

Этот материал продолжает ранее опубликованные на сайте методические рекомендации по использованию упражнений с аутичными детьми и детьми имеющими нарушения в развитии (ЗПР, УО). Общие рекомендации по работе с материалом:

1. Хвалите ребенка за сотрудничество и внимание, даже если задание ему не удалось.
2. Разъясняйте ребенку с помощью показа, жестами, изображая руками.
3. Следите, чтобы на рабочем месте не было беспорядка и шума.
4. Помните о том, что дети с нарушениями в развитии непостоянны. Неадекватное поведение может обозначать переутомление или замешательство. Будьте гибкими, умейте сократить или облегчить задание.
5. Если в задании стоит возраст не соответствующий вашему ребенку, не пропускайте это задание, попробуйте его выполнить с ребенком. Справится – замечательно, двигаемся дальше. Нет – это только сигнал для вас, что у ребенка именно в этой области есть проблемы и надо поработать более углубленно. И главное – терпение!

Имена детей в упражнениях условны.

Грубая моторика

Важной областью в программе стимулирования детей, страдающих задержкой в развитии или аутизмом, является обучение владению телом. Хотя достижение полного развития моторики и создание образцов движения происходит у этих детей часто согласно возрасту, все же необходимо прививать им определенные моторные навыки тем же способом, как это происходит и в других функциональных областях развития. Энергия, сила и стремление к движению ребенка-аутиста могут развиваться намного шире, чем его умственные способности или его ориентация на запрет и социальные правила. Включая упражнения по владению телом, которые доставляют ребенку радость, в определенные рамки цельной и индивидуальной программы стимулирования, преследуются следующие цели: более сознательное восприятие собственного тела и отношение к окружению, лучшее управление и контроль за собственным поведением, наконец, создание моторных предпосылок для навыков из других функциональных областей. Сверхактивность, показанная некоторыми детьми, страдающими аутизмом, может эффективнее использоваться в рамках структурных упражнений по овладению телом.

В немецких спецшколах, постоянно увеличивающихся, работают сегодня спортивные терапевты и терапевты свободного времени, которые занимаются специальным совершенствованием детской моторики. По нашему мнению, очень важно, чтобы родители и учителя сами обучали этим навыкам, а у специалистов по движению только консультировались. Учителя и родители лучше всего в состоянии интегрировать такие упражнения в процессе обучения и программу тренировок дома, так как они несут основную ответственность за это.

Наиболее часто встречающиеся недостатки в овладении телом детей-аутистов следующие:

- недостатки в энергии и мышечной силе;
- плохой контроль равновесия;
- неловкость при обхождении препятствий;
- плохой контроль за скоростью и силой;
- трудности включить все тело в единый процесс движения.

Нижеследующие примеры из индивидуальных программ по совершенствованию грубой моторики направлены в первую очередь на эти проблемы. Возрастной период для этих упражнений охватывает первые шесть лет, так как в это время развитие грубой моторики прогрессирует быстрее.

Упражнение 1. Обежать простое препятствие

Грубая моторика: владение телом, 1-2 года

Восприятие: визуальное, 1-2 года

Учебная цель: улучшение координации и контроль равновесия, идти по следу

Задание: идти по заданному следу, преодолевая при этом простые препятствия

Материал: различная мебель, канат

Расположите канат, по возможности цветной, в комнате так, чтобы он проходил между стульями, под столом, табуретом и т.д. Покажите это Дане, но положите что-то в качестве вознаграждения в конце каната. Обойдите с ним канат, обращая его внимание на канат. Дайте ему лежащее в конце пути вознаграждение. После того как Вы проделали это несколько раз, попытайтесь, чтобы остаток пути он прошел сам. Будьте поблизости и, если он идет неуверенно, привлекайте его внимание к канату. Обратите внимание, чтобы вначале препятствия были простыми.

Упражнение 2. Подняться по лестнице

Грубая моторика: владение телом, 1-2 года

Учебная цель: улучшение контроля равновесия и координации; увеличение места для подвижных игр

Задание: подъем по лестнице прыжками

Материал: лестница, канат, карандаш

Если Антон может взобраться на скамеечку для ног, то обучите его подъему по лестнице. Поставьте его перед ступеньками, встаньте рядом с ним и держите его крепко за руку. Скажите: "Поднимайся!" - и поставьте свою правую ногу на первую ступеньку. Укажите на его правую ногу, а затем на первую ступеньку. Направьте его ногу, если ему нужна помощь. Затем скажите еще раз: "Поднимайся!" - и поставьте рядом с правой свою левую ногу на первую ступеньку. Повторите: "Поднимайся!" - потяните его и повторите процесс. Если он с помощью Вашей руки осилит 3 ступеньки и Вы не должны будете направлять его ноги, то позвольте Антону держаться только за один палец Вашей руки. Когда он будет более уверенным, дайте ему ухватиться за конец карандаша, который Вы держите в руке. При следующем шаге замените карандаш на канат. Наконец, идите только рядом с ним, не касаясь его, чтобы он, благодаря Вашей близости, чувствовал себя увереннее.

Упражнение 3. Катить мяч - 1

Грубая моторика: руки, 1-2 года

Координация глаз, рук: контроль, 1-2 года

Восприятие: визуальное, 1-2 года

Учебная цель: следовать глазами за движущимся предметом, контролировать его руками и привести к цели

Задание: поймать катящийся мяч и покатить без помощи назад

Материал: большой мяч

Сядьте напротив Ника на пол на расстоянии приблизительно одного метра. Скажите: "Смотри сюда. Ник!" - и медленно покатите на него мяч. Если он поймает мяч, то жестами дайте ему понять, что он должен покатить его обратно. Очевидно, сначала Вам нужно будет третье лицо, которое будет сидеть за Ником и направлять его руки. Если он не понял, что должен поймать мяч, который к нему подкатился, то начинайте катить к нему мяч с различных сторон так, чтобы он

точно следил глазами за мячом и должен был поворачиваться налево или направо, чтобы его поймать.

Упражнение 4. Катить мяч - 2

Грубая моторика: руки, 1-2 года

Восприятие: визуальное, 1-2 года

Учебная цель: ловкость рук; покатить мяч

Задание: покатить мяч к стене и поймать его без помощи

Материал: большой мяч

Сядьте на пол лицом к стене на расстоянии полуметра. Посадите Мишу перед собой так, чтобы он также смотрел на стену. Сначала, возможно, необходимо обхватить его своими ногами, чтобы помешать попытке отползти. Держите мяч в его поле зрения, а затем покатайте мяч к стене. Поймайте его, когда он вернется. Положите мяч в руки Миши и помогите ему покатить его к стене. Помогите ему также поймать мяч, когда он вернется. Постепенно уменьшайте помощь, пока он самостоятельно не покатит мяч, увидит, когда он вернется и поймает его.

Упражнение 5. Идти в сторону и назад

Грубая моторика: владение телом, 1-2 года

Восприятие: визуальное, 1-2 года

Учебная цель: лучший контроль равновесия, двигаться вперед различным способом

Задание: идти в сторону и назад и удерживать при этом равновесие

Материал: игрушка с веревочкой

Дайте в руку Свете веревочку от игрушки и помогите ей держать ее. Идите с ней и тяните за собой игрушку. Обратите внимание Светы на игрушку, чтобы она посмотрела на нее и таким способом двинулась в сторону. Когда она привыкнет к этому, пусть она повернется лицом к игрушке и встаньте за ней. Потом пойдите вдвоем назад, глядя в это время на игрушку. Если Света уделяет мало внимания игрушке, то возьмите другую или издайте какие-нибудь звуки, подходящие к этой игрушке. Скажите, например: "ш-ш-ш", в то время как тяните игрушку. Когда Света сможет двигаться уверенно, глядя на игрушку, пусть она протянет ее вокруг мебели, чтобы привыкнуть обращать внимание на ТЕ или другие предметы.

Упражнение 6. Гимнастика: коснуться кончиков пальцев на ногах

Грубая моторика: владение телом, 1-2 года

Имитация: моторная, 1-2 года

Учебная цель: стимулирование гибкости

Задание: 10 раз дотянуться до кончиков пальцев ног

Материал: отсутствует

Встаньте перед Петей с вытянутыми вперед руками и ладонями, повернутыми вниз. Помогите ему занять такую же позицию. Заставьте его подражать Вам и медленно наклоните туловище вперед, чтобы руки провисли вниз. Коснитесь руками колен. Если Петя не может подражать Вам, то третий человек должен помочь занять нужную позу, пока Вы выступаете в роли модели. Постепенно опускайте руки ниже, пока не сможете коснуться пальцев, не ощущая боли в коленях.

Упражнение 7. Стоять на одной ноге

Грубая моторика: владение телом, 2-3 года

Имитация: моторная, 1-2 года

Учебная цель: лучший контроль за равновесием

Задание: стоять на одной ноге 5 секунд

Материал: 2 стула, деревянная палка

Поставьте в центре комнаты 2 стула. Встаньте перед Герой за одним стулом, возьмитесь крепко за спинку и заставьте Геру сделать то же. Медленно поднимите одну ногу так, чтобы Гера видел Вас. Пусть он сделает то же самое. Если он Вам не подражает, то легонько поднимите его ножку, наблюдая при этом, чтобы он держался за спинку стула. Если возможно, то пусть это сделает третий человек, а Вы играйте роль модели.

Повторяйте это действие многократно, пока он не сможет стоять на одной ноге 5 секунд, держась за стул. Потом уберите стул, и пусть Гера держится за Вашу руку, стоя на одной ноге. Если он овладеет этим, то дайте ему взяться за конец деревянной палки, которую Вы тоже держите рядом с его рукой. Потихоньку отодвигайте свою руку в сторону, пока не возьметесь за другой конец палки. Если он таким образом может стоять 5 секунд на одной ноге, то отложите палку в сторону и пусть он стоит на одной ноге без помощи.

Упражнение 8. Гимнастика: прыжки

Грубая моторика: ноги, 2-3 года

Имитация: моторная, 1-2 года

Учебная цель: укрепление мышц ног, улучшение координации и общего состояния

Задание: подпрыгнуть 10 раз и коснуться предмета, свисающего с потолка

Материал: шнур, губка

Встаньте напротив Ромы и покажите ему, как подпрыгивают на месте. Пусть он подражает Вам, в то время как Вы продолжаете подпрыгивать. Если он не делает этого, то возьмите его под руки и подпрыгните с ним. Когда Вы почувствуете, что он сам отталкивается от пола, уменьшите свою помощь, пока он не подпрыгнет самостоятельно. Подвесьте губку или светящийся предмет на такой высоте, чтобы Рома мог его легко достать, когда подпрыгнет. Покажите ему, как нужно подпрыгнуть и коснуться губки, пусть он повторит за Вами. Хвалите его каждый раз, когда ему это удастся. Записывайте, сколько раз он сможет коснуться губки, пока не устанет. Если ему удастся достать ее десять раз, то повесьте губку немножко выше. Но следите за тем, чтобы он мог ее еще доставать.

Упражнение 9. Игра в кегли

Грубая моторика: руки, 2-3 года

Социальные отношения: взаимодействие, 2-3 года

Учебная цель: тренировка мышц рук, улучшение точности движения рук

Задание: бросить в цель большой мяч с расстояния 3-6 м

Материал: большой мяч, пустые молочные пакеты

Поставьте 6 молочных пакетов как кегли, построив из них двойную, тройную или одинарную башню. На расстоянии примерно 3 м от них прочертите на полу линию. Встаньте с Димой за

линией и покажите ему, как катить мяч на молочные пакеты, чтобы их опрокинуть. Составьте кегли опять и помогите ему катить мяч. Хвалите его каждый раз, когда он попадет в молочный пакет. Записывайте, сколько кеглей опрокидывает он каждым броском. Когда он научится играть лучше, увеличивайте постоянно расстояние между линией и молочными пакетами. Играйте также. Записывайте, сколько пакетов опрокинул он и Вы, но не превращайте игру в соревнование, потому что она должна приносить радость.

Упражнение 10. Бросать мешочки с фасолью

Грубая моторика: руки, 2-3 года

Координация глаз, рук: контроль, 2-3 года

Учебная цель: тренировка направленного движения броска рукой

Задание: бросить 5 раз мешочек с фасолью в коробку с расстояния 1 м

Материал: 2 мешочка с фасолью, коробка

Выйдите с Бертой на достаточно просторное место и покажите ей, как бросить мешочек с фасолью. Обращайте внимание на то, чтобы Берта смотрела, как Вы это выполняете. Держите мешочек в руке, отведите руку медленно назад, а затем также медленно вперед, держа мешочек на ладони. Делайте медленные и плавные движения. Дайте Берте другой мешочек и возьмите ее руку, чтобы помочь ей в броске. Повторяйте упражнение многократно, уменьшая помощь, придерживая ее слегка за руку, прежде чем отпустить ее совсем. Когда она сможет бросить мешочек без помощи, начинайте бросать его в определенную цель. Поставьте ее прямо перед коробкой и помогите ей опустить мешочек в коробку. Говорите: "коробка" каждый раз, когда она опускает в нее мешочек. Показывайте ей также на коробку, чтобы напомнить о цели. Если Берте удастся опустить мешочек в коробку с близкого расстояния, то увеличивайте его постепенно до 1 м. Записывайте, сколько попыток делает Берта с каждого расстояния. Заметки помогут Вам понять, когда нужно увеличить расстояние.

Упражнение 11. Подъем по лестнице переменным шагом

Грубая моторика: владение телом, 3-4 года

Учебная цель: лучший контроль за равновесием, увеличение радиуса действий

Задание: подниматься по лестнице переменным шагом

Материал: лестница

Когда Георг хорошо овладеет подъемом по лестнице прыжками (см. упр. 59), пусть поднимается по лестнице, ставя на каждую ступеньку только одну ногу. Если возможно, то пусть за ним идет третье лицо, чтобы придать ему уверенность, в то время как Вы показываете, куда он должен поставить свои ноги. Пусть Георг сначала остановится перед лестницей и ухватится за поручень. Укажите ему на правую ногу, а затем на первую ступеньку. Если он все еще не знает, что он должен делать, то поставьте его правую ногу на первую ступеньку, удерживая левую на полу. Хвалите его, даже если Вы ему помогали. Укажите на его левую ногу и на вторую ступеньку. Если он попытается поставить левую ногу рядом с правой, то укажите еще раз на вторую ступеньку и поднимите его. Похвалите его. Повторяйте это действие, но помогайте ему лишь столько, сколько нужно, пока он не преодолет лестницу без поддержки.

Упражнение 12. Бег с препятствиями средней трудности

Грубая моторика: владение телом, 3-4 года

Восприятие: визуальное, 1-2 года

Учебная цель: улучшение владения телом и контроль за равновесием

Задание: бег с препятствиями средней трудности, состоящий из пяти станций

Материал: стулья, веник, большая картонная коробка, мебель, веревка

Когда Даня справится с простым бегом с препятствиями без поддержки (см. упр. 55), постройте более сложную дорожку, которая состоит из пяти препятствий и которые тренируют прежде всего его равновесие и владение телом. Делайте все так, как в упр. 56.

Расположите веревку в виде улицы, чтобы Даня видел, куда ведет дорожка. Пройдите с ним по дорожке несколько раз, чтобы он знал, что должен делать на каждом препятствии. Сопровождайте его сначала несколько раз, чтобы напомнить ему, что нужно идти вдоль веревки.

Примеры препятствий:

- проползти под веником, который лежит на двух стульях;
- перепрыгнуть через веник, который лежит на нижних перекладинах двух стульев;
- проползти через коробку, открытую с двух сторон;
- проползти между мебелью, которая стоит так тесно, что Даня должен перевернуться на бок, чтобы пролезть через щель;
- прыгнуть с одной табуретки на другую.

Упражнение 13. Гимнастика: прыжки "лягушкой"

Грубая моторика: ноги, 3-4 года

Имитация: моторная, 1-2 года

Учебная цель: улучшение координации, силы прыжка и, общей координации

Задание: 10 прыжков "лягушкой" без остановки

Материал: отсутствует

Найдите надежное свободное место или на дорожке, или на траве. Покажите Диме, как Вы приседаете, и сделайте несколько прыжков вперед. Обращайте внимание на то, чтобы он при этом наблюдал за Вами. Помогите ему так же присесть. Пусть он останется на 1-2 минуты в этом положении. Затем сделайте сами несколько прыжков вперед и заставьте его сделать то же самое. Если возможно, то пусть за Димой стоит третье лицо, которое в случае необходимости поддержит его. Очевидно, сначала он сможет сделать 1-2 прыжка. Хвалите его за каждую попытку и записывайте, сколько прыжков сможет он сделать подряд, прежде чем отдохнет или потеряет равновесие.

Упражнение 14. Прыжки

Грубая моторика: владение телом, 3-4 года

Имитация: моторная, 2-3 года

Учебная цель: улучшение контроля за равновесием и владение телом

Задание: расстояние в 5 м пропрыгать на одной или двух ногах

Материал: отсутствует

Покажите Марку, как Вы прыгаете вперед на двух ногах. Затем встаньте рядом с ним и пусть он прыгает вместе с Вами. Если он не делает попытку прыгать с Вами, то встаньте за ним и, приподнимая его, прыгайте. Повторяйте это упражнение, пока он не начнет прыгать без помощи. Проведите на полу две линии на расстоянии 5 м друг от друга или используйте два пакета и

клейкую ленту, чтобы отметить линию старта и финиша. Встаньте с Марком на старт и прыгайте с ним до финиша. Пусть затем он пропрыгает 5 м сам. Если он хорошо преодолет эту дистанцию, то повторите этот процесс с помощью другой игры:

- прыжки на двух ногах с руками, разведенными в стороны;
- прыжки на одной ноге;
- попеременные прыжки на обеих ногах;
- прыжки на обеих ногах с поднятыми руками.

Упражнение 15. Тренировка равновесия

Грубая моторика: владение телом, 3-4 года

Имитация: моторная, 2-3 года

Учебная цель: улучшение контроля за равновесием, движения и общей координации

Задание: сохранять равновесие во время одновременных движений руками и ногами

Материал: отсутствует

Обопритесь на руки и колени и пусть Коля рядом с Вами сделает то же самое. Важно, чтобы Вы смотрели в это время в одном направлении, чтобы не отклониться влево или вправо. Прodelайте следующие движения и заставьте Колю подражать Вам. Если возможно, то пусть поможет третье лицо, в то время как Вы показываете упражнение:

- поднять руку вверх;
- поднять одну ногу вверх;
- одновременно приподнять правую ногу и правую руку, то же самое проделать с левой рукой и ногой;
- одновременно приподнять левую ногу и правую руку, то же самое с правой ногой и левой рукой.

Упражнение 16. Перекатываться по полу

Грубая моторика: владение телом, 3-4 года

Учебная цель: улучшение координации тела

Задание: перекатываться на расстояние 3 м и возвращаться назад

Материал: отсутствует

Найдите достаточно свободное место на мягком ковре или луге. Покажите Берте, как Вы распластались на земле и прижмите руки к бокам. Покажите, как в этой позе Вы можете перекачиваться и возвращаться назад. Помогите ей занять такую позицию и медленно перекачиваться. Если она сможет самостоятельно выполнить это упражнение, то покажите ей, как нужно остановиться и перекачиваться назад. Проведите на расстоянии 3 м линию старта и финиша. Пусть она перекачивается от старта к финишу.

Упражнение 17. Идти по линии, не теряя равновесия

Грубая моторика: владение телом, 3-4 года

Имитация: моторная, 2-3 года

Учебная цель: лучший контроль за равновесием; передвигаться вперед различными способами

Задание: передвигаться вперед на 5 см по линии различным способом, не теряя равновесия

Материал: клейкая лента длиной 3 м

Наклейте ленту в виде прямой линии на пол. Покажите Каролине, как Вы уверенно ходите по линии. Когда Вы идете второй раз по линии, пусть Каролина идет за Вами. Следите, чтобы она оставалась на линии. Затем пусть она сама идет по линии. Хвалите ее каждый раз по завершению упражнения. Повторяйте упражнение до тех пор, пока Каролина не будет уверенно держать равновесие и сходить с дорожки. Когда Каролина овладеет простой ходьбой по линии, покажите ей другие способы и пусть она Вам подражает:

- а) балансируя передвигаться назад, ставя при этом одну ногу за другой;
- б) передвигаться в сторону, не перекрещивая ноги;
- в) идти вперед, ставя правую ногу на левую сторону линии, а левую - на правую;
- г) прыгать по линии в сторону на обеих ногах;
- д) идти в сторону, перекрещивая ноги

Упражнение 18. Бросить мяч так, чтобы он высоко подпрыгнул

Грубая моторика: руки, 4-5 лет

Координация глаз, рук: контроль, 4-5 лет

Учебная цель: лучшее управление руками и ногами; лучшая координация глаз и рук

Задание: бросить большой мяч, чтобы он 5 раз подряд высоко подпрыгнул

Материал: большой мяч (легкий и эластичный)

Пусть Ральф посмотрит, как Вы бросите мяч несколько раз на землю, чтобы он высоко подпрыгнул. Затем возьмите его руки и сделайте с мячом в его руках соответствующие движения. Похвалите его. Постепенно снижайте свою помощь, если он начинает сам бросать мяч на землю. Сначала, вероятно, его мячу удастся сделать не более одного двух прыжков. Похвалите и поощрите его делать попытку чаще. Записывайте, сколько раз подряд подпрыгнет его мяч, пока он не потеряет контроль. Повторяйте это упражнение, пока ему не удастся сделать это 5 раз без остановки и чужой помощи.

Упражнение 19. Кувыркаться

Грубая моторика: владение телом, 4-5 лет

Имитация: моторная, 4-5 лет

Учебная цель: улучшение координации тела

Задание: 5 раз кувыркнуться

Материал: отсутствует

Подготовьте свободную площадку на ковре или пойдите с Колей на луг. Покажите ему, как нужно кувыркаться, воскликните "ай", перекатываясь, чтобы показать ему, какое удовольствие может принести это упражнение. Если возможно, то пусть кто-то поможет, а Вы в это время демонстрируете кувырок. Обопритесь обеими ладонями, положенными на плечи, о землю. Помогите Коле занять эту позу, наклоните его голову так, чтобы подбородок касался груди. Пусть он медленно наклонится вперед, пока не коснется затылком земли (пола). Поднимите затем его ноги вверх, чтобы он покатылся. Похвалите его. Повторяйте это упражнение, постепенно

уменьшая помощь, пока он не усвоит упражнение.

Упражнение 20. Слоновая походка

Грубая моторика: владение телом, 4-5 лет

Имитация: моторная, 4-5 лет

Учебная цель: улучшение равновесия и двигательной активности

Задание: сделать 10 шагов походкой слона с наклоненным туловищем и опущенными руками

Материал: отсутствует

Пройдитесь перед Степаном как ходит слон, наклонившись вперед и опустив руки. Пусть Степан смотрит, как Вы тяжелой походкой идете вперед, медленно размахивая руками. Скажите: "Смотри, Степан! Я слон". Помогите ему принять такую же позу и идите рядом с ним как ходит слон, чтобы он видел Вас. Возможна помощь третьего лица. Не ожидайте, что он сразу примет необходимую позу. Как только она станет ему привычной, отметьте расстояние в 8 м, и пусть он от старта до финиша ходит так же, как слон.

Упражнение 21. Бег с картофелиной

Грубая моторика: владение телом, 4-5 лет

Координация глаз, рук: контроль, 1-2 года

Учебная цель: лучший контроль за равновесием и руками

Задание: пронести на расстояние около 15 м картофелину в ложке, не уронив ее

Материал: столовая ложка, маленькая картофелина

Несколько секунд балансируйте картофелиной, лежащей в ложке, перед Михаилом, чтобы он видел это. Затем медленно пойдите вперед, неся перед собой картофелину. Когда Вы показали это Мише, дайте ему ложку в руку. Положите картофелину в ложку и посмотрите, сможет ли он несколько секунд держать ложку самостоятельно. Когда он почувствовал себя уверенно, уменьшите контроль и заставьте его сделать несколько шагов. Если ему удастся все лучше удерживать картофелину на ложке, то отметьте на дорожке длиной 15 м место старта и финиша. Пусть он несет ложку, пока картофелина не упадет. Если он пройдет весь путь, то заставьте его подойти к другому человеку или сократите время. Но не делайте из этого соревнования.

Упражнение 22. Балансирование на балке - 1

Грубая моторика: владение телом, 4-5 лет

Учебная цель: лучший контроль за равновесием

Задание: балансировать без помощи на балке длиной 1,20м и шириной 10 см

Материал: гладкая, прочная доска примерно 1,20 м длиной и 10 см шириной, кирпичи, 2 каменных блока

Найдите на лугу место, где нет камней и прочих опасностей. Сначала положите доску на землю и пусть Георг пару раз пройдет по ней, чтобы привыкнуть к предмету. Когда он сможет бегать по доске свободно, подложите под концы доски кирпичи, чтобы доска приподнялась на 10-15 см. Когда он теперь идет по доске, сопровождайте его и держите за руку. Постепенно сокращайте помощь, сначала протягивая ему палец, а потом кончик карандаша, который Вы держите в руке, а затем противоположный конец веревки.

Пусть он учится балансировать до тех пор, пока не научится делать это без труда и усилий. Замените кирпичи большими каменными блоками, подняв доску на 20-25 см. Повторяйте упражнение часто и помогайте ему столько, сколько нужно.

Упражнение 23. Бег со сложными препятствиями

Грубая моторика: владение телом, 5-6 лет

Учебная цель: улучшение координации, равновесия, силы и общего состояния

Задание: преодоление трудного препятствия

Материал: любой

Когда Даня справится с препятствиями средней трудности (см. упр. 73), соорудите для него более сложную и длинную дорожку. Используйте при этом также предметы из пройденной дистанции, которые уже знакомы Дане. Возьмите также предметы из комплексных упражнений, как, например, балансировочную балку (см. упр. 84). Бег проводите так же, как и в прежних упражнениях на преодоление препятствий. Протяните веревочку, чтобы Даня знал, в каком направлении бежать. В первый раз пройдите с ним всю дистанцию, чтобы убедиться, что он знает, что делать на каждом препятствии. Когда он справится с дистанцией, запишите, сколько времени он потратил. Хвалите его каждый раз, когда он доходит до финиша, и дайте ему что-нибудь особенное, если он сократит время.

Упражнение 24. Ударить по бейсбольному мячу

Грубая моторика: руки, 5-6 лет

Координация рук, глаз: 5-6 лет

Учебная цель: укрепление мышц рук, улучшение координации рук и глаз

Задание: ударить битой или деревянной палкой по предмету, подвешенному на уровне плеч

Материал: большой мяч из губчатой резины, клейкая лента, канат, легкая пластмассовая или деревянная бита

Одним концом каната обвяжите мяч из губчатой резины. Закрепите клейкой лентой, чтобы канат лучше держался на мяче. Другой конец каната закрепите за ветку так, чтобы мяч висел на уровне плеч Юры. Обратите внимание на то, чтобы было достаточно места для широкого взмаха битой. Дайте Юре биты, пусть он возьмет ее обеими руками и охватит его руки. Направьте его руки так, чтобы он осторожно ударил пару раз битой, пока не попытается попасть в мяч. Затем пусть он легко ударит по мячу. Похвалите его. Постепенно снижайте свою помощь, если он сам начинает выполнять ударные движения. Каждый раз нужно остановить мяч, прежде чем Юра снова ударит по мячу. Придерживайте его, чтобы был сильный удар.

Упражнение 25. Пробежать, изображая тачку

Грубая моторика: руки, 5-6 лет

Учебная цель: стимулирование силы мышц и координация рук

Задание: на обеих руках пробежать вперед, в то время как кто-нибудь держит ноги

Материал: отсутствует

Скажите Мартину, что он сейчас изображает тачку, велите ему пройти на руках и коленях. Встаньте за ним и возьмите его крепко за голеностопные суставы. Приподнимите слегка его ноги, в то время как он опирается на руки. Оставьте его в этом положении сначала не больше, чем на

несколько секунд. Похвалите его после того, как он опустится в нормальное положение. Когда его сила и уверенность в себе возрастут, оставьте его ноги вверху немного дальше. Поднимайте его ноги выше, но следите за тем, чтобы не нагружать сильно его руки. Когда он самостоятельно может опираться на руки, пусть он пройдет на руках немного вперед, в то время когда Вы держите его ноги. Начертите на полу линию на расстоянии 150 см и пусть он проходит это расстояние от старта до финиша. Он должен знать, как далеко должен идти на руках.

Упражнение 26. Тянуть тяжелый предмет

Грубая моторика: владение телом, 5-6 лет

Тонкая моторика: хватание, 1-2 года

Учебная цель: укрепление всех мышц, особенно рук

Задание: протянуть тяжелый предмет на расстояние, которое под силу общему состоянию ребенка

Материал: 1 м веревки, большая картонная коробка, тяжелые предметы (книги, камни и т.д.)

Проведите мелом или клейкой лентой линию на полу и положите поперек ее веревку так, чтобы ее центр лежал точно на линии. Привяжите один конец веревки к пустому картонному ящику. Возьмите другой конец и покажите Павлу, как Вы тянете веревкой коробку через линию. Поставьте коробку на прежнее место и помогите Павлу также перетянуть коробку через линию. Повторяйте это упражнение, уменьшая постепенно свою помощь, пока он не сможет самостоятельно перетянуть ящик через линию. Постепенно утяжеляйте ящик, но учитывайте при этом рост и силу Павла. Избегайте слишком тяжелого веса, чтобы Павел не перетруждался. Следите за тем, чтобы линию хорошо было видно и Павел знал, как далеко он должен тянуть коробку.

Упражнение 27. Перетягивание каната

Грубая моторика: владение телом, 5-6 лет

Тонкая моторика: хватание, 1-2 года

Учебная цель: укрепление всей мышечной системы, особенно рук

Задание: тянуть канат, который легонько удерживает другое лицо

Материал: канат длиной 1 м

Проведите мелом или клейкой лентой линию на полу и поперек положите канат, чтобы его центр лежал точно на линии. Дайте Гене в руку один конец каната, а сами возьмитесь за другой. Пусть он по Вашему сигналу тянет его через линию. Сначала держите канат легонько и похвалите его за успех. Потягивайте Ваш конец каната все сильнее и сильнее, чтобы Гене становилось труднее перетянуть Вас через линию. Гена должен напрягаться, но тянуть он должен не напрасно.

Упражнение 28. Гимнастика: прыжки "Петрушки"

Грубая моторика: владение телом, 5-6 лет

Имитация: моторная, 4-5 лет

Учебная цель: лучшая координация рук и ног

Задание: сделать 10 прыжков "Петрушки"

Материал: отсутствует

Найдите свободное место, где Вы могли бы прыгать с Робертом, не сталкиваясь. Встаньте напротив Роберта, и пусть он повторяет то, что Вы ему показываете. Поднимите руки над головой, так чтобы ладони сомкнулись, и опустите их опять. Помогите Роберту занять такое же положение,

если он не имитирует Ваших движений. Повторяйте эту часть упражнения, пока он не будет выполнять движения руками - без поддержки. Затем пусть повторит за Вами лишь движения ног. Подпрыгните вверх и сделайте движение ноги врозь, подпрыгните еще раз и поставьте ноги в исходное положение. Помогайте ему, если он не справляется сам. Когда он научится повторять отдельно движения рук и ног, покажите ему, как их комбинировать. Подпрыгните, сделайте прыжок ноги врозь, одновременно сводя руки над головой. Демонстрируйте движения медленно и четко, чтобы он мог Вам легко подражать. Записывайте, какие прыжки он может выполнять, не уставая.

Упражнение 29. Прыжки со скакалкой

Грубая моторика: владение телом, 5-6 лет

Учебная цель: лучшая координация восприятия и движения

Задание: прыгнуть 5 раз через медленно вращающуюся скакалку

Материал: скакалка приблизительно 1,20-1,50 м длиной

Привязать один конец скакалки к дереву или другому крепкому предмету. Встаньте с Томасом посередине скакалки и велите другому человеку размахивать скакалкой. Когда скакалка приближается к земле, говорите: "Прыгай!" - и поднимайте Томаса вверх, в то время как сами тоже прыгаете. Сначала сделайте только один прыжок, чтобы увеличить его безопасность. Постепенно уменьшайте свою помощь, когда он прыгает через скакалку, даже если он еще не улавливает верный момент. Когда он отваживается на самостоятельные прыжки, встаньте за скакалкой, но помогайте ему и дальше, говоря в нужный момент: "Прыгай!". Каждый раз записывайте, сколько прыжков он делает подряд.

Упражнение 30. Игра в "классики"

Грубая моторика: владение телом, 5-6 лет

Познавательная деятельность: понимание языка, 5-6 лет (на выбор)

Учебная цель: лучшая координация тела и контроль за равновесием; считать

Задание: игра в "классики"

Материал: мел или клейкая лента, мешочек с фасолью или плоский камешек

Мелом или клейкой лентой сделайте на полу клетки - "классики". Обратите внимание на то, чтобы квадраты были достаточно большими и можно было четко видеть линии. Сначала для Даши будет легче, если в квадратах не будет цифр. Покажите ей, как прыгать в отдельные квадраты одной ногой и в двойные квадраты двумя ногами. Если она без труда прыгает по клеткам туда и обратно, то обучите ее игре в "классики", используя мешочек с фасолью или камешек. Предложите ей бросить мешочек с фасолью в одну из клеток. Затем она должна перепрыгнуть клетку, в которой лежит мешочек с фасолью, в самом конце решетки повернуть и на обратном пути поднять мешочек. Если она начинает понимать и считать цифры, то пронумеруйте клетки. Пусть она прыгает в соответствующей последовательности клетки или же прыгнет в ту клетку, число которой Вы укажете.

Тонкая моторика

Приобретению тонкомоторных навыков способствуют прежде всего такие упражнения, которые побуждают к целенаправленному использованию рук и пальцев. Так как различные функциональные области находятся во взаимодействии, то и упражнения этой главы ставят требования к другим функциям: к готовности имитировать, воспринимать, владеть телом, а

особенно к координации рук и глаз.

Тонкомоторные упражнения служат следующим основополагающим учебным целям:

- контролируемое движение рук и пальцев;
- самостоятельное хватание рукой;
- целенаправленное оперирование предметами;
- координированное использование рук.

Хорошее владение движениями рук и пальцев является существенной предпосылкой для приобретения многих навыков обихода. Изучение функций ухода за собой, рисования, письма и других, необходимых в будущем для профессии навыков, зависит от хорошего контроля тонкомоторных двигательных процессов. Осознание управления движениями рук и пальцев - также необходимая предпосылка для изучения системы знаков, воспроизводимых рукой. При овладении тонкой моторикой многие занятия будут меньше расстраивать и проходить приятнее как для ребенка, так и для взрослых.

Предлагаемые упражнения представляют собой лишь часть упражнений для различных уровней тонкомоторного развития, которые могут проводиться как в детских садах/школах, так и на дому.

Упражнение 1. Брать маленькие предметы

Тонкая моторика: хватание, 0-1 год

Восприятие: визуальное, 0-1год

Учебная цель: овладение "захватом щипцами", улучшение тонкомоторного контроля

Задание: поднять 10 различных по размеру предметов, положить их на блюдо

Материал: маленькое блюдо, 10 маленьких предметов (например, изюм, орешки, пуговица, кубики, бусины, шурупы, карандаши, теннисный мячик, монета, ключ)

Сядьте с Борисом за стол и просигнализируйте ему, что Вы хотите с ним работать. Разместите предметы на столе и следите за тем, чтобы он мог их достать. Поднимите один из предметов, образовав тремя пальцами "захват щипцами". Скажите: "Вот сюда!" - и положите предмет в коробку. Возьмите руку Бориса, его большой палец и первые два пальца, составьте из них "щипцы" и пусть он возьмет другой предмет. Со словами "Сюда" подведите руку Бориса к коробке. Помогите ему опустить туда предмет. Сразу же похвалите его.

Повторите упражнение многократно, пока Вы не почувствуете рукой, что он начинает выполнять упражнение самостоятельно. Заметьте, с какими предметами ему сложнее справиться, и помогите ему закончить упражнение.

Упражнение 2. Совершенствование "захвата пинцетом"

Тонкая моторика: хватание, 1-2 года

Учебная цель: овладение "захватом пинцетом", улучшение тонкомоторного контроля

Задание: оторвать от большого куска пластилина маленькие кусочки и положить их в коробку

Материал: пластилин, коробка

Сядьте с Даниэлем за стол, положите перед ним кусок пластилина и рядом поставьте емкость. Возьмите его руку и помогите ему скатать пластилин в валик размером 1-2 см. Покажите ему, как оторвать от конца валика кусочек пластилина, используя для этого большой и указательный пальцы. Подержите оторванный кусочек у него перед глазами, чтобы он мог видеть, как Вы держите. Скажите: "Вот сюда!" - и положите кусочек в емкость. Возьмите большой и указательный пальцы Даниэля и помогите ему также оторвать кусочек пластилина. Со словами "Вот сюда" подведите его руку к емкости. Повторите упражнение многократно и уменьшайте контроль рукой, когда почувствуете, что он начинает правильно использовать большой и указательный пальцы. Ему нужно знать точно, сколько кусочков он должен оторвать. Хвалите и награждайте его за каждое действие.

Упражнение 3. Набирать ложкой сахар

Тонкая моторика: оперирование предметами, 1-2 года

Тонкая моторика: хватание, 1-2 года

Действия по самообслуживанию: прием пищи, 1-2 года

Учебная цель: лучший контроль за пальцами при хватании и оперировании руками; подготовка к самостоятельному приему пищи

Задание: перенести ложкой сахар из одной емкости в другую

Материал: ложка, сахар (или другое гранулированное вещество), 2 блюда или емкости

Когда Эдик сможет уверенно держать некоторое время ложку (см. упр. 94), научите его пользоваться ею. Поставьте на стол блюдечко с сахаром и рядом пустую емкость. Дайте ему в руку ложку и держите его кулачок в своей руке. Подведите его руку так, чтобы он засунул ложку в сахар и медленно подчеркнутым жестом наберите сахар в ложку. Повторите этот первый шаг многократно, пока не сможете уговорить Эдика перенести сахар в другую емкость. Если почувствуете, что он овладевает движением, то помогите ему перенести сахар в пустую емкость. Сначала емкости должны стоять совсем рядом, но по мере овладения процессом расстояние нужно увеличивать. Сначала пусть Эдик за одно упражнение переносит 1-2 ложки сахара, но от занятия к занятию увеличивайте их количество, пока он не перенесет весь сахар из одной емкости в другую. Сокращайте контроль за его рукой, слегка поддерживая, а потом совсем отпустив ее.

Упражнение 4. Поднять монеты

Тонкая моторика: хватание, 1-2 год

Координация рук и глаз: контроль, 1-2 год

Восприятие: визуальное, 1-2 год

Учебная цель: лучший тонкомоторный контроль за хватанием

Задание: поднять 10 монет и бросить их в коробку

Материал: монеты, банка из-под кофе или коробочка пластмассовой крышкой

Прорежьте узкое отверстие в пластмассовой крышке, в которое может пройти монета. Начинайте упражнение, положив на стол перед Робертом 2 монеты. Скажите: "Посмотри, Роберт!" - и поднимите перед ним двумя пальцами медленно одну монету. Покажите ему, как Вы держите двумя пальцами монету и опускаете ее в отверстие. Возьмите его руку и помогите проделать то же самое с другой монетой. Похвалите его и велите на мгновение подняться. Повторяйте это упражнение часто и постепенно добавляйте монет, когда он становится увереннее. Кладите на каждом занятии все монеты на стол, чтобы он точно мог видеть, как часто повторяется это упражнение, пока не закончит задание. Напоминайте ему жестами, что он должен делать.

Упражнение 5. Открывать различные емкости

Тонкая моторика: координация обеих рук, 1-2 года

Имитация: моторная, 1-2 года

Учебная цель: улучшение тонкомоторного контроля и координации обеих рук, укрепление мускулатуры рук

Задание: открыть коробку или банку и взять оттуда какой либо предмет

Материал: обувная коробка, большая деревянная коробка, банка из-под кофе с пластмассовой крышкой, шкатулка, маленькие вознаграждения

Сядьте за стол, на пол или где-нибудь еще, где Вам с Андреем удобно сидеть. Возьмите одну из емкостей, привлечите к ней внимание Андрея словами: "Смотри сюда!" - и покажите ему также кусочки кекса. Потом медленно положите кекс в емкость и закройте его. Следите, чтобы Андрей видел Ваши руки и опять медленно откройте емкость. Сделайте удивленный вид и покажите кекс, находящийся там. Опять закройте емкость и дайте ее Андрею. Жестами покажите ему, что он должен ее открыть. Если он не понимает, что должен сделать, возьмите его руки и вместе откройте емкость. Когда он ее откроет, похвалите его и отложите емкость в сторону. Повторите это упражнение со всеми емкостями. Заметьте себе, какую он открывает легко, а какую с трудом. Если с какой-нибудь он не справляется, то замените ее. Здесь речь идет только о том, чтобы он научился открывать емкости различными способами.

Упражнение 6. Давать и брать

Тонкая моторика: хватание, 1-2 года

Координация глаз и рук: контроль, 1-2 года

Познавательная деятельность: понимание речи, 1-2 года

Учебная цель: брать и отдавать предметы, совершенствование образцов социального взаимодействия

Задание: взять из коробки 4 предмета и дать их другому лицу. Взять у другого лица 4 предмета и опустить их в коробку

Материал: 2 коробки среднего размера, 4 предмета разной величины и формы (например, кубик, бусы, ключ и расческа)

Сядьте с Толей напротив друг друга за стол и поставьте рядом обе коробки в центре. Положите 4 предмета в одну из коробок. Возьмите один из предметов и дайте его Толе. Скажите: "Возьми, Толя!" - и сделайте определенный жест. Если он не понимает, что должен делать, то возьмите его руку, вложите в нее предмет и помогите ему его держать. Затем скажите: "Вот сюда!" - и покажите ему пустую коробку. Подведите его руку к коробке, помогите опустить предмет и похвалите его.

Повторяйте это упражнение, пока все предметы не переместятся из одной коробки в другую. Повторите упражнение и сокращайте свою помощь, пока он не будет брать и опускать все предметы. Когда он научится, поменяйтесь ролями. Укажите ему на один из предметов в коробке и скажите: "Дай мне его!". Протяните при этом к нему руку. Если он не реагирует, то оставьте руку протянутой, а другой помогите ему взять предмет и дать его Вам в открытую руку.

Когда он дал Вам предмет, положите его в коробку и похвалите ребенка. Продолжайте упражнение, пока он Вам не даст все предметы. Когда он овладеет обеими действиями, меняйте упражнение так, чтобы в один день он Вам предметы подавал, а в другой брал. Таким образом, он должен следить за Вашими указаниями, чтобы понять, что он должен делать.

Упражнение 7. Нажимать кнопки

Тонкая моторика: оперирование предметами, 1-2 года

Координация глаз и рук: контроль, 1-2 года

Учебная цель: улучшение тонкомоторного контроля, направлять палец на цель

Задание: самостоятельно нажать на кнопку, чтобы достичь определенного действия

Материал: кнопки включения света, музыки, механические игрушки (например, прыгающий чертенок, музыкальная шкатулка, звонок вызова)

Сядьте с Барбарой за стол и положите перед ней игрушку. Привлеките к ней внимание и покажите, как нажать на кнопку. Подержите перед лицом Барбары указательный палец и поднесите его медленно к кнопке и нажмите ее. Нажимая, улыбайтесь, хлопая в ладони и выражайте свое удивление, чтобы показать, какое удовольствие приносит Вам это упражнение. Возьмите руку Барбары, подведите палец к кнопке и помогите ей нажать. Повторяйте упражнение многократно, но постепенно уменьшайте помощь, лишь слегка поддерживайте ее под руку, пока ей не понадобится помощь. Когда Барбара сможет нажимать кнопку без помощи, возьмите следующий, но похожий предмет и наблюдайте, сможет ли она нажать на кнопку без помощи, после того, как Вы ей покажете.

Упражнение 8. Снимать носки

Тонкая моторика: оперирование предметами, 1-2 года

Самообслуживание: одевание и раздевание, 1-2 года

Учебная цель: взять предмет и снять с него оболочку (первая ступень самостоятельного одевания и раздевания)

Задание: снять с предмета носок, натянутый на него

Материал: большой носок, пластиковая бутылка, банка, кексы

Привлеките внимание Анны, показывая ей любимое угощение. Затем положите кусок кекса в бутылку или банку (прежде удалите крышку). Слегка натяните на отверстие банки носок. Возьмите руку Анны и помогите ей взять конец носка и потянуть его. Затем помогите ей достать из банки кекс. Повторяйте упражнение многократно, наблюдайте, чтобы она всегда видела вознаграждение. Уменьшайте помощь, когда увидите, что она сама берет и стягивает носок. Если ей это удастся, то натяните носок потуже, чтобы Анна тянула его с большей силой.

Упражнение 9. Складывать бумагу

Тонкая моторика: оперирование предметами, 1-2 года

Имитация: моторная, 1-2 года

Учебная цель: улучшение тонкомоторной ловкости посредством складывания бумаги

Задание: сложить 2 раза лист бумаги без помощи

Материал: тонкая бумага

Станьте за Юрой, который сидит за столом, и покажите ему, как сложить большой лист бумаги. Наблюдайте, чтобы он смотрел на Вас. Покажите ему это медленно и четко. Возьмите затем другой лист бумаги и направляйте его руки, когда Юра складывает бумагу. Повторите это действие, пока он не овладеет им. Не переживайте, если изгиб будет непрямым. Откладывайте каждый сложенный лист бумаги в сторону на стопку. Постепенно сокращайте свою помощь, пока он не начнет складывать бумагу самостоятельно. Если ему это удастся, то пусть сложит листы два раза. Сядьте рядом с ним, дайте ему листок бумаги, а себе тоже оставьте один. Сложите свой

листок один раз, и пусть он сделает то же самое. Вместо того чтобы отложить его в сторону, скажите: "Смотри сюда, Юра, сложим еще раз!" - и сложите бумагу второй раз. Помогите ему, если он путается.

Упражнение 10. Писать каракули

Тонкая моторика: оперирование предметами, 1-2 год

Координация глаз и рук: рисование, 1-2 год

Имитация: моторная, 1-2 год

Учебная цель: самостоятельно выводить каракули

Задание: держать в руках мягкий карандаш (кисточку) и провести на бумаге 2-3 любые линии

Материал: 2 больших карандаша, бумага, маленькая коробочка

Сядьте с Басей за стол и положите перед ней карандаш, бумагу и коробку. Возьмите бумагу, карандаш и проведите пару любых линий. Побудите Басю также провести несколько линий. Дайте ей в руку карандаш и возьмите ее руку в свою. Помогите ей таким образом пару секунд поцарапать по бумаге. Похвалите ее, отложите бумагу в сторону, а карандаш в - коробочку. Повторите это упражнение вторым карандашом. Постепенно уменьшайте свою помощь, пока Бася не сможет держать его и царапать самостоятельно. Пусть она рисует подольше, но давайте ей немного карандашей, чтобы она могла видеть, из скольких частей состоит задание.

Упражнение 11. Пускать мыльные пузыри

Тонкая моторика: оперирование предметами, 2-3 года

Тонкая моторика: хватание, 2-3 года

Учебная цель: улучшение моторного контроля и хватания

Задание: открыть крышку банки с мыльной пеной и выдувать мыльные пузыри

Материал: банка с мыльной пеной

Обратите внимание на то, чтобы крышка банки с пеной свободно сидела на банке. Поставьте банку на стол и привлечите к ней внимание Юры. Покажите ему, как открыть и снять крышку. Поднимите крышку с ушком вверх и помашите ею, чтобы появились мыльные пузыри. Затем опять окуните ушко в банку и слегка заверните крышку. Возьмите руку Юры и помогите ему опять отвинтить крышку. Повертите его рукой ушко туда и сюда, чтобы появились пузыри. Через несколько секунд закройте его рукой крышку. Оставьте банку на столе и дайте Юре сигнал открыть ее самостоятельно. Делайте воображаемые движения и, если нужно, направьте его руки в соответствующее положение. Продолжайте воображаемые движения, в то время когда Юра смотрит на Вас. Повторяйте это действие, пока он не откроет крышку без помощи. Направляйте его движения, если он что-то путает.

Упражнение 12. Отвинтить крышку

Тонкая моторика: координация обеих рук, 2-3 года

Имитация: моторная, 1-2 года

Учебная цель: улучшение тонкомоторного контроля, взаимодействия обеих рук, силы при выполнении вращательных движений

Задание: без помощи отвинтить крышку банки

Материал: 3 маленькие банки с отвинчивающимися крышками, сладости

Поставьте на стол 3 банки. Покажите Павлу кусочек кекса, отвинтите крышку одной банки и поместите в нее кекс. Слегка закрутите крышку. Протяните Павлу банку и дайте ему понять, что он должен отвинтить крышку, делайте при этом воображаемые движения. Приведите его руку в правильное положение и помогите ему отвинтить крышку и взять кекс. Повторите это действие с другими банками. Уменьшайте помощь, пока он не откроет самостоятельно 3 банки. Следите, чтобы крышки были закручены несильно.

Упражнение 13. Упражнения с пальцами

Тонкая моторика: оперирование предметами, 2-3 года

Имитация: моторная, 2-3 года

Тонкая моторика: координация обеих рук, 2-3 года

Учебная цель: улучшение ловкости пальцев

Задание: выполнять простые движения пальцами без помощи

Материал: отсутствует

Покажите Марку простые движения пальцами и побудите его подражать Вам. Коснитесь, например, большим пальцем правой руки всех пальцев левой. Дайте понять Марку, что он должен повторять за Вами. Если он пытается, но не справляется, то помогите ему. Похвалите его.

Примеры:

- вертеть большим пальцем при сжатом кулаке;
- одновременно двигать всеми пальцами открытой вверх руки;
- двигать отдельно каждым пальцем открытой вниз руки.

Повторяйте эти упражнения с другими, простыми движениями пальцев, чтобы Марк научился двигать отдельно каждым пальцем и всеми вместе.

Упражнение 14. Тянуть за веревочку

Тонкая моторика: оперирование предметами, 2-3 года

Тонкая моторика: хватание, 2-3 года

Восприятие: слуховое, 1-2 года

Имитация: моторная, 1-2 года

Учебная цель: лучшее владение тонкой моторикой, особенно хватанием

Задание: тянуть за веревочку игрушку

Материал: игрушечные часы

Покажите Михаилу игрушечные часы со словами: "Смотри, Михаил!". Убедитесь, что он смотрит, и покажите ему, как Вы тяните за веревочку и приводите в действие часы. Когда мелодия отзвучит, дайте ему часы и потяните его рукой веревочку. Похвалите его. Дайте ему другие часы и побудите его тянуть за веревочки самостоятельно. Укажите ему на веревочку и изобразите, что Вы тяните ее. Помогите ему, если он не справляется. Научите его держать одной рукой часы, а другой тянуть без помощи веревочку.

Упражнение 15. Упражнение с руками

Тонкая моторика: хватание, 2-3 года

Учебная цель: укрепление мышц рук

Задание: 5 раз сжать рукой губку и мягкий резиновый мяч

Материал: губка, мягкий резиновый мяч

Встаньте справа от Сени и протяните открытую вверх правую руку.левой рукой возьмите правую руку Сени и держите ее таким же образом. Скажите: "Закрой!" - и сложите медленно его руку в кулак. Скажите: "Открой!" - и разожмите его руку. Повторяйте это упражнение и помогайте Сене левой рукой делать то же самое. Говорите при этом "Открой", "Закрой". Повторяйте упражнение, пока Сеня по Вашему требованию не будет 5 раз сжимать и разжимать руку. Если ему это будет удаваться, то станьте слева от Сени и повторите упражнение с левой рукой. Если Сеня без помощи откроет и закроет каждую руку, то дайте ему в руку мягкую губку и повторите упражнение. Пусть он сжимает и разжимает ее минимум 5 раз. Замените губку мячом. Не забывайте каждый раз говорить "Открой" и "Закрой" и имитировать при этом эти движения, чтобы Сеня мог ориентироваться.

Упражнение 16. Прищепки для белья

Тонкая моторика: оперирование предметами, 2-3 года

Учебная цель: улучшение тонкомоторного контроля и укрепление мышц рук

Задание: закрепить 6 прищепок на краю коробки

Материал: 6 легких прищепок, обувная коробка

Прежде чем начать упражнение, проверьте прищепки, чтобы убедиться, что они легко разжимаются. Покажите Эрику, как нажимать на концы прищепок, чтобы закрыть или открыть их. Со словами: "Смотри, Эрик!" - закрепите одну прищепку на краю коробки. Дайте ему также прищепку в руку и помогите нажать на концы. Поднесите затем его руку к краю и помогите закрепить прищепку. Похвалите его и дайте следующую прищепку. Постепенно уменьшайте давление своих пальцев, пока он не будет выполнять большую часть работы сам. Если он сможет сам закрыть одну прищепку, то дайте ему 6 и пусть он их закрепит. Затем пусть он снимет все прищепки и положит их в коробку. Хвалите его каждый раз, когда он заканчивает действие.

Упражнение 17. Ощупывать предметы

Тонкая моторика: оперирование материалом, 3-4 года

Координация глаз, рук: контроль, 3-4 года

Восприятие: осязательное, 3-4 года

Учебная цель; лучший контроль за руками и пальцами

Задание: медленно и чувствительно ощупать пальцем контур предметов

Материал: повседневные предметы (например, мяч, стол и книга)

Возьмите указательный палец Клавдии и проведите им медленно и легко по ряду предметов (например, по книге, столу, мячу). Разговаривайте с ней тихо и успокаивающе, в то время как Вы водите ее пальцем. Все больше и больше задерживайте ее руку, чтобы увидеть, продолжит ли она самостоятельно ощупывать. Похвалите ее, в то время как она медленно водит пальцем. Когда она начинает делать рукой поспешные движения, приостановите ее, по возможности, словами, в

крайнем случае также вмешательством. Когда она привыкнет к касательным ощущениям, возьмите другие предметы, чтобы предложить ей много касательных ощущений. Пусть она, например, ощупает мягкую матерчатую игрушку, затем шероховатый камень и, наконец, гладкую ложку.

Упражнение 18. Сложить бумажную игрушку

Тонкая моторика: оперирование материалом, 3-4 года

Восприятие: визуальное, 3-4 года

Познавательная деятельность: понимание речи, 3-4 года (на выбор)

Учебная цель: улучшение тонкомоторного управления и согласованности обеих рук; различение цвета

Задание: сложить бумагу в маленькую пружинообразную игрушку

Материал: 2 разного цвета полоски бумаги (каждая около 15см длиной и 2 см шириной)

Склейте концы обеих полосок бумаги так, чтобы получился настоящий угол. Покажите Степану, как Вы накладываете одну полоску на другую. Если он знает названия цветов, то назовите ему полоску, которую он положит сверху (например, "Положи красную!"). Покажите полоску, которая должна быть следующей. Если он колеблется, то изобразите ему это в виде пантомимы. В крайнем случае направьте его руки. Задание закончено, если полоски бумаги полностью сложены.

Упражнение 19. Резать ножницами

Тонкая моторика: координация обеих рук, 3-4 года

Тонкая моторика: оперирование материалом, 4-5 лет

Учебная цель: улучшение тонкомоторного контроля; резать ножницами

Задание: отрезать кусочки от полоски бумаги

Материал: ножницы, бумага

Прежде чем Вы начнете упражнение, отрежьте от листа бумаги несколько полосок шириной 2,5 см, от которых Рома сможет соответственно без труда отрезать несколько кусочков. Положите три полоски бумаги и ножницы на стол. Возьмите ножницы в руку и обратите на это внимание Ромы. Затем возьмите полоску бумаги и отрежьте от нее кусочек. Возьмите руку Ромы и помогите ему правильно взять ножницы. Своей рукой укрепите его хватку и контролируйте его движения. Возьмите его другую руку и помогите ему удерживать полоску бумаги. Двигайте его пальцами так, чтобы ножницы пару раз открылись и закрылись. При закрытии соответственно говорите: "Режь!". Затем помогите ему отрезать кусок от полоски бумаги. Когда Вы почувствуете, что его рука начинает самостоятельно выполнять движения, уменьшайте свою помощь. Не беспокойтесь, если он делает неполные срезы. Пусть он сделает на каждой полоске бумаги только один срез, а затем давайте ему новую полоску. Таким образом он усвоит, из скольких частей состоит задание и будет таким нетерпеливым.

Упражнение 20. Болты и гайки

Тонкая моторика: координация обеих рук, 4-5 лет

Координация глаз, рук: контроль, 4-5 лет

Восприятие: визуальное, 4-5 лет

Познавательная деятельность: сочетание, 1-2 года

Учебная цель: улучшение тонкомоторных способностей; сочетание величин

Задание: 3 больших болта и гайки различной величины сопоставить без помощи друг с другом и соединить

Материал: 3 больших болта и гайки одинакового размера, 3 больших болта и гайки разного размера, 2 блюда для сортировки

Если Роберт овладеет двумя упражнениями с "досками с навинченными болтами" (см. упр. 143 и 144), то обучите его соединять гайки с болтами, причем он должен делать это обеими руками. Начните это с трех больших одинаковых болтов и гаек. Смешайте их перед глазами Роберта и поставьте на стол 2 блюда для сортировки - одно с одним болтом, другое с одной гайкой. Пусть Роберт правильно рассортирует оставшиеся болты и гайки в соответствующие блюда. Затем возьмите в одну руку болт, а в другую гайку и завинтите их. Помогите Роберту сделать то же самое, водя его руками. Повторите это действие и сокращайте помощь, пока он не соединит все 3 болта с 3 гайками. Когда он не будет затрудняться в подборе соответствующих болтов и гаек, возьмите несколько различных болтов и гаек. Пусть он разберется, какая гайка подходит к определенному болту.

Упражнение 21. Вырезать салфетку

Тонкая моторика: оперирование предметами, 4-5 лет

Тонкая моторика: хватание, 3-4 года

Учебная цель: улучшение тонкомоторного контроля, укрепление мышц

Задание: аккуратно сложить бумагу и разрезать ее в четырех местах

Материал: листки тонкой бумаги размером примерно 15x15см, ножницы

Положите перед Томасом и собой квадратные листки бумаги. Скажите ему: "Смотри сюда!" - и сложите посередине свой листок, помогите ему сделать то же самое. Скажите: "Перевернуть!" - и сложите свой листок еще раз. Пусть он сделает то же самое, по возможности, без Вашей помощи. Возьмите карандаш и отметьте листы, на которых должны быть сделаны V-образные надрезы. Сделайте в центре каждой стороны такой надрез и обрежьте углы. Разверните бумагу и сделайте вид, что Вы удивлены результатом. Сначала помогайте Томасу делать надрезы на линиях.

Упражнение 22. Развесить белье

Тонкая моторика: координация обеих рук, 4-5 лет

Тонкая моторика: хватание, 3-4 года

Учебная цель: укрепление мускулатуры, выносливости при целенаправленных скоординированных движениях

Задание: развесить на веревке белье

Материал: бельевые прищепки, белье, полотенце, носки, веревка, корзина

Закрепите веревку на двух деревьях или на двух предметах мебели так, чтобы они висели примерно на уровне плеч Дмитрия. Положите белье в корзину у его ног, а прищепки в коробочку справа от корзины. Заставьте его сначала при помощи рук, а потом жестов и слов сделать следующее: "Возьми один носок (левой рукой), возьми прищепку (правой рукой). Повесь носок на веревку и закрепи его (нажми на концы прищепки, закрепи ее на носке)". Если Вы увидели, что он затрудняется при выполнении определенных частей задания, например, при вывешивании носка или открытии прищепки, то потренируйте эти части отдельно, прежде чем выполнить весь процесс. Потренируйтесь, например, вывешивать носок на веревку без прищепки или закреплять прищепку на коробке ().

Упражнение 23 Чертежные кнопки - 1

Тонкая моторика: оперирование материалом, 5-6 лет

Имитация: моторная, 2-3 года

Тонкая моторика: хватание, 2-3 года

Учебная цель: улучшение тонкомоторного контроля; укрепление пальцев

Задание: закрепить 2 кнопки на корковой доске

Материал: кнопки, корковая доска

Сядьте с Басей за стол и положите перед ней корковую доску. Положите рядом кнопки так, чтобы она могла достать их. Следите, чтобы Бася видела, как Вы берете первую кнопку. Большим и указательным пальцем возьмите кнопку за головку. Подержите ее перед глазами Баси, чтобы она точно видела, как Вы ее держите. Скажите: "Смотри, Бася!" - и медленно нажмите на головку. Возьмите большой и указательный пальцы Баси и выполните с ней весь процесс, водя ее рукой. Покажите ей вторую кнопку и скажите: "Нажми!" - и укажите на корковую доску. Если она затрудняется взять кнопку, то возьмите ее руку и помогите ей еще раз. Повторяйте весь процесс, пока Бася не сможет взять 2 кнопки и вдавить их в доску. Сначала кладите на стол 3 или 4 кнопки, а когда Бася поймет, что она должна делать, постепенно увеличивайте количество кнопок.

Упражнение 24. Связать коврик

Тонкая моторика: оперирование материалом, 5-6 лет

Познавательная деятельность: понимание речи, 4-5 лет

Учебная цель: вязание; соблюдение рабочей последовательности

Задание: понимать понятия "вверх" и "вниз" и соответственно вплетать бумажные ленточки. Работать, пока задание не выполнено

Материал: цветная бумага (двух или более цветов)

Разрежьте бумагу на ленточки шириной примерно 2,5 см (одного цвета 20 см длиной, другого цвета 30 см). В качестве подстилки возьмите лист бумаги. Прикрепите ленточки одного цвета на край подстилки, возьмите ленточку другого цвета и начните ткать справа налево. Используйте понятие "вверх", "вниз", вплетая бумажные полоски. Дайте Симе следующую полоску и помогите попеременно "вверх", "вниз" вплетать ее между прикрепленными полосками. Вы должны четко объяснить, что надо вплетать полоски попеременно. Объясняйте ей это простыми словами: "Смотри, Сима, эта идет вверх, значит эта идет вниз!".

Если она это поймет, то прекратите помощь, наблюдайте за ней со стороны и прерывайте ее только тогда, когда она не справляется или становится нетерпеливой. Если она вплетает полосочку правильно, то закрепите ее кусочком клейкой ленты. Когда коврик готов, похвалите ее и дайте ножницы, чтобы обрезать края. Повесьте коврик на кухне на стенку или используйте его как коврик для стола. Когда Сима видит, что ее изделие используется, это будет для нее стимулом соткать другой коврик на следующий день.