшаются условия питания и развития всего организма.

Усиление кровоснабжения во время мышечной работы связано с большей нагрузкой на сердце. В свою очередь и деятельность сердца улучшается и усиливается под влиянием мышечной работы. Это происходит потому, что передвижение крови по сосудам обеспечивается не только сокращениями сердечной мышцы и силой сокращения стенок сосудов, но и благодаря работе скелетных мышц. Во время их сокращения кровь продвигается по венам по направлению к сердцу, а при расслаблении мышц – из капилляров в венозное русло. Можно так подобрать упражнения, что во время их выполнения работа сердца одновременно будет увеличиваться и облегчаться. Становится понятным, почему развитие сердечно-сосудистой системы тесно связано с физическими упражнениями. Отсутствие же

достаточной двигательной активности губительно сказывается на работе сердца, приводит к болезненным изменениям. Исследования, проведённые школой физиолога И. А. Аршавского, показали, что именно мышечная деятельность в форме полноценного физического воспитания обеспечивает нормальные условия для развития сердца ребёнка и создаёт основу долголетия человека.

Деятельность мышц и, в частности, физические упражнения неразрывно связана с дыхательной системой человека. Эта связь непрерывно совершенствуется в течение всей жизни. Уже упоминалось, что уровень обменных процессов у ребёнка очень высок. Он определяется прежде всего окислительными реакциями – дыханием человека. В процессе же физических упражнений и происходит совершенствование системы дыхания. В ходе этих занятий дыхание делается более экономным – ребёнок начинает дышать реже и глубже. Улучшается согласованность в работе дыхательных мышц, а значит, на получение кислорода и удаление углекислого газа организм тратит меньше энергии. Дыхание должно осуществляться через нос, так как при этом в лёгкие ребёнка попадает на 25% воздуха больше, чем при ротовом дыхании, воздух увлажняется, согревается и очищается. Хорошее, полное дыхание во время выполнения физических упражнений улучшает и кровообращение.

Одним из наиболее часто встречающихся нарушений у детей раннего возраста являются изменения в центральной нервной системе. Для раннего выявления этого нарушения невропатологи рекомендуют чаще осматривать ребенка, его поведение и мышечный тонус. Ваш участковый педиатр должен вам разъяснить некоторые признаки отклонений. Так, например, если раздеть малыша и положить на живот, то у здорового ребенка 3-4 месяцев:

а) руки будут опираться о стол предплечьями, кулачки сжаты, положение вполне комфортно для ребенка, он может улыбаться, грудь и голова приподняты, туловище, как правило, прямое. Все ягодичные и подколенные складки симметричны. Голеностопные суставы сгибаются и разгибаются легко и непринужденно, без отрыва таза от стола;



б) если у ребенка отмечаются нарушения, то в таком положении (на животе) он будет капризничать, отмечается асимметрия туловища и головы (так как ребенок будет лежать вкось-вкривь), так же видно несоответствие я одичных и подколенных складок.

Если малыша перевернуть на спину, то здоровый ребенок:

а) будет симметрично держать голову, поворачивать ее и смотреть на вас. Туловище прямое, малыш играет своими руками. Правая и левая стороны будут одинаково симметричны. Ножки согнуты в коленях и широко разведены. При различных нарушениях вы увидите отсутствие или искажение этих признаков;

б) если малыш чуть постарше, приблизительно 7 месяцев, то наряду с вышеперечисленными признаками, он сможет переворачиваться со спины на живот, а ребенок 9~10 месяцев уже смело стоит на четвереньках, ползает, легко переносит тяжесть тела с рук на ноги и наоборот и т. д.

Гимнастика для тела - это гимнастика для ума. Из этого следует, что если ребенок не сможет нормально двигаться (из-за повышения тонуса

отдельных мышечных групп), то это отразится на его психомоторном развитии. Поэтому, используя массаж, нужно расслаблять напряженные участки тела.

Из массажных приемов хорошим расслабляющим действием обладают поглаживание, сотрясение (легкое), разминание, если их выполнять мягко, плавно и более продолжительно. Применяют точечный массаж и седативным (тормозным) методом. Из упражнений лечебной физкультуры расслабляюще действуют такие приемы, как:

- 1) покачивание на мяче;
- 2) покачивание в позе эмбриона;
- 3) плавание.

Держите ребенка в воде на весу «вертикально» на спине, на животе, просто покачивайте в воде в стороны. Вода — это отличное средство для оздоровления малыша.

Для расслабления приемлемы упражнения и массаж, аналогичные тем, которые мы описывали ранее.

Важно развить координацию ребенка. Для этого используйте различные покачивания:

- 1) на руках;
- 2) покачивание вверх-вниз в положении лягушки;
- 3) легкие толчки ребенка, стоящего на четвереньках;
- 4) покачивание на качелях, в гамаке и т. д.

Если у ребенка отмечается асимметрия мышечного тонуса, т. е. нарушение вышеперечисленных признаков оценки тонуса мышц, то наряду с общей методикой гимнастики и массажа параллельно включают специальные упражнения для устранения этих нарушений.

Общая схема специальных мер примерно такова. Вы отмечаете очаги напряженных мышц и используете на них только расслабляющие приемы массажа, на противоположных ослабленных мышцах, наоборот, тонизируете мышцы.

Тонизирующие приемы отличаются от седатирующих тем, что они, как правило, более энергичны, кратковременны, включая ударные приемы вибрации и тонизирующий точечный массаж.

После массажа делают специальные упражнения. У детей с асимметрией мышечного тонуса тело имеет косую позицию, поэтому необходимо массаж совмещать с растягиванием напряженных мышц. Растягивание должно проводиться плавно и нежно, чтобы это был одновременно и массажный прием, и растяжка напряженных мышц.

Деятельность скелетной мускулатуры и функции систем кровообращения и дыхания находятся под регулирующим воздействием нервной системы и, прежде всего, коры головного мозга. В процессе физических упражнений совершенствуется деятельность нервной системы. Известный немецкий физиолог Э Дюбуа-Реймон говорил, что гимнастика мышц – это гимнастика нервов. Воздействие физических упражнений на нервную систему тем сильнее, чем меньше возраст ребёнка.

Кроме того, под воздействие физических упражнений в организме происходят сложные изменения в деятельности желез внутренней секреции, обеспечивающие достаточно быстрое приспособление организма к новым условиям и его защиту. Защитные

свойства организма улучшаются как под воздействием физических упражнений, так и под влиянием

специальных приёмов закаливания, широко используемых в практике физического воспитания.

### **2.3 Значение закаливания в развитии ребёнка**

Закаливание естественными, природными факторами имеет важное значение в развитии здорового ребёнка. Многие известные педиатры утверждают, что гимнастика, массаж и закаливание должны быть обязательно введены в повседневный режим ребенка. К этим мероприятиям надо подходить регулярно, системно, а не от случая к случаю или в качестве летней оздоровительной кампании. Закаливание — это целая система мероприятий, заметно повышающих резервные силы и выносливость организма к различным влияниям природы.

С ростом цивилизации люди стараются придумывать как можно больше разных хитроумных изобретений, которые создают им комфорт и уют, начиная от одежды и заканчивая разными кондиционерами и сплит-системами, тем самым отдаляясь от матери-природы. Резко упало здоровье населения, люди стали намного болезненней, чутко реагируют на малейшие изменения в климате.

Это все говорит о том, что мы растем в тепличных условиях. А ведь наш соотечественник П. Иванов ввел в жизнь чудесную систему. Он не стал прятаться от природы, а, наоборот, с любовью вышел к ней, постепенно приближаясь к своим истокам.

Средствами закаливания являются в первую очередь природные условия, солнце, воздух и вода, которые всегда рядом и рады удружить нам. Но каждый такой фактор можно использовать при условиях, отвечающих гигиеническим требованиям. Для воздуха и воды — это чистота, отсутствие химической, механической и бактериальной загрязненности. При закаливании солнечными лучами имеет значение время дня, так как в разное время угол падения солнечных лучей различен.

Всем известно, что фундамент здоровья закладывается с детства. Поэтому закаливание надо начинать с раннего возраста. При закаливании происходит тренировка не только кровеносной системы, но и центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата. В общем, весь организм включается в благотворную работу.

Но при закаливании маленького ребенка необходимо учитывать его анатомо-физические особенности.

Механизм закаливания состоит в том, что раздражение кожных рецепторов вызывает кратковременное сужение сосудов, а затем их расширение, учащается пульс, кратковременно повышается артериальное давление, меняются частота и глубина дыхания, улучшается обмен веществ в организме.

Но нельзя забывать, что хороший эффект от закаливания можно получить при соблюдении таких моментов, как:

- 1) учет индивидуальных особенностей ребенка;
- 2) регулярное использование процедур круглый год;
- 3) все закаливающие процедуры проводят на фоне эмоционального положительного настроя.

Индивидуальный подход требует учета не только возраста и физического развития, но и состояния здоровья, ранее перенесенных заболеваний. Если ребенок заболел, то закаливающие процедуры надо

прекратить, а после выздоровления начинать их с меньшей дозировкой.

## **2.4. Средства закаливания**

### **2.4.1. Закаливание воздухом**

Воздух, пожалуй, самый доступный вид закаливания. При этом виде закаливания организм приучается к температурным колебаниям. Закаливание воздухом начинают с первых недель жизни, но к холодному воздуху приучают постепенно. Закаливание воздухом начинают с проветривания помещения, ежедневных прогулок и сна на воздухе, воздушных ванн.



Номер ванны	Время, мин, до 1 года	После 1 года
1-3	3	5
4-6	5	10
7-9	8	15
10-15	8	20
16-20	15	30
21-25	20	45
26-30	30	60

Помещение, где находится ребенок, необходимо проветривать. Осенью и зимой комнату проветривают не менее 4-5 раз в день и не меньше 10 минут. Температура воздуха в комнате должна быть приблизительно 20-22°. Если температура выше, то у детей, особенно грудных, начинается усиление потоотделения, а снижение температуры чревато переохлаждением. Очень полезно грудным детям спать на воздухе, это укрепляет их нервную систему и является профилактикой рахита. Полезным мероприятием являются и воздушные ванны. В холодное время воздушные ванны принимают в комнате, летом - на свежем воздухе.

Номер ванны	Время, мин, на животе	На спине
1-2	1	1
3-4	2	2
5-6	3	3
7-8	4	4
9-10	5	5
11-12	6	6
13-14	7	7
15-16	8	8
17-18	9	9
19-20	10	10
21-22	11	11
23-24	12	12

25-26	13	13
27-28	14	14
29-30	15	15

Комнатные воздушные ванны проводят в хорошо проветриваемых комнатах. Температура при первых ваннах должна быть 20-22°, в дальнейшем температуру снижают и доводят до +16-17° для детей от 6 месяцев до 1 года, а для детей 2-3 лет — до +15°. Начинать воздушные ванны можно с 2 месяцев. Грудным детям воздушные ванны делают через 30 минут после еды.

Воздушные ванны запрещены при лихорадочных состояниях. Ребенок должен чувствовать себя бодро и весело.

#### **2.4.2. Солнечные ванны. Закаливание солнцем**

Воздействие солнечных лучей также очень важно для ребенка, это тренирует теплорегулирующие функции. При закаливании солнцем регулируется кровообращение, улучшается дыхание кожи, обмен веществ, кожа становится упругой и эластичной. Увеличивается количество эритроцитов, повышается гемоглобин в крови. Активизируются ферментативные и выделительные процессы, образуется витамин D, что препятствует заболеванию рахитом. Но стоит заметить, что между закалкой солнцем и загаром ничего общего нет, так что во время солнечных ванн не ориентируйтесь на загар. Летом дети должны принимать солнечные ванны в тени, а детям до 1 года их принимать не рекомендуется.

Световоздушные ванны детям до 1 года начинать рекомендуют в теплую безветренную погоду при температуре воздуха не ниже 22°, под деревом или навесом. Начинают ванны с первых месяцев жизни, постепенно обнажая ребенка, сначала открывают руки, затем ноги, после этого все тело.

Детки после года могут принимать ванны в трусиках в сидячем положении, а после привыкания при более низкой температуре, не ниже 16°, в виде подвижных игр.

#### *Дозировка солнечных ванн*

Для ослабленных детей курс ванн сокращается до 20 и их продолжительность 20 минут в общем. После солнечной ванны рекомендуется душ или обливание, при начальной температуре воды приблизительно 35°, затем температура воды постепенно снижается до 28°

и ниже. При появлении озноба, «гусиной кожи», побледнения обливания прекращают, и снижение температуры воды делают медленнее. После обливания ребенка вытирают, одевают, и он около 30 минут отдыхает в тени. Если ребенок крепкий, его можно не обтирать, а одеть, когда он обсохнет при отдыхе. Не забывайте следить за реакцией ребенка. Если в жаркую погоду ребенок потеет, краснеет, отмечается вялость, ухудшается самочувствие, необходимо сделать перерыв или ограничить время процедуры.

Противопоказанием к проведению солнечных ванн является повышенная температура, расстройство пищеварения и другие острые болезненные состояния.

### **2.4.3. Закаливание водой**

Вода — одна из мощнейших стихий, способная как разрушать, так и созидать. В оздоровительных закаливающих процедурах это один из сильнейших факторов воздействия на организм, к тому же наиболее доступный в быту.

Различают 3 фазы действия воды на организм:

I — резкий спазм сосудов, кровь отливает к внутренним органам. Кожа бледнеет, появляются «гусиная кожа», озноб. Сила сердечных сокращений увеличивается, повышается артериальное давление.

II — начинается усиленная выработка организмом тепла, сосуды расширяются, кожа розовеет, по телу разливается ощущение тепла. Появляется бодрость, улучшается аппетит.

III (наступает при передозировке) — кожа опять бледнеет, появляются дрожь, озноб, губы синеют. Необходимо избегать III фазы, так как она вредна для здоровья.

Обычно водные процедуры подразделяют на: умывание, обтирание, обливание, душ, ванну.

Как вы знаете, закаливание необходимо практиковать постепенно, по нарастающей — от теплых процедур к прохладным. Выбор исходной температуры и ее снижение вводить строго индивидуально, учитывая перенесенные заболевания и реакцию ребенка на процедуру. Необходимо обращать внимание на то, чтобы дети не охлаждались перед процедурой. Температура воздуха желательна не ниже 19-20°. В летнее время лучше проводить процедуры на воздухе, но в защищенном от ветра месте.

С 6-7 месяцев можно по утрам умывать лицо и руки водой от 28°, постепенно снижая до 18°.

С 1,5 года обмывать тело до пояса сначала тепловатой, затем прохладной, холодной водой, после чего растереть махровым полотенцем. Перед ночным сном рекомендуется более теплая вода.

Что касается температуры воды в ванне для грудных детей, то ее постепенно снижают с приблизительно 36° до 32°. Для детей до 1 года ниже 30° не снижать. Продолжительность ванны 3-5 минут. После принятия ванны можно облиться водой, немного более прохладной, чем в ванне. Обливание начинать не раньше 6 месяцев.

На ступнях ног много рецепторов и они очень чувствительны к температурным изменениям, потому необходимо закаливать ноги. Для этого используют ножные ванны сначала с теплой, а потом прохладной водой. Рекомендуется начинать летом и продолжать круглый год. Ножные ванны лучше делать перед сном. Обливают стопы и нижнюю часть голени — 1-3 минуты.

*Обливание ног.* Ноги ставят на деревянную сетку (в домашних условиях), на природе можно на землю, и льют воду, начинают с теплой, снижая температуру по мере привыкания. Обливают в течение 20-30 секунд. Затем можно растереть кожу ног до покраснения.



Влажные обтирания обычно начинают с 2—3-месячного возраста. Выполняют концом махрового полотенца, намоченным и отжатым, или специальной рукавичкой. Температура воды для обтирания — зимой приблизительно 35 °, летом 30 °. Соответственно, еженедельно снижать температуру на 1-2 °, до 30 ° — для детей до года, до 25 ° - для детей после года.

Каждую часть тела обтирают отдельно, с последующим растиранием до легкого покраснения, в течение 2-3 минут. Обтирание лучше делать утром, после пробуждения.

*Обливание* — очень мощная и энергичная процедура. Начинают не раньше 10-12 месяцев, с более теплой воды, постепенно приходят к прохладной. Если ребенок пугается воды, не лейте сразу на голову, лучше начать постепенно, с ног, поднимаясь к голове по всей поверхности тела, так легче перенести эту процедуру.

*Душ* обычно начинают с 1,5-2 месяцев. Хорошая тонизирующая процедура, рекомендуется вялым, ослабленным деткам с пониженным аппетитом. Душ, как и обливание, можно делать в следующем порядке: сначала ноги, спину, живот, грудь, руки, затем голову (если ребенок слаб или часто болеет, голову обливать нежелательно). После этого оботрите махровым полотенцем досуха.

Грамотное использование закаливающего фактора, массажа и гимнастики, при их регулярном применении, обязательно повысит сопротивляемость организма к вредным факторам, поможет организму быстрее и лучше развиваться.

## **2.5.. Плавание как средство достижения здоровья ребёнка**

Практически все педиатры порекомендуют вам плавание не только как средство закаливания, но и как вид спорта, который существенно повлияет на здоровье и развитие вашего ребёнка.

Плавание — это действительно многосторонний процесс. В первую очередь происходит закаливание организма. Мы уже рассматривали выше действие воды на организм при закаливании, то

же самое происходит и здесь. В первой стадии воздействия холодной воды сосуды сужаются, а затем во второй стадии расширяются, улучшая практически все функции и процессы в организме. Но не забывайте о третьей стадии, переохлаждении, которую следует избегать. Помимо физических аспектов, закаливание также влияет на становление характера ребенка. Дети приучаются преодолевать различные трудности.

Плавание положительно действует и на сердечнососудистую систему, приучает к экономичной работе. Что это значит? Во время плавания тело испытывает дополнительную нагрузку воды, следовательно, в результате преодоления этой нагрузки (при условии регулярности занятий) укрепляется мышечная ткань желудочков сердца, увеличивается объем полости сердца. Поэтому сердечная мышца работает более экономично, тем самым улучшается кровообращение, повышается эластичность сосудистых стенок.

Плавание улучшает показатели дыхательной системы. Если детально рассмотреть этот процесс, то мы увидим, что из-за давления воды на грудь и живот вдох затруднен, да и нос и рот большее время находятся в воде. Поэтому волей-неволей приходится отрабатывать безупречную технику дыхания. В результате укрепляется мышца органов дыхания, а акт дыхания, как известно, влияет на все функции организма. Так, глубокий вдох активизирует все процессы в организме, начиная с мозговой деятельности и центральной нервной системы. Глубокий выдох, напротив, успокаивает нервную систему, уменьшает частоту сердечных сокращений и т. д.

Помимо этого плавание является активным средством для исправления осанки и сколиоза. В воде тело становится почти невесомым, снимается нагрузка с позвоночного столба, при этом во время плавания работают практически все мышцы тела и главное мышцы спины. Детские специалисты уже проверили, что ребенок в воде способен переносить большие нагрузки, чем на суше (так как его опорно-двигательный и связочный аппарат недостаточно крепок),

потому, на мой взгляд, нет лучшего вида спорта для ребенка, чем плавание.

Плавание, являясь традиционным средством адаптивного физического воспитания, не только способствует укреплению здоровья, но и воздействует на физическую, психическую и эмоциональную сферу личности и поднимает социальный статус ребёнка.

В ходе анализа исследованной литературы и предварительного эксперимента были отмечены низкие показатели физических качеств, отставание

антропометрических показателей и снижение моторного профиля «особых» детей.

На основе анализов литературных источников и первичного обследования была разработана и апробирована специальная программа начального обучения плаванию, которая была рассчитана на 60 занятий (2 раза в неделю в течение учебного года) по 30 минут каждое, целью которой было обучение плаванию детей способами кроль на груди в полной координации и кроль на спине.

Для преодоления водобоязни использовались индивидуальный подход к обучаемому и вспомогательные плавательные средства.

Для обеспечения страховки, увеличения моторной плотности урока, предотвращения критических ситуаций (захлеб, агрессия, самоагрессия и т.д.) в воде находился помощник.

На всех этапах обучения применялись однотипные по структуре упражнения с многократным проговариванием выполняемого действия.

В ходе основного эксперимента 57% детей с «особыми» потребностями освоили погружение в воду и всплывание, открывание глаз в воде, скольжение на груди и на спине, плавание с помощью ног (держась за доску), 28% -освоили самостоятельное проплывание отрезков с согласованием рук и ног на груди (без выдохов в воду) и на спине, 10% - выдох в воду (стоя на дне и с движениями ногами,

держась за бортик). 1 ребенок смог проплыть 15 м с выдохом в воду с поворотом головы на вдох, держась за доску.

По окончании эксперимента в результате сравнения полученных показателей с показателями тестовых заданий детей с ЗПР было отмечено достоверное преобладание результатов у первых в тестах на координацию, равновесие, мелкую и крупную моторику. Данные результаты приблизились к тестовым показателям старших дошкольников.

В анкетах родители и педагоги отметили положительные сдвиги в социальном взаимодействии детей со сверстниками, использование активной речи и возникновение интереса к занятиям.

Таким образом, обучение плаванию детей со сниженным интеллектом служит как основной профилактической мерой в устранении несчастных случаев на воде, так и способствует коррекции физических и психо-эмоциональных нарушений.

## **2.6. Воспитание двигательных навыков**

Физическое воспитание ребёнка заключается не только в предоставлении ему возможностей для широкой двигательной активности, но также и в обучении малыша движениям, в воспитании двигательных навыков. Это позволяет добиться наилучших результатов в гармоническом развитии ребёнка. Профессор Куньо Акуцу проводил исследования по заданию Ассоциации раннего развития и выяснил, что плохая осанка при ходьбе есть результат недостаточной физической тренировки в младенчестве.

Дети начинают ходить самое раннее в восемь месяцев. Если их не тренировать на основные движения в этом возрасте, они никогда не будут выполнять их правильно, и никогда не приобретут других навыков, основу которых составляют эти же мозговые системы. В этом смысле ранняя тренировка в ходьбе играет ту же самую роль, что и ранние уроки музыки или иностранного языка. Основные двигательные навыки надо тренировать в младенчестве. Правильная



физическая подготовка прекрасно стимулирует умственное развитие малыша.

В младенчестве мозг ребёнка не развивается отдельно от тела. Умственное развитие происходит параллельно с физическим и сенсорным. Например, плавание развивает не только мышцы, но и рефлексы. Профессор Акуцу пишет: «Физические упражнения улучшают работу всех органов и повышают сопротивляемость ребёнка к внешним стрессам». Конечно, ребёнок вырастает, даже если вы просто кормите его и заботитесь о нём. Но если вы больше ничего не даёте ему, то тот набор способностей, с которыми он родился, останется неразвитым. Физические упражнения – один из главных компонентов его развития. Они стимулируют развитие мышц, костей, внутренних органов и мозга.

Было подмечено, что ребёнок, который начинает рано ходить, бывает очень смышлёным. Вероятно, это потому, что более интенсивная физическая нагрузка способствует развитию его интеллекта.

Учитывая особенности развития ребёнка, необходимо развивать двигательную сферу, используя игровые методы, активизируя все психические процессы, формируя общение ребёнка в условиях эмоционально комфортных двигательных упражнений. С этой целью Г. А. Волкова разработала систему логоритмических занятий, которая позволяет с помощью двигательных упражнений (с предметами и без них) развивать моторику, регулировать мышечный тонус, развивать координацию движений. Ефименко Н. Н. Предлагает программу «горизонтальный пластический балет» для развития физического, психического, эмоционального состояния детей. Мы используем данную программу для абилитации и реабилитации детей с тяжёлыми нарушениями опорно-двигательного аппарата, ДЦП и другими нарушениями (см. Приложение 3).

Как вы видите, любая двигательная программа, основанная на принципах постепенности, поэтапности, логичности помогает развить способности любого ребёнка к объективному восприятию своего

образа, поведенческой пластичности, увеличить степень телесного осознания, и, в конечном счёте, сформировать личность, физически и психологически подготовленную к жизни в обществе.

### *Рекомендованная литература*

1. Фонарёв М. И. Физическое воспитание детей раннего возраста. – Л., 1969.
2. Масару Ибука. После трёх уже поздно. – М., 1991.
3. Левашова С. А. Психолог и подросток: коммуникативно-двигательный тренинг. – Ярославль, 2004.
4. Иванов М. М. Спортивные игры для незрячих. – С.-П., 2001.
5. Ефименко Н. Н. Горизонтальный пластический балет. – Одесса, 1992.
6. Волиева Г. А. Логоритмическое воспитание детей с дисламией. – С.-П., 1992.
7. Чистякова М. И. Психогимнастика. – М., 1990.
8. Немитин В. Н. Энциклопедия тела. – М., 2000.
9. Кабанов А. Н. Анатомия, физиология и гигиена детей дошкольного возраста. – М., 1975.

### 3. Дети с недостатками развития: советы специалистов

#### 3.1. Как наладить режим сна

Иногда во время болезни малышу приходится делать или прохладный компресс, чтобы снизить температуру, или клизму, или какую-нибудь другую процедуру, нарушающую его покой.

В подобных случаях, чтобы малыш успокоился и заснул, его лучше взять на руки немного покачать.

При этом важно брать на руки или укачивать малыша, только если он плохо себя чувствует и действительно болен.

Малыш может привыкнуть к укачиванию даже за один или два дня.

Более здоровый ребенок не испытывает потребности в постоянном укачивании, однако малыш с недостатками развития легко может привыкнуть к такому контакту со взрослым и его сон будет сильно зависеть от этого.

Если ночью малыш слишком беспокоен, лучше, если один из родителей станет спать рядом с малышом, но ни в коем случае не следует класть его в свою постель. Даже дети с недостатками развития нуждаются в том, чтобы мать или отец все время спали с ними в одной комнате.

Некоторые младенцы с недостатками развития могут часами лежать в кроватке, смотреть в потолок и не издавать голоса. Поэтому очень важно наблюдать за ребенком в течение дня и, когда он не спит, перевести его в место, где жизнь течет не столь однообразно. Если малыш только лежит в своей

кроватке, он не сможет познакомиться с другими людьми и не научиться с ними общаться.

Класть малыша в кроватку лишь тогда, когда он обычно спит, и тогда ему надо спать.

Кроватку лучше не использовать в качестве манежа для игр или как безопасное место, куда можно посадить малыша, пока вы занимаетесь своими делами.

Безопасное место или манеж для игр обязательно надо устроить, но расположить его лучше в той части дома, откуда малыш сможет наблюдать за занятиями членов семьи.

Нередко дети с недостатками развития умеют засыпать только в собственной кроватке.

Эта проблема может возникать у всех малышей, однако чаще всего она возникает тогда, когда день ребенка оказался перенасыщенным событиями и впечатлениями, в этих случаях малыши чувствуют себя достаточно комфортно лишь в собственной кроватке и под своим одеяльцем,

Если Вы берете малыша с собой и он будет вынужден спать вне дома, имеет смысл захватить с собой его постельные принадлежности.

## **3.2. Умение управлять своим телом**

### **3.2.1. Советы по уходу за ребёнком с пониженным тонусом**

Некоторые малыши апатичны и мало двигаются.

В этом случае врачи говорят о пониженном тонусе. Это означает, что мышцы малыша настолько слабы, что их напряжение недостаточно, чтобы сохранить нужную позу.

Если такого малыша поднять, то его ручки и ножки повиснут как плети, а голова будет клониться то в одну, то в другую сторону.

Малыша, который не может держать свои руки, ноги, голову в определенном положении, купать, одевать и кормить очень трудно,

Когда Вы пытаетесь его посадить, его тело наклоняется, и малыш валится на бок.

Когда Вы пытаетесь поставить его на ноги, то ноги начинают подгибаться.

Чтобы малыш научился управлять своим телом, ему необходимо ощутить, что части его тела движутся.



Он нуждается в движениях, которые помогли бы ему лучше ощутить свое тело.

Вы можете своему малышу стать активнее, если, беря на руки, будете учить его подлаживаться к вашим движениям.

Подняв малыша вверх, поворачивайте его из стороны в сторону.

Погладьте и пощекочите его.

Разговаривайте с ним.

Пусть малыш поиграет в ванночке с водой.

Пусть он трогает вещи разного цвета и с разной фактурой.

Спойте ему.

При прогулке с ним дайте ему немного походить в специальном приспособлении для обучения ходьбе маленьких детей.

Покачайте своего малыша на качелях.

Привлекайте его внимание яркими и издающими звуки игрушками.

Обычно эти действия называются стимуляцией ребёнка.

Педиатр и специалист по лечебной физкультуре посоветуют Вам, какого рода упражнения наиболее подходят Вашему ребёнку, сделают его мышцы более упругими.

### 3.2.2. Советы по уходу за ребёнком с повышенным тонусом

У некоторых малышей мышцы настолько напряжены, что в некоторых случаях не могут сгибаться в суставах. Врачи говорят в этом случае о повышенном тонусе.

Это означает, что мышцы малыша с трудом расслабляются и препятствуют гибким движениям его тела.

Подвижность суставов достигается с помощью расположенных вокруг мышц.

У некоторых малышей движения затруднены из-за того, что их мышцы все время чрезмерно напряжены. У малыша, чьи мышцы постоянно расслабляются, руки и ноги часто непроизвольно вытягиваются, голова откидывается назад, а все тело как бы одеревенеет. Малыш в этом состоянии не может ни повернуться, ни наклониться, ни опереться рукой или ногой. Существуют специальные приемы.

помогающие снять чрезмерное напряжение мышц. Когда Вы их освоите, Вам станет легче одевать малыша, кормить его и купать. Обо всем комплексе упражнений и процедур, в которых нуждается Ваш малыш, Вам расскажет педиатр или специалист по лечебной физкультуре.

Суставы и мышцы малыша развиваются и растут, но если они не тренируются, то мышцы слабеют, а суставы теряют свою эластичность или деформируются

Чтобы этого не произошло, с малышом необходимо делать соответствующие физические упражнения. Если тело малыша не может само производить нужные движения, то Ваша задача помочь малышу научиться управлять частями своего тела.

Педиатр или специалист по лечебной физкультуре покажут Вам, как следует держать малыша и как должно двигаться его тело, чтобы суставы сгибались и могли нормально развиваться, не теряя своей подвижности.

Для нормального развития упражнений для рук и ног не достаточно.

Туловище малыша тоже должно развиваться нормально, но, если малыш не освоит движения туловища, пользы от упражнений рук и ног будет немного. Поскольку тело малыша постоянно растет, упражнения по освоению движений надо делать при каждом удобном случае. Купая, одевая и кормя малыша, не забывайте о тренировке его рук, ног, его тельца. Очень важно начать такую тренировку в первые месяцы жизни малыша, на первом году его жизни, когда организм растет и развивается наиболее интенсивно.

Приближаясь к малышу, обязательно говорите с ним.

Прежде чем взять малыша на руки или дотронуться до него, негромко и доброжелательно скажите ему, что сейчас Вы возьмете его на руки или приласкаете его.

Ваще прикосновение к малышу должно быть мягким, но хорошо ощутимым, легкое прикосновение плохо распознается малышами с нарушениями в двигательной сфере, может их напугать, что спровоцирует одеревенение тела ребенка или даже падение на пол. Взяв ребенка на руки, держите его уверенно, чтобы он не боялся упасть

или выскользнуть из Ваших рук. Возьмите ребенка на руки так, чтобы его руки и ноги оказались согнутыми, а голова наклонена вперед, для этого обхватите его одной рукой за плечи, а другой держите его под коленками.

Чтобы предупредить перенапряжение мышц, полезно переворачивать малыша с боку на бок. Педиатр или специалист по лечебной физкультуре покажут Вам, как правильно это делать.

Поза лежа на боку — одна из наиболее важных для малыша поз. Когда части тела согнуты, вероятность перенапряжения мышц значительно уменьшается.

Прежде чем одеть или накормить малыша, Вы можете положить его набок.

Спать, лежа на боку, также полезно Вашему малышу. Ваш малыш может предпочитать лежать на одном и том же боку. Но чтобы его тело развивалось симметрично, он должен проводить в позе на одном боку примерно столько же времени, сколько и в позе лёжа на другом боку.

Когда Вы научитесь правильно обращаться с малышом, важно показать, как это надо делать всем близким Вашему малышу взрослым. В этом случае его контакты с другими людьми не будут ограниченными, и он научится общаться с ними.

Когда малыш освоил позу лежа на боку и сам может принять ее, следует помочь ему научиться другим позам. Следующей является поза сидя на боку.

Из положения лёжа на боку приподнимите малыша за плечи так, чтобы он смог опереться на локоть находящейся внизу руки. Убедитесь в том, что предплечье и плечо руки составляют прямой угол. Такая поза называется лежа на боку с опорой.

Вероятнее всего, одна из рук Вашего малыша окажется более сильной и именно на неё он научится опираться быстрее. Следите за тем, чтобы малыш опирался то на одну, то на другую руку.

Постепенно малыш должен научиться сидеть и сохранять равновесие с повернутыми в одну сторону ногами, опираясь на кисть

руки. Проследите, чтобы малыш практиковался в сидении на боку, опираясь на кисть то одной, то другой руки.

Тот бок, сидение на котором даётся Вашему малышу с большим трудом, необходимо активнее тренировать, чтобы мышцы этой стороны тела развивались и становились крепче.

Ваш ребёнок может очень долго учиться сидеть и двигаться без посторонней помощи, однако торопить этот процесс нельзя. Невозможно научить ребёнка следующему движению, если он не освоил предыдущее.

Если Вас начинает раздражать медлительность, с которой ребенок осваивает нужные движения, включите музыку или начните думать о каких-то приятных вещах, и постарайтесь сделать так, чтобы малыш чувствовал, что Вы рады с ним заниматься и играть с ним. Если малыш чувствует, что Вам нравится проводить с ним время, ему легче обучаться.

### ***3.2.3. Трудности малышей с колебаниями мышечного тонуса***

У некоторых малышей мышцы то чересчур расслабляются, то перенапрягаются.

Во время отдыха наши мышцы расслаблены. Когда мы движемся, соответствующие мышцы напряжены, когда мы делаем какую-то физическую работу, мышцы то напрягаются, то расслабляются. Иными словами. Мышечный тонус должен соответствовать производимым движениям.

Центральная нервная система некоторых малышей ещё не настолько развита, чтобы регулировать это соответствие. Вот почему у ребенка мышцы могут быть напряжены, хотя производимое им движение требует их расслабления, и наоборот, мышцы должны быть напряжены, а они в это время оказываются расслабленными, а там, где требуется, чтобы мышцы то расслаблялись, то напрягались, они могут оставаться все время или расслабленными, или напряженными. Малыша, мышечный тонус которого столь непредсказуем, очень трудно держать на руках и ухаживать за ним. Вы, приладившись к состоянию его мышц, думаете, что держите его



достаточно крепко, но мышечный тонус резко меняется — и малыш выскальзывает из Ваших рук или сползает с того места, куда Вы его уже почти усадили. Чтобы ничего подобного не происходило, место, куда Вы будете сажать малыша, необходимо специально оборудовать. Детское креслице, в котором Вы кормите ребёнка, можно вставить планку или приделать ремешок, которые будут проходить между ножек малыша и помешают ему соскользнуть вниз. О различных приспособлениях, которые помогут Вам ухаживать за ребенком, Вам может рассказать врач-ортопед или специалист по лечебной физкультуре.

Когда малыша бывает трудно удержать или когда он все время дергается, то в этом мало приятного для ухаживающего за ним человека. Однако очень важно, чтобы Вы, несмотря ни на что, относились к колебаниям мышечного тонуса как к чему-то естественному, не расстраивались сами и не бранили своего ребенка. Колебания мышечного тонуса не подвластны малышу, и он без всякого злого умысла неожиданно для Вас то напрягается, то расслабляется.

Когда Вашему ребенку трудно обслуживать себя, Вы, естественно, стремитесь все делать за него сами. Но если Вы постоянно делаете всё за него, то малыш никогда не научится что-то делать сам.

Разумеется, Вы с нетерпением будете смотреть, как малыш старается что-то сделать и никак не может, поскольку еще плохо управляет своим телом. Тем не менее, наберитесь терпения, не браните его и не делайте за него что-то сами.

Поскольку колебания тонуса нельзя предвидеть, то бывает практически невозможно держать малыша и одновременно делать что-либо еще. Если Вы занимаетесь домашними делами, то посадите малыша рядом на специально оборудованное детское креслице, чтобы он мог за Вами наблюдать. Отправляясь за покупками, лучше сажать малыша в прогулочную коляску. Беря с собой малыша в магазин, Вы предоставляете ему возможность лучше познакомиться с миром, в котором ему предстоит жить.

Мальши, у которых колеблется мышечный тонус, нередко оказываются в неудобной или даже опасной для жизни позе. Поэтому в

незнакомом месте или машине их не следует оставлять одних даже на несколько секунд.

Удерживать тельце малыша во время купания вообще нелегко, если же оно внезапно то деревенеет, то расслабляется, купание оказывается особенно трудным занятием. Предотвратить соскальзывание малыша в ванну с водой Вам поможет поролоновый коврик для ванн.

Ваш малыш роняет вещи, ему вообще трудно удерживать предметы в своих руках, даже любимые игрушки и еду, которая ему нравится. Иногда малыши специально бросают вещи, поскольку им нравится, когда им их поднимают. Если Ваш малыш уронил какой-то предмет, осторожно вложите его в руку ребёнка. Постарайтесь не упрекать малыша в том, что у него всё валится из рук. Снова и снова вкладывайте предмет в его руку, делая это как бы между прочим.

Изменение мышечного тонуса может приводить к потере малышом равновесия. Малыш будет меньше падать, если научится позе лёжа на боку с опорой. Педиатр или специалист по лечебной физкультуре покажет Вам, как следует слегка подтолкнуть малыша, когда он находится в позе лежа на боку с опорой, чтобы у него возникло ощущение «почти падения». Научившись выделять это ощущение среди других, он учится тому, что надо делать, когда это ощущение возникает.

Вполне естественно Ваше желание защитить малыша от падений и ушибов. Очень важно, чтобы Ваш малыш учился сидеть в безопасном месте.

Отведите ему место на полу, чтобы рядом не было мебели и других вещей, о которые он мог бы стукнуться при падении.

Малыша, чей мышечный тонус внезапно меняется, очень трудно приучить ходить на горшок. Малыш не сможет научиться ходить на горшок, если будет бояться падения. Поэтому, если Ваш малыш научился сидеть, сажая его на горшок, ставьте этот предмет на пол.

У некоторых малышей часто приоткрыт рот. Возможно, от того, что мышцы рта чрезмерно напряжены, либо расслаблены. Некоторые малыши открывают рот, когда возбуждены и старательно пытаются подвигать какой-либо частью своего тела.

Иногда малыши держат рот открытым, стремясь засунуть туда предмет, который хотят исследовать. Иногда открытый рот малыша означает, что ребенку скучно или он не понимает, что кругом происходит или чего от него хотят.

Если рот приоткрыт в течение нескольких секунд, из него начинает вытекать слюна.

Слюна вытекает не потому, что железы малыша вырабатывают ее слишком много, а потому, что ребенок ее не сглатывает.

Конечно, когда изо рта течет слюна, то малыш выглядит не слишком привлекательно.

Постоянные одёргивания и требования закрыть рот, шлепанье малыша по лицу не приведут к желаемому результату. Малыш нуждается в специальных упражнениях, которые помогут ему научиться ощущать мышцы рта. Кроме того, ему необходимо что-то жевать, чтобы научиться закрывать рот и глотать. Педиатр покажет Вам, как делать массаж внутренней и внешней поверхности рта. А пока позаботьтесь, чтобы шея и грудь малыша были сухими, и чаще меняйте ему рубашки или пользуйтесь непромокаемыми *загрудниками*.

### ***3.2.4. Нарушение управления своим телом***

Малыши учатся управлять своим телом, ползая вокруг различных предметов и под ними, вскарабкиваясь на них, держась за них и ходя вокруг них.

Обычно малышу достаточно несколько раз проползти, скажем, ~~вокруг~~ *вокруг* столом или вокруг стула, чтобы его центральная нервная система ~~начинает~~ *училась* координировать при данном движении работу отдельных частей тела. ~~И как следствие,~~ *И как следствие,* малыш начинает ползать вокруг предметов или под ними, не делая лишних движений, т. е. он начинает ловко ползать.

У некоторых малышей с недостатками развития центральная нервная система может не сохранять информацию о работе при движении отдельных частей тела. Такой малыш выглядит весьма неуклюжим и плохо понимающим, что он делает.

Иногда малыш хочет передвинуться, достать игрушку, дотянуться до еды, однако вместо этого его тело производит какое-то бессмысленное движение. Такие движения обычно называют насильственными, поскольку они возникают помимо воли малыша и повторяются независимо от того, какое движение хотел он выполнить.

Необходимо научить малыша правильно двигаться.

Чтобы работа центральной нервной системы приводила к правильным движениям, малышу надо помочь. Педиатр или специалист по лечебной физкультуре расскажет Вам, с каких движений надо начинать, чтобы Ваш малыш стал лучше двигаться.

Малыш должен активно принимать участие в движении, а не ждать, когда взрослый начнет двигать его руками, ногами и другими частями тела.

Очень важно помочь ребёнку двигаться более правильно, пока он ещё мал.

По мере того как ребенок растет, его нервная система труднее поддается обучению.

Обучение малыша правильным движениям начинается с обучения двигать каждой частью тела отдельно. Одновременное произвольное движение определенных частей тела называют рефлексорными комплексами.

Если малыш не научится произвольно двигать отдельными частями тела, то его движения будут определяться рефлексорными комплексами и всякий раз, когда он захочет сделать какое-то движение, у ребенка будут возникать произвольные движения.

Обучение произвольным движениям частей тела начинается с головы. Ребенок учится держать голову и поворачивать ее в разные стороны. Затем он учится управлять плечами и руками, после этого бедрами, потом ногами, а потом ступнями и кистями рук. По мере того как развивается умение малыша управлять частями своего тела от головы к ступням ног и кистям рук, развивается и нервная система ребенка от центра к периферии.

Не существует двух людей, которые двигались бы абсолютно одинаково. Поэтому связанные с движением проблемы Вашего



мальша всегда будут не совсем такими же, как проблемы с движением любого другого ребенка. Чтобы понять, какие упражнения помогут Вашему мальшу, надо, чтобы опытный педиатр или детский невропатолог осмотрел мальша и внимательно за ним понаблюдали. Тогда он сможет посоветовать Вам, что надо делать, чтобы Ваш мальш начал двигаться более правильно.

Вряд ли целесообразно заниматься с мальшом в группе лечебной физкультуры, в которой все дети выполняют одни и те же упражнения. Связанные с движениями проблемы настолько индивидуальны, что без совета опытного специалиста и индивидуальных занятий со своим ребенком Вам не обойтись.

Если мальш не может переворачиваться, ползать или садиться, если он всегда застревает, попав между двумя предметами, если он скорее скользит, чем ползет на животе, это означает, что он не владеет произвольными движениями частей тела. С возрастом подобная неловкость мальша сама не пройдет. Она даже усилится, так как тело будет расти и учиться управлять им будет труднее.

Тело лучше и легче поддается обучению гибко и правильно двигаться, пока оно еще очень молодо и его мышцы и нервная система пластичны и продолжают развиваться. Чем раньше Вы обратитесь за помощью по поводу связанных с движением проблем Вашего мальша, тем большего Вы достигнете в процессе обучения. Если же Вы станете выжидать то даже самые интенсивные занятия окажутся малоэффективными.

### **3.3. Проблемы общения ребёнка с недостатками развития с другими людьми**

#### **3.3.1. Обучение навыкам общения**

Некоторые малыши не любят, когда им приходится контактировать с посторонними людьми. Психолог или педагог назвал бы такого малыша замкнутым.

Большинству людей — и малышам, и взрослым — нравится общаться с другими людьми. Им нравится улыбаться друг другу, говорить друг с другом, то есть получать удовольствие от общения.

Большинство младенцев о своем пробуждении сообщают тем, что начинают либо плакать, либо гулить. Но дети с недостатками развития, проснувшись, тихо лежат и смотрят в потолок.

Более того, некоторые малыши, похоже, не испытывают радости, находясь в обществе других людей. Они ведут себя так, как будто им хочется быть в одиночестве.

Одни малыши не улыбаются, когда Вы с ними говорите, другие не тянутся Вам навстречу, когда Вы их гладите или берете на руки.

Когда Вам не отвечает взрослый, Вы обычно прекращаете общаться с ним. Если малыш не гулит и не радуется тому, что его взяли на руки, у Вас вполне естественно возникает желание прекратить общение с ним. Однако помните, что многие дети с недостатками развития реагируют не так быстро, как Вам бы этого хотелось.

Крайне важно, чтобы Вы не прекращали своих попыток общаться и играть с таким малышом.

Ваш малыш нуждается в большем числе общений, чем обычные дети, чтобы научиться вести себя в присутствии других людей.

Очень может быть, что Вам придется прилагать специальные усилия, чтобы научить малыша общаться не только с Вами, но и с другими людьми. Возможно, Вам потребуется дольше и чаще общаться со своим малышом, чтобы у него было достаточно времени для освоения навыков общения.

Если малыш не умеет улыбаться, гулить и какими-то телодвижениями показывать, что ему хочется, он может пользоваться для привлечения к себе внимания другими средствами: тянуть к себе Вашу одежду, бить Вас, и даже по лицу, если Вы берете его на руки, тянуть за волосы или за очки, и он не прекращает своих действий, хотя Вы пытаетесь его отвлечь. Такое поведение малыша может означать, что он хочет поиграть или пообщаться с Вами, но не знает, как сообщить об этом.

Малыш может прибегать к таким способам и тогда, когда его попытки сообщить Вам о своих желаниях с помощью гуления и улыбок оказались безуспешными.

Малыш не хочет огорчить Вас, он просто привлекает Ваше внимание, не зная, как это можно сделать иначе. Разумеется, если малыш ударит Вас или кого-нибудь другого, то окружающие будут осуждать Вас за плохое воспитание.

Тем не менее, Вам необходимо сохранять спокойствие и терпеливо учить малыша привлекать внимание взрослых иными способами, чем битье и таскание за волосы. Внимательно следя за поведением малыша, Вы не должны упускать ситуаций, когда малыш особенно расположен к общению. Скажем, если малыш смотрит на Вас, улыбнитесь ему и возьмите его на руки.

Тогда малыш будет знать, что Вам действительно приятно быть вместе с ним.

Вам надо обращать на него внимание всякий раз, как Вы заметили его улыбку, и стараться игнорировать его удары и дергание за волосы, хотя это и непросто.

Помните, что малыш легко повторяет свои действия, если они привлекли к себе внимание.

Если Вы станете сердиться на малыша за действия, которые Вам не нравятся, и никак не реагировать на действия, которые Вам нравятся, малыш станет делать то, что как-то отмечается Вами, т. е. как раз осуждаемые Вами действия.

Если Вы крайне озабочены или состоянием здоровья малыша, или его физическими недостатками, или тем, с каким трудом его удается чему-либо обучить, особенно важно, чтобы малыш почувствовал Вашу любовь к нему. Для этого Вам нужно брать его на руки и играть с ним. Он должен ощутить, что Вам нравится быть с ним. Тогда он почувствует себя уверенно и ему захочется улыбаться и гулить, когда Вы или кто-либо из окружающих заговорит с ним.

Не давайте малышу почувствовать, что его проблемы Вас расстраивают. Ведь если они у него с рождения, то им они воспринимаются как что-то вполне естественное.

### ***3.3.2. Как избежать опасных для малыша ситуаций***

Мальши с недостатками развития, так же как и любые другие дети, попадают в разные опасные ситуации.

Мальши любопытны и, исследуя окружающий мир, пробуют всё, что им попадается, на ощупь и на вкус. Нередко они берут в руки вещи, которыми можно пораниться, или тянут в рот то, что несъедобно. За малышом необходимо постоянно присматривать! А поскольку многие малыши с недостатками развития гораздо дольше обычных детей учатся задавать вопросы и не берут Вас за руку, не ведут к заинтересовавшему их предмету, исследуя окружающий мир самостоятельно, очень важно, чтобы различные химикаты, мыло, горючие вещества, маленькие вещицы, которые можно проглотить, все острые предметы, лестницы, с которых можно упасть, были недоступны малышу. Иногда даже трудно предположить, какие предметы могут привлечь внимание малыша и с чем он захочет поиграть. Такие вещи, как унитаз, электрические розетки, лестницы в подъезде, лифты, батареи центрального отопления, убрать невозможно. Однако такие предметы, как ведро для мусора, газеты, пепельницы, комнатные растения, вполне можно убрать в места, недоступные малышу, и лучше сделать это сразу, не дожидаясь, когда ребенок ими заинтересуется. Всё, что шатается, и всё, что можно расшатать, если постоянно шатать, будет интересно малышу, и со всем этим он может захотеть поиграть. Малыш может схватить лежащее на раковине мыло



и начать его грызть. Он может выпить открытый флакон с шампунем или разлить его по полу и начать пальцем рисовать им, а потом залезть мыльным пальцем в глаз. По мере того как малыш будет расти и осваиваться в окружающем мире, он станет находить всё новые и новые привлекательные для него предметы.

Постарайтесь сделать так, чтобы на глаза малышу не попадались опасные для его здоровья вещи, или, по крайней мере, он не мог до них добраться.

Стоит также убирать подальше все продукты, которые могут причинить вред малышу, если он их съест.

Если Вы отгородите для малыша специальное безопасное место, или будете постоянно держать его в манеже для игр, или отведете ему особую комнату и отделите его от жизни семьи, малыш мало что узнает о мире, в котором должен жить.

Лучше сделать свой дом по возможности более безопасным и постараться делать свои домашние дела так, чтобы во время работы приглядывать за малышом, хотя бы вполглаза.

Например, можно гладить пеленку, а малыш пусть играет у Вас на глазах, или взять его играть на кухню, когда Вы моете посуду, а мытье полов и готовку отложить до времени, когда вернется отец и поможет Вам, либо сделать это, когда ребенок спит.

Если Вы застали малыша за опасным для его здоровья занятием, не кричите и не пугайте его, ведь он не понимает грозящей ему опасности.

Спокойно подойдите к нему и отнесите его в безопасное место или заберите у него опасный для здоровья предмет, негромко, но твердо сказав ему: «Это брать не надо». Вместо отобранного предмета дайте ему что-нибудь, с чем он мог бы поиграть. Малыш усваивает, с какими объектами можно играть, а с какими опасно, в течение нескольких лет.

Малыш научится различать, с чем можно и с чем нельзя играть, если Вы будете выражать радость или одобрение, видя его играющим с подходящими для этого предметами, и не кричать на него, когда он схватит что-то совсем не подходящее для игры.

Есть вещи, которые сразу стоит убирать так, чтобы быть уверенной, что малыш их не достанет. К таким вещам относятся:

- булавки, пуговицы и другие мелкие предметы;
- полиэтиленовые сумки и пакеты;
- мыло, моющие жидкости, отбеливатели, полироли, мастику;
- аэрозоли от насекомых, ядохимикаты;
- крем для обуви;
- косметику, лак для ногтей, растворитель лака, крем после бритья, зубную пасту;
- всевозможные лекарства;
- всевозможные режущие и колющие предметы.

Находясь на кухне или рядом с обогревательными приборами, малыш легко может обжечься. Поэтому, если у Вас горит плита или включен обогревательный прибор, позаботьтесь о безопасности ребенка. Опасными для малыша местами являются также водоемы, двери с автоматически закрывающимися замками, стеклянные двери, лестницы, ямы.

### **3.4. Как быть?**

#### **3.4.1. Болезнь Дауна**

Другое наименование этого заболевания — монголизм, поскольку форма глаз у детей с синдромом Дауна несколько напоминает разрез глаз восточных народов.

В медицине термин «болезнь Дауна» начал применяться в XIX веке и связан с именем доктора Лэндона Дауна, впервые описавшего страдающих этим заболеванием детей.

Поскольку болезнь Дауна можно определить по разрезу глаз, форме головы, размеру ушей и ряду других признаков, Вам, вероятно, сообщат о том, что у мальчика болезнь Дауна еще в роддоме. Вам также сообщат, то у ребенка будут проблемы с обучением.

У мальчика действительно будут трудности, но гораздо меньшие, чем те, о которых расскажет врач.

В последние годы специалисты, работавшие с детьми, страдавшими болезнью Дауна, обнаружили, что, если к такому мальчику внимательно относиться, он способен научиться гораздо большему, чем это считалось ранее. У многих детей с болезнью Дауна наблюдаются заболевания сердца. В большинстве случаев эти заболевания поддаются лечению хирургическим путем, пока ребенок еще достаточно мал. Если у Вашего мальчика не все в порядке с сердцем, обязательно проконсультируйтесь со специалистом, чтобы тот посоветовал Вам, чем он может помочь ребенку, и направил бы Вас в соответствующее лечебное учреждение.

У мальшей с болезнью Дауна нередко затруднено дыхание. Находящийся в комнате мальчика увлажнитель воздуха с холодной водой поможет предотвратить нежелательные явления в легких. Увлажнитель особенно необходим, если Вы живете в местности с сухим климатом.

Большинство детей с болезнью Дауна спокойны, дружелюбны и привязчивы. Но из-за того, что мальш не может смотреть прямо на Вас, когда Вы разговариваете или играете с ним, не улыбается и не гулит, возникает ощущение, что он не радуется общению с Вами.

Очень важно продолжать говорить и играть с мальшом, чтобы у него было достаточно времени научиться улыбаться и гулить Вам в ответ. Ваш мальш дольше, чем обычные дети, учится понимать, что Вы делаете, и соответственно Вам отвечать.

Фактически длительность обучения — это основная проблема детей с болезнью Дауна:

им требуется больше, чем обычно, времени, чтобы научиться держать головку и передвигаться,

им требуется больше, чем обычно, времени, чтобы научиться улыбаться и разговаривать,

им требуется больше, чем обычно, времени, чтобы научиться одеваться и раздеваться,

им требуется больше, чем обычно, времени, чтобы научиться самостоятельно есть,

их приходится учить туалетным навыкам в более старшем возрасте, чем других детей.

Однако дети с синдромом Дауна далеко не так медленно учатся выражать свою привязанность к тем, кто за ними ухаживает.

Если Вы часто обнимаете малыша и ласково обращаетесь с ним, то очень скоро заметите, что он научился выражать заботу о Вас и привязанность к Вам, а также к своему мишке и к тем окружающим людям, которые относятся к нему с теплотой и симпатией. Фактически лучший способ научить чему-нибудь Вашего малыша – предоставить ему возможность понаблюдать, как это делаете Вы.

После этого дайте малышу попробовать повторить все самому, даже если у него плохо получается и неловкие движения сохраняются долгое время. Постепенно Ваш малыш научится делать всё примерно так, как это делаете Вы.

Он научится убирать игрушки, если Вы всегда убираете свои вещи.

Он научится есть аккуратно, если Вы сами едите аккуратно.

Он научится любить и уважать людей, если Вы сами их любите и уважаете.

Ваш малыш может также обучаться, наблюдая за другими детьми. Постарайтесь сделать так, чтобы он как можно больше времени находился вместе с детьми, у которых нет каких-либо особых проблем.

Несомненно, время от времени Вас будет огорчать отличие Вашего малыша от других детей его возраста, которые уже умеют гораздо больше, чем он.



И если Вы даже заплачете в присутствии малыша, он, скорее всего, выпрет Вам глаза и обнимет Вас. Верьте в Вашего ребенка, и он научится многому из того, чему, по мнению специалистов, он обучиться не в состоянии.

### ***3.4.2. Врожденные уродства***

В утробе матери различные части плода начинают расти не так, как это следовало бы, и в результате они оказываются неправильно сформированными

.Нередко малыши рождаются с лишними пальцами на руках или на ногах, некоторые же рождаются без кистей или стоп или же вообще без ручек и ножек

.Иногда оказываются неправильно сформированными мочеиспускательный канал и выходное отверстие прямой кишки.

Временами малыши рождаются с лишними сосками там, где их быть не должно, или же с недоразвитыми половыми органами, так что бывает трудно определить, мальчик это или девочка. Возможно также и неправильное формирование мозга.

В зависимости от того, какая часть мозга оказалась недоразвитой, у малыша могут быть более или менее выраженными проблемы с развитием, ростом и обучением.

Если проблем очень много или если они связаны с такими жизненно важными функциями, как дыхание, пищеварение и выделение, то малышу может потребоваться немедленное хирургическое вмешательство или интенсивное лечение.

В мире сегодня живет немало взрослых, у которых при рождении те или иные части тела отсутствовали или были неправильно сформированы.

Лечащий врач поможет Вам познакомиться с семьей, имеющей ребенка с теми же проблемами, что и у Вашего малыша, или же аналогичными им.

Общение с родителями, чьи дети имеют те же проблемы, что и Ваш малыш, или со взрослыми людьми, которые с такой проблемой выросли, может оказаться очень полезным.

В ряде случаев малышу может помочь хирургическое вмешательство, специальная терапия или протезы. Причем каждый ребенок нуждается в индивидуальной помощи, так как точное местоположение и величина дефекта всегда уникальны.

### ***3..4.3 Гемофилия***

У людей, страдающих гемофилией, кровь свертывается очень медленно, поэтому они склонны к кровотечениям.

Причем кровотечения бывают не только внешними, возникающими при порезах кожи, но и внутренними. Внутренние кровотечения возможны у всех людей, однако у лиц, страдающих гемофилией, они превращаются в серьезную проблему из-за того, что не прекращаются сами собой.

Если у малыша сильное кровотечение и он потерял много крови, он нуждается в переливании крови.

Существуют специальные препараты, увеличивающие свертываемость крови.

Очень важно, чтобы малыш, страдающий гемофилией, не набивал себе шишек и синяков, вызывающих внутренние кровотечения.

Еще более важно обезопасить в этом отношении места, где малыш играет. Во время игр Вам лучше наблюдать за ним, особенно если он играет с другими детьми.

Имеет смысл поговорить с родителями других детей и выбрать малышу таких товарищей для игр, которые играют весело, но без драк.

Приглашайте таких детей к себе в дом, чтобы они могли составить компанию Вашему ребенку.

Поскольку без шишек и синяков практически невозможно обойтись, если, конечно, не лишить ребенка всякой активности, Вам понадобится немалая изобретательность, чтобы оградить малыша от падений и драк и в то же время не ограничить его активность.

Гемофилия — наследственное заболевание, передающееся от матери. Вы, конечно, можете почувствовать себя виновной в проблемах малыша. Но это не так. Вашей вины здесь нет, поскольку Вы сами унаследовали эту особенность от своих родителей, а те от своих и т. д. Эта ситуация по сути такая же, как передача по наследству рыжих волос или голубых глаз, отличие ее лишь в том, что она сильнее переживается.

#### ***3.4.4. Гидроцефалия***

Это означает, что отток спинномозговой жидкости, находящейся в полости черепа, затруднен или эта жидкость вырабатывается в чрезмерном количестве. И это может обусловить увеличение повреждение мозга. Иногда гидроцефалию называют водянкой мозга.

Многие органы, такие, как глаза, почки, желудок, кишечник, а также мозг, продуцируют определенные вещества, которые в виде жидкости накапливаются в этих органах. Спинномозговая жидкость заполняет полости головного и спинного мозга и через особые капилляры всасывается в кровь. Если же отток этой жидкости блокируется, то ее давление начинает возрастать, подобно тому, как увеличивается давление в баллоне, в который накачивают газ.

Накапливающаяся жидкость приводит к увеличению объема черепа, что выражается в увеличении головы малыша. Чтобы усилить отток спинномозговой жидкости, в настоящее время делается специальная, достаточно простая операция, которую лучше сделать, пока ребенок очень мал, чтобы предотвратить увеличение его головы

из-за скопления жидкости. Но решить, насколько она целесообразна и в каком именно лечении нуждается Ваш ребенок, может только врач.

### **3.4.5. Задержка психического развития**

Это означает, что он будет медленнее других детей обучаться и расти.

Очень важно позаботиться о том, чтобы у такого малыша было достаточно времени и возможностей знакомиться с людьми и с окружающим миром и совершать разнообразные действия.

Ходите с ним в магазин, в зоопарк, в парки и скверы.

Выберите малышу несколько прочных и интересных игрушек, с которыми он мог бы делать всё что угодно, и устройте ему несколько удобных мест для игры. Приглашайте к себе играть соседских детей. Помогите ему научиться делиться своими игрушками с другими детьми.

Чаще рассказывайте малышу о том, что Вы делаете.

Слушайте его и отвечайте ему, когда он пытается говорить. Даже если его речь невнятна и Вы почти не понимаете ее, постарайтесь угадать, что хочет сказать малыш, и отвечайте ему так, как если бы Вы его поняли.

Рассматривайте с ним книжки, в которых много картинок. Сочиняйте для малыша истории, используя фотографии его самого и других членов семьи.

На игровых площадках для детей пусть малыш покачается на качелях, залезет на горку, взберется на лестницу. Поощряйте его попытки поехать на велосипеде, толкать грузовик, тянуть за собой тележку.



Временами Вы будете огорчаться от того, что Ваш мальш, будучи таким же большим, как дети, которые катаются на трех- и даже двухколесном велосипеде, все еще возит за собой игрушки на веревочке.

Очень важно, чтобы в каждый момент мальш учился тому, к чему он уже готов. Разделяйте с мальшом радость от его успехов. Нередко то, что осваивается медленно и с трудом, приносит мальшу большую радость, чем то, что осваивается легко.

(см. Приложение № 4).

### **3.4.6. Микроцефалия**

У новорожденного кости черепа расположены так же, как у взрослого человека, но еще не сращены между собой. По мере того как мальш растет, эти кости также растут. И когда голова достигает своего окончательного размера, кости полностью срастаются.

Обычно кости черепа продолжают расти и срастаться примерно до двухлетнего возраста.

У некоторых мальшей кости черепа срастаются в более раннем возрасте. Иногда это происходит еще до рождения и до того, как мозг и другие части головы окончательно сформировались. В результате нормальное развитие головы оказывается невозможным. Голова ребенка оказывается очень маленькой, поэтому-то преждевременное сращение костей черепа называется микроцефалией.

Если ребенок страдает микроцефалией, его трудно учить. Прежде чем он что-то запомнит, ему приходится очень много повторять.

Ему нужно видеть ту или иную вещь очень много раз, прежде чем он начнет ее узнавать.

Когда кости головы срослись, способов восстановить их рост уже не существует.

Иногда считают, что к микроцефалии приводит радиоактивное облучение или какая-нибудь травма, однако причины этого заболевания пока неизвестны.

Микроцефалия иногда встречается у малышей с церебральным параличом.

Если у Вашего ребенка микроцефалия и нет церебрального паралича или других нарушений, Вам, возможно, стоит обратиться в генетический центр за консультацией.

### **3.4.7. Повреждения мозга**

Причины этого могут быть разнообразными: недостаток кислорода и нарушения кровообращения, инфекции и физическая травма.

Следствия также могут быть различны: от нарушения нормального функционирования нескольких клеток до практически полной неспособности к обучению мышлению и движению.

В целом малыши с повреждениями мозга более чувствительны к шумам, яркому свету, изменениям сложившегося режима дня.

Они реагируют даже на незначительные изменения температуры воздуха и способов ухода за ними.

У них чаще бывают трудности, связанные с управлением мьшцами и с движением.

Их обостренная чувствительность делает уход за ними крайне сложным, поскольку они обычно начинают нервничать, как только постоянно ухаживающего за ними человека кто-либо пытается заменить.

Поэтому Вам стоит позаботиться о том, чтобы все процедуры ухода за малышом были более неизменными. Однако не менее важно, чтобы малыш научился позволять ухаживать за собой не только Вам, но и другим людям.

Такие малышки обычно чрезвычайно чувствительны и к тому, как себя чувствуете Вы.

Если Вы чем-то расстроены, они также немедленно расстраиваются.

Постарайтесь, ухаживая за малышом, сохранять спокойствие и реагируйте на его раздражительность терпеливо и ласково. Малыш будет спокойнее, если Вы будете кормить его чаще, чем это делается обычно, и будете кормить его пищей, не вызывающей у него ни сыпи, ни повышенной возбудимости.

Посоветовать, как лучше ухаживать за малышом, Вам поможет невропатолог.

А дефектолог расскажет Вам, как помогать малышке учиться.

Сохранять спокойствие, когда малыш все время раздражен, очень трудно, и порой Вы будете готовы накричать на него, но этого нельзя делать ни в коем случае.

Найдите человека, которому Вы сможете доверить заботу о малышке, и время от времени оставляйте малыша на него.

Если среди близких Вам людей такого человека нет, то договоритесь с матерью другого ребенка с недостатками развития и время от времени подменяйте друг друга.

Спокойные и ласковые родители – это величайшая ценность для ребёнка с повреждением мозга.

### **3.4.8. Церебральный паралич**

Церебральный паралич означает, что нервная система малыша работает не так, как надо.

Вам может быть трудно заметить, что малыш двигается не совсем обычно. Однако специалисты, имевшие дело со многими малышами, сразу заметят, что Ваш малыш не учится держать головку, или двигать плечами и бедрами отдельно друг от друга, или опираться всем телом на ладони и колени.

Очень важно научить малыша правильно двигаться, пока он ещё совсем мал.

Не ждите, пока он сам преодолет свою неподвижность или неспособность поворачиваться и держать головку.

Если Вы будете ждать, то вместо улучшения скорее всего наступит ухудшение.

У малыша с церебральным параличом обычно движения затруднены.

Вероятнее всего, его будет трудно одевать и купать.

Его также трудно будет кормить.

Если малышу трудно двигать ртом, попросите кого-нибудь понаблюдать, как он глотает, и посмотреть, проталкивает ли малыш пищу языком. Если малыш скорее выпалкивает язык наружу, чем проталкивает им пищу в глубину рта, чтобы ее проглотить, Вам надо научиться кормить его особым образом. Вам также могут понадобиться специальный стул и другие приспособления, которые помогут Вам держать малыша во время еды в удобном положении.

На занятиях по физкультуре могут посоветовать Вам, какие приспособления подойдут Вам лучше всего и как их сделать самим.



Если у малыша ослаблена мускулатура рта, ему могут понадобиться специальные приспособления, чтобы научиться общаться с окружающими. Иногда малыши учатся общаться с помощью картинок с изображениями стакана с молоком, туалета, домашних животных, членов семьи. В этом случае Вы можете спрашивать его: «Ты хочешь пить?», а он может отвечать Вам, дотрагиваясь до картинки со стаканом молока или переводя на нее взгляд.

Уход за таким малышом требует больших затрат физических сил. Поэтому обязательно научите окружающих, как обращаться с малышом, это позволит Вам время от времени устраивать себе передышки. Часть этого времени Вы, быть может, захотите использовать для помощи другим родителям проблемных детей. Однако не забывайте и о себе: поспите немного или примите ванну.

### ***3.4.9. Эпилепсия и припадки***

Если припадки малыша характеризуются одеревенением и подергиванием рук, ног и корпуса, то говорят, что у малыша конвульсии. В целом различают три вида припадков.

При припадках первого типа все тело одеревеневаает и начинает дергаться, при этом человек падает на землю. При припадках второго типа происходит кратковременное отключение сознания человека, иногда сопровождающееся кивающими движениями головы. При припадках третьего типа одеревеневаает и подергивается только одна половина тела.

Конвульсии могут наблюдаться не только при припадках. И чтобы определить, являются ли конвульсии припадками, необходима помощь специалиста. Обычно припадки вызывают страх у большинства людей, ну а если припадок случился у Вашего ребенка, Вы будете особенно испуганы.

Вполне вероятно, что Вы будете бояться, как бы во время припадка малыш сильно не ударился. Вы можете также бояться, что припадок вызовет нарушения в работе мозга.

Длительные припадки могут действительно приводить к нарушениям мозговой деятельности. Но и сами припадки могут быть следствием каких-то неполадок в работе мозга. Они могут быть также следствием нарушенных обменных процессов и требовать медицинского вмешательства.

Если у малыша высокая температура, у него могут появиться конвульсии, даже если каких-либо иных нарушений у него нет.

У некоторых малышей припадки могут сопровождаться как повышенной, так и нормальной температурой.

Если у Вашего малыша конвульсии (независимо от того, есть температура или нет), его должен обязательно осмотреть врач. Если припадки повторяются, то малышу требуется специальное лечение.

Поскольку врач, скорее всего, будет отсутствовать в момент припадка, то очень важно, чтобы Вы точно описали ему, что происходило с малышом и как долго это происходило.

Врач сможет определить, как лечить ребенка, при условии, что Вы правильно опишете все случившееся. Вы должны сказать врачу, дергались ли конечности малыша с одной стороны тела или с обеих, толкало ли малыша вперед или назад.

Обязательно заметьте время, чтобы Вы смогли сообщить врачу о длительности припадка. Обычно припадки продолжаются от нескольких секунд до одной-двух минут.

Если один припадок у малыша следует за другим и их общая продолжительность превышает пять минут, вызывайте неотложную помощь.

Иногда кратковременные припадки труднее поддаются лечению, чем длительные. Однако нередко при длительных припадках можно контролировать время их наступления, и все усилия для овладения таким контролем следует предпринять.

Очень важно показать малыша невропатологу. Постарайтесь не терять спокойствия.

Хотя это трудно и Вы, естественно, будете волноваться, что с малышом скоро случится еще один припадок.

Такое ожидание следующего припадка может заслонить все остальные события Вашей жизни, Вы ненароком приучите малыша измерять и свою жизнь периодами от одного припадка до другого.

Но чтобы расти и учиться, Вашему малышу, как и всем другим детям, нужно делать множество самых разнообразных вещей.

Поэтому постарайтесь относиться к припадкам ребенка поделовому. Если он устал после припадка, дайте ему отдохнуть.

Если же ребенок не устал, пусть он продолжает заниматься тем, что он делал перед припадком.

Объясните это также своим родственникам и друзьям, чтобы они не волновались за малыша и не обращались бы с ним как с больным.

Если Вы и Ваш ребенок будете относиться к каждому припадку как к решающему моменту Вашей жизни, то очень скоро Вы оба доведете себя до эмоционального истощения.

Вы сможете предотвратить припадки малыша, если будете регулярно и без пропусков давать ему назначенное врачом лекарство, всячески поддерживать его здоровье: вовремя кормить, укладывать спать, следить за тем, чтобы он достаточно двигался и бывал на свежем воздухе. Когда малыш заболеет, Вам придется принимать особые меры предосторожности. У маленьких детей температура поднимается очень быстро.

Если у малыша сильный жар, постарайтесь сбить его как можно быстрее.

### *Рекомендованная литература*

1. М.Н.Чистякова. Психогимнастика - М., 1990.
2. А.А.Захаров: Как преодолеть отклонения в поведении ребенка – М., 1986.
3. В.К.Каубуш Личность и поведение больных эпилепсией. – Ташкент - 1988 г.
4. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – Практикум по сказкотерапии. С.П. 2000 г.
5. И.К. Шац. – Психозы у детей. Психология и психопатология. – М., 2002 г.
6. З.В.Дошцицина – Оценка степени готовности детей к обучению в школе в условиях разноуровневой дифференциации. – М., 1994 г.
7. С.Ф. Курдыбайло, С.П.Евсеев, Г.В.Герасимова  
Врачебный контроль в адаптивной физической культуре. - М.,2004 г.
8. С.П.Евсеев. - Частные методики адаптивной физической культуры – М., 2004 г.



## Приложение № 1

Саша помогает нести сумку



Саша уступает место в автобусе

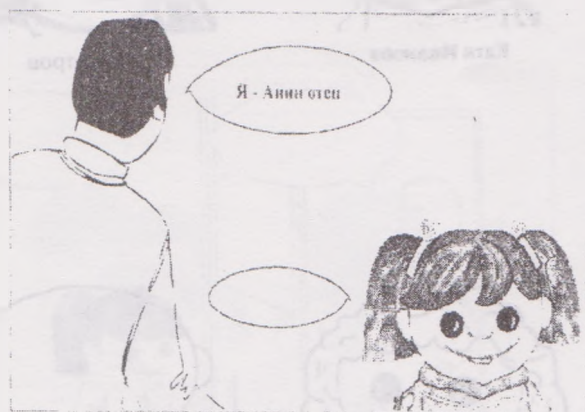


1. Заполни «облака» для слов

Саша у зубного врача



Катя идет к Ане в гости



Заполни «облака» для слов

### Представление гостям

Как Катя, Саша и Аня представляют себя?  
Как ты представишь себя?



Катя Иванова



Саша Петров

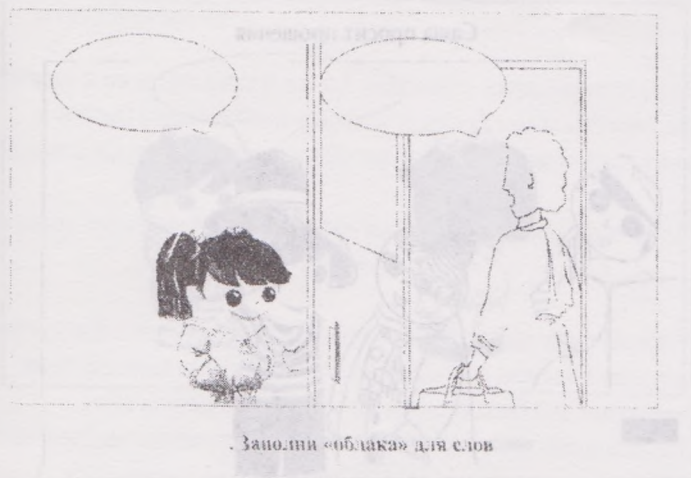
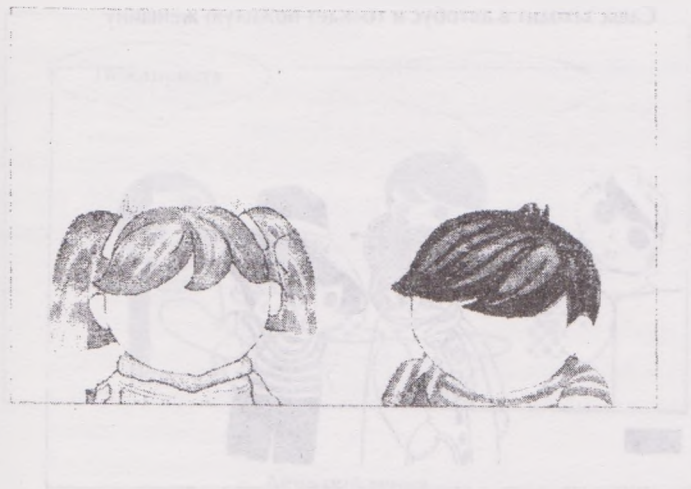


Аня Смирнова





Доброжелательность радует



Занятия «облака» для слов

### Саша в автобусе

Саша заходит в автобус и толкает пожилую женщину



### Саша просит прощения

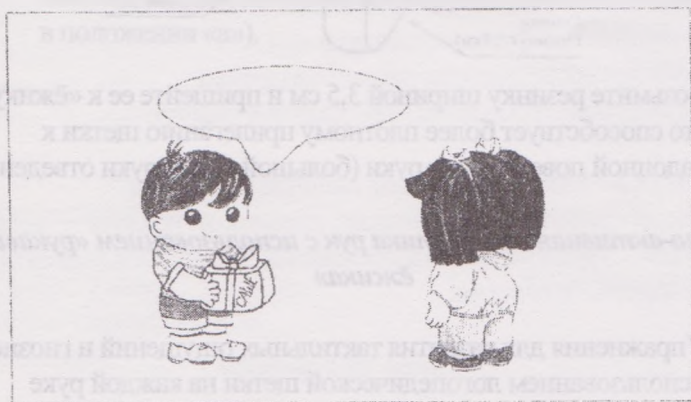


. Заполни «облака» для слов

За столом



День рождения

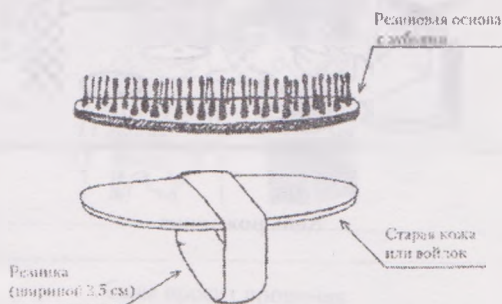


Заполни «облака» для слов

## Приложение № 2

### Как изготовить логопедическую щетку «Ёжик»

1. Возьмите (купите) массажную щетку для волос с деревянными зубьями, с условием, что она должна соответствовать площади поверхности ладони и пальцем ребенка.
2. Выньте резиновую основу с зубьями. На обратную сторону резиновой основы приклейте кожу (от старой обуви, перчаток) или толстый войлок для придания «ёжику» жесткой формы.



3. Возьмите резинку шириной 3,5 см и пришейте ее к «ёжику», это способствует более плотному прилеганию щетки к ладонной поверхности руки (большой палец руки отведен).
- 4.

### Пассивно-активная гимнастика рук с использованием «рукавички-ёжика»

1. Упражнения для развития тактильных ощущений и гнозиса с использованием логопедической щетки на каждой руке попеременно (игольчатая щетка в положении «б»)
  - 1.1 Прикасание поверхности щетки к различным частям тела ребенка (руке, щеке, груди), вызов положительных эмоциональных реакций с использованием игровых



моментов «Поздоровайся», «Где ёжик пробежал», «Большой и маленький ёжик».

- 1.2 Легкие массажные движения (похлопывающие, поглаживающие) с использованием эмоциональных восклицаний и фраз типа

«хлоп-хлоп»	похлопывающие движения по ладони
«моя рученька»	поглаживающие – от кисти к локтю
«С горки- бух	поглаживающие от локтя к кисти
на горку- ух»	похлопывающее – по ладони
	поглаживающее – от кисти к локтю
	похлопывающие – по локтевому суставу

- 1.3 Различение ровных и неровных поверхностей (гладкой – зеркала, тарелки, неровной – расчески, логопедической щетки) с использованием эмоциональных стимулов (ситуации успеха, сопереживания).

Все последующие упражнения выполняются с использованием логопедических щеток на обеих руках (игольчатая поверхность в положении «а»).

### Приложение № 3

#### Горизонтальный пластический балет

1. Режим горизонтальных поз обеспечивает естественную, биологически обоснованную последовательность формирования поз и движений от положения лежа на спине - к позе стоя на высоких коленях.
- 2.
3. Позвоночник при этом находится в самом оптимальном положении для коррекции, разгрузки и расслабления.
4. Деятельность сердечно-сосудистой системы происходит в «щадящем», разумном режиме (исключается избыточное напряжение сердечной мышцы).
5. Нестоячие, неходячие дети имеют возможность нагрузить себя функционально и при необходимости довести частоту сердечных сокращений (ЧСС) до 160-180 ударов в минуту.
6. Музыкальность программ, наличие элементов хореографии, театрализации позволяют создать у детей во время упражнения положительный эмоциональный фон, фон радости, оптимизма.

#### «Танец дельфинов»

Данную программу можно выполнять с группой детей (4-8 человек). В качестве музыкального сопровождения рекомендуется медленная композиция. Звуки музыки переносят ваше воображение в экзотические южные страны, на золотистые песчаные пляжи Тихого океана, который катит свои пенистые

волны и, разбивая о берег, бросает на горячий песок. Высокие пальмы мерно раскачиваются, обдуваемые прохладным морским ветерком. Жарко... Полуденное солнце раскалилось до предела. Рыбы, птицы, животные, люди отдыхают... А вот и уютная песчаная отмель – любимое место дельфинов, в которых мы сегодня поиграем. Они лежат на своих круглых спинках и отдыхают. Скоро жара начнет спадать, дельфины проснутся и начнут играть, танцевать в теплых водах океана.....

### Фраза

Вот дельфинята проснулись и стали шевелить головой и «верхними» плавниками (руками).

Дельфинчики начинают шевелить «нижними» плавниками

Легкая теплая вода всколыхнула наших дельфинят и они с радостью перевернулись на животики.

Вот дельфины стали взмывать на волнах и всматриваться вдаль.

Что они там видят? Ах, да! Неподалеку их любимый

### Движения

Повороты головы, движения плавные, медленные «сонные» - от плеча – к Локтям и кистям.

Сначала двумя одновременно, затем, сгибая и выпрямляя поочередно левую и правую ноги и, наконец, делая «педалеобразные» движения ногами в воздухе.

Продолжаем выполнять различные гребковые движения руками.

Лежа на животе, упор на руки, прогнулись.

Упор на руки и пальцы ног, поочередно

Островок. Все дружно  
Начинают плыть к своему  
Островку.

круговые движения  
руками вперед. Упор на  
руки и колени, отрываем  
от пола одновременно  
правую руку вперед и  
правую ногу назад,  
потом левую. Упор на  
руки и пальцы ног,  
поочередно отрываем от  
пола руки локтем вверх.

Дельфинчики знают  
Дорогу. Они весело  
Раскачиваются на  
Волнах, как птици-  
чайки.

Лежа на животе,  
одновременно оторвали  
от пола руки (в стороны)  
и ноги.

Дельфинчики немного  
Устали и снова пере-  
Вернулись на спинки  
Теперь «передние»  
Плавники отдохнут, а  
Задние и хвостики  
Поработают.

Рисуем круг двумя ногами  
в воздухе. На весу разво-  
дим ножки в стороны.  
Упор на локти, поочередно  
работаем ногами вверх  
и вниз.

Чтобы получше рас-  
смотреть остров,  
дельфины взмывают  
над волнами вверх-вниз  
прогибая спинки и работая  
всеми плавниками.

Упор на локти и колени  
спину округлить-  
опускаем вниз, легли  
на живот, руки вперед.

А вот и островок!

Сидим, упор на прямые



Дельфины выбирают  
На мелководье и  
Начинают резвиться,кто  
Как может.

Веселые обезьянки  
Спустились с пальм  
И стали показывать,  
Что они умеют.

Увлеклись наши  
дельфины. Но пора  
возвращаться домой.  
Дельфины прощаются  
С обезьянками и плывут  
В обратную сторону,  
Прощально взмахивая  
плавниками и оглядываясь.

Но в океане живут не  
Только дельфины. Вот  
Проскакали на морских  
Коньках неведомые  
Всадники.

А вот распластались,  
Как камбала.

руки, оторвали таз от  
пола, поочередно подни-  
маем ноги.

Лежа на спине,прижали к  
груди, обхватили руками-  
качаемся на спине. Сидим  
ноги пошире-наклоняемся  
вперед к полу. Сидя,  
повороты корпуса вправо-  
влево.

Сидим на коленях,  
движения руками перед  
Собой. Сидя на коленях  
повороты вправо-влево.

Сидим, одна нога  
выпрямлена, другая  
согнута в колене, стопа  
наружу- наклоны к  
прямой ноге, затем  
поменяли ноги.

Сидим, ноги пошире  
наклоняемся вперед к

А вот акула мелькнула  
В воде.

Подводное течение  
Раскачивает водоросли  
То в одну, то в другую  
Сторону.

Подводный мир так  
Радуетя солнышку!  
Но скоро оно зайдет  
За горизонт и океан  
Погрузится в мрак ночи.  
До свидания, соньшко!

полу.

Глубокие выпады на  
каждую ногу.

Присели, правую ногу  
выпянули в сторону-  
перекаты с одной ноги  
на другую.

Стоя на коленях, потяну-  
лись вверх, наклонились  
назад – прогнулись.

## *Приложение № 4*

### **– КОРОТКО О ЗАДЕРЖКЕ УМСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ**

*Что такое задержка умственного развития?*

Люди с задержкой умственного развития обучаются медленнее, чем прочие. Факт наличия у человека задержки умственного развития устанавливается на основании следующих критериев: уровень интеллектуальной деятельности (Ай.Кью.) ниже 70-75; наличие значительных ограничений в двух или более областях адаптивных навыков; наличие подобного состояния, начиная с детского (до 18 лет).

*Что такое адаптивные навыки, необходимые в повседневной жизни?*

*Адаптивные навыки* -это навыки, необходимые для жизни, работы и игр в обществе себе подобных. Они включают в себя навыки общения, самообслуживания, проживания в условиях дома, социальные навыки, навыки отдыха, навыки поддержания здоровья и обеспечения безопасности, навыки по определению личных целей, функциональные академические навыки (умение читать, писать и выполнять основные математические действия), а также навыки использования общественных ресурсов и рабочие навыки. Оценка адаптивных навыков производится в типичной жизненной среде человека по всем аспектам его жизни. Человек с ограниченными умственными возможностями, не имеющий ограничений в отношении адаптивных навыков, не может быть признан имеющим задержку умственного развития.

*Сколько людей подвержено задержке умственного развития?*

"АРК" (Ассоциация граждан с задержкой умственного развития) -ведущая национальная организация по проблемам развития, предприняла обзор ряда статистических исследований, проведенных в 1980-х годах, на основании которого заключила, что задержкой умственного развития страдает от 2,5 до 3 процентов всего населения Соединенных Штатов

По данным переписи 1990 года, число людей, подверженных задержке умственного развития, оценивается на уровне от 6,2 до 7,5 миллиона человек. Задержка умственного развития наблюдается в десять раз чаще, чем церебральный паралич и в двадцать восемь раз чаще, чем дефекты канала спинного мозга, подобные расщеплению позвоночника. Задержка умственного развития поражает в двадцать пять раз больше людей, чем слепота (Бэтшоу, 1997).

Задержка умственного развития не знает расовых, этнических, образовательных, социальных и экономических границ. Это может случиться в каждой семье. Непосредственным образом задержка умственного развития затрагивает каждую десятую семью в Соединенных Штатах.

*Каким образом задержка умственного развития влияет на людей?*

Конкретные проявления задержки умственного развития в значительной степени разнятся у разных людей подобно тому, как разнятся способности людей, не страдающих задержкой умственного развития. Около 37 процентов страдающих задержкой умственного развития подвержены ей в легкой форме, то есть усваивают новую информацию и навыки лишь незначительно медленнее остальных. У таких детей



задержка умственного развития зачастую не очевидна и выявляется лишь при поступлении в школу. Достигнув взрослого состояния, многие из таких людей способны вести независимую жизнь в обществе, которое больше не относится к ним как страдающим задержкой умственного развития. Остальные 13 процентов людей с задержкой умственного развития, то есть те, чей Ай.Кью. не

превышает 50 процентов, имеют серьезные проблемы с адаптацией. Однако, при условии своевременного профессионального вмешательства и специального образования, а также необходимой поддержки со стороны непосредственного окружения, и они вполне способны вести нормальную жизнь.

### *Как диагностируется задержка умственного развития?*

Процесс диагностирования и классификации лиц с задержкой умственного развития, используемый Американской Ассоциацией по проблемам Задержки Умственного Развития состоит из трех этапов и служит для создания программы помощи, необходимой тому или иному человеку для приобретения адаптивных навыков.

На первом этапе диагностики квалифицированным специалистом проводятся стандартные тесты уровня интеллекта, а также стандартные индивидуальные тесты адаптивных навыков.

На втором этапе выявляются сильные и слабые стороны личности по четырем шкалам, а именно:

1. Интеллектуальные и адаптивные поведенческие навыки.
2. Психологические / эмоциональные факторы.
3. Физические / физиологические / этиологические факторы.
4. Экологические факторы.

Сильные и слабые стороны могут определяться в ходе формального тестирования, наблюдения, опроса людей, наиболее значимых в жизни испытуемого, а также людей, имеющих дело с испытуемым в ходе повседневной жизни. Упомянутые методы могут также использоваться в любом сочетании.

На третьем этапе создается группа специалистов разного профиля, задачей которой является определение объема необходимой субъекту помощи по упомянутым выше четырем шкалам. Объем помощи имеет четыре градации: спорадическая, ограниченная, интенсивная, всеобъемлющая. Спорадическая помощь означает поддержку субъекта при возникновении конкретных потребностей. Примером может служить помощь в поиске новой работы при утрате прежнего места. Подобная помощь требуется от случая к случаю, но никак не ежедневно. Потребность с ограниченной помощи может возникнуть на протяжении ограниченного жизненного периода, например, при переходе из школы на работу, либо в процессе профессионального обучения. Продолжительность подобной помощи ограничивается временем, необходимым для предоставления человеку необходимой поддержки. Интенсивная помощь оказывается людям, нуждающимся в поддержке ежедневно, а не на протяжении ограниченных периодов времени. Подобная помощь может оказываться как на работе, так и дома. Потребность в спорадической, ограниченной и интенсивной помощи может возникать у человека не во всех областях его деятельности. Всеобъемлющая помощь означает постоянную поддержку субъекта во всех его проявлениях и областях деятельности, включая даже меры по поддержанию жизнедеятельности. Лицо, нуждающееся во всеобъемлющей помощи, пользуется ею ежедневно и во всех областях жизни.

*Что означает термин "умственное развитие в соотношении с возрастом" с точки зрения показателей способностей личности?*

Термин "умственное развитие в соотношении с возрастом" используется при проверке уровня интеллекта. Он означает соответствие количества правильных ответов на вопросы стандартного теста интеллектуального развития среднему уровню для соответствующей референтной группы.

Утверждение о том, что человек с задержкой умственного развития похож на ребенка либо обладает "умом" или "пониманием", приличествующим ребенку, не соответствует корректному использованию данного термина. Единственной сферой применения этого термина являются показатели теста умственного развития. Он не имеет отношения к уровню или содержанию личного опыта, равно как и к функциональным аспектам общественной жизни.

*Каковы причины задержки умственного развития?*

Задержка умственного развития может быть вызвана любыми условиями, негативно влияющими на развитие мозга в пренатальный период, во время родов и в первые годы жизни. К настоящему времени выявлено несколько сот подобных причин, однако в отношении, приблизительно, одной трети всех пациентов причины остаются невыясненными. Тремя наиболее распространенными причинами задержки умственного развития являются синдром Дауна, алкогольная фетопатия и синдром хрупкой X-хромосомы.

В целом, причины можно подразделить на следующие категории:

.. Генетически обусловленные. Проистекают из генетических аномалий, наследуемых от родителей, нарушений при соединении генов и иных расстройств генной природы, вызываемых в ходе беременности различными инфекциями, рентгеновским излучением и прочими факторами. С задержкой умственного развития связано более 500 генетических заболеваний. В качестве примера можно привести фенилкетонурию, нарушение на уровне единственного гена, именуемое также врожденным нарушением метаболизма, поскольку причиной его является отсутствие определенного фермента. Синдром Дауна является примером нарушения на уровне хромосом. Нарушения на уровне хромосом встречаются спорадически и выражаются в избыточном или недостаточном их количестве, а также в изменениях внутри структуры отдельной хромосомы. Синдром хрупкой X-хромосомы представляет собой нарушение на уровне единственного гена в структуре X-хромосомы. Он является наиболее распространенной причиной наследственной задержки умственного развития. .. Проблемы во время беременности. Употребление алкоголя или наркотиков беременными женщинами может являться причиной задержки умственного развития будущих детей. Результаты недавнего исследования относят к числу подобных факторов также и курение. Среди прочих факторов риска - недостаточное питание, определенного рода загрязнения окружающей среды, заболевания матерей во время беременности, такие как токсоплазмоз, цитомегаловирус, краснуха и сифилис. Беременные женщины, являющиеся носителями ВИЧ, могут передать его своим детям, что может послужить причиной неврологических нарушений.

.. Проблемы в процессе родов. В процессе родов, негативное влияние на мозг ребенка могут оказывать любые нестандартные стрессовые ситуации, однако наиболее часто серьезные проблемы возникают в связи с преждевременными родами и недостаточной массой тела новорожденного.



.. Проблемы в первые периоды жизни. Мозговые нарушения могут быть вызваны детскими болезнями, подобными коклюшу, ветряной оспе, кори, болезни Хиба, могущей привести к возникновению менингита и энцефалита, а также травмами головы или неполным утоплением. Неустраняемые нарушения структур мозга и нервной системы могут быть вызваны также экзогенными токсинами, такими как свинец или ртуть.

.. Бедность и культурная депривация. В бедных семьях дети могут страдать задержкой умственного развития по причине недостаточного питания, болезнетворных условий жизни, неадекватного медицинского обслуживания и опасных для здоровья факторов окружающей среды. Кроме того, в отсталых в культурном отношении районах дети могут быть лишены многих нормальных для настоящего времени возможностей, представляющихся детям и молодым людям. Согласно выводам исследования, подобный недостаток внешних стимулов может привести к необратимым негативным изменениям, могущим служить причиной задержки умственного развития. Существует ли возможность для предотвращения задержки умственного развития? В течение последних тридцати лет в сфере исследований, посвященных предотвращению задержки умственного развития, был достигнут заметный прогресс. Например, в Соединенных Штатах работникам здравоохранения ежегодно удается предотвратить: .. 250 случаев задержки умственного развития по причине фенилкетонурии благодаря компьютерной томографии новорожденных и диетологическим методам лечения; .. 1000 случаев задержки умственного развития по причине врожденного атиреоза благодаря компьютерной томографии новорожденных и заместительной терапии гормонами щитовидной железы; .. 1000 случаев задержки умственного развития путем использования антирезусного иммуноглобулина для предотвращения заболеваний, вызванных несовместимостью

резус-фактора, а также крайних форм желтухи у новорожденных;

.. 5000 случаев задержки умственного развития, вызванных болезнями Хиба, при помощи вакцины Хиба;

.. 4000 случаев задержки умственного развития по причине коревого энцефалита при помощи вакцины против кори; а также

.. не указанное количество случаев задержки умственного развития, вызванной краснухой, перенесенной во время беременности, с помощью вакцины против краснухи (Александр, 1998).

Риск возникновения задержки умственного развития может быть сокращен и за счет ряда других мероприятий, таких как устранение веществ, содержащих свинец. Превентивные меры, подобные использованию безопасных детских сидений и велосипедных шлемов, снижают риск черепно-мозговых травм. Замечательные результаты в отношении сокращения числа случаев недостаточного интеллектуального развития дали программы работы с детьми, относящимся к группам риска, в раннем возрасте. Наконец, комплексное пренатальное медицинское обслуживание и превентивные меры, применяемые до и во время беременности, повышают шансы женщин на получение потомства без задержки умственного развития. Число случаев СПИД у новорожденных сокращается за счет применения лечения по методу AZT к матерям в период беременности, а дополнение рациона фолиевой кислотой позволяет снизить риск возникновения дефектов канала спинного мозга.

Всеобъемлющая информационная система, осуществляющая сбор и распространение информации по всем направлениям общественно-полезной обучающей деятельности в рамках системы К-12, высшего образования и инициатив по месту жительства. Национальная биржа общественно-полезных обучающих мероприятий



Ломакина Н. Г.

Особый ребенок в семье

Советы родителям

Отпечатано в типографии ООО «Издательства «Вперед»

Г. Симферополь, ул. К. Маркса, 60

Тел. 510-916, 510-893



**Н. Г. Ломакина**

**Особый ребенок в семье  
Советы родителям**



**ЛОМАКИНА НАТАЛЬЯ ГЕННАДЬЕВНА -**

**Кандидат педагогических наук, дефектолог.**

**Автор программы развития детей с отклонениями  
в развитии: «ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ».**

**Преподаватель Современной Гуманитарной  
Академии.**

**Исполнительный директор общественной  
Организации «Специальная Олимпиада Украины  
в АР Крым»**