



при поддержке Правительства Вологодской области

Социальный марафон “Дорогами добра”



Информационный блокнот для родителей



Автономная некоммерческая организация
"Центр социальных инноваций "Вместе!"
Город Череповец

Тел 89315101615, e-mail:vmesteFPDZ@mail.ru
<https://vk.com/public179289388>

Если малыш особый...

Прежде всего, нужно успокоиться. Потому что ничего так не помогает развитию любого малыша, как спокойные родители. Да, ваш ребенок особенный, но ему можно помочь максимально развиться, реализоваться в жизни, и это возможно. Как достичь этого спокойствия? Пути для каждого свои, но есть несколько общих советов, которые могут помочь родителям детей с нарушениями в развитии.

❖ Примите ситуацию как данность, не думайте о том, как и почему это случилось. Размышляйте о том, как с этим дальше жить. Помните, что все ваши страхи и тревоги ребенок чувствует на интуитивном уровне. Ради успешного будущего вашего ребенка постарайтесь найти в себе силы с оптимизмом смотреть в будущее.

❖ Побольше времени проводите с вашими друзьями, соседями, коллегами по работе, кого вы любите и кто любит вас. С теми, кто сейчас, когда с вашим ребенком не все в порядке, сохраняет оптимизм и веру в лучшее.

❖ Сократите до минимума общение с теми, кто вас нервирует, убеждает оставить ребенка, просто вводит в депрессию или плохое настроение. Даже если это близкие люди.

❖ Познакомьтесь с другими семьями, у которых уже растут дети с особыми потребностями. Многие из них приняли ситуацию и имеют положительный опыт развития малыша.

❖ Как можно больше времени проводите с ребенком. При возможности кормите грудным молоком, целуйте, старайтесь постоянно быть в зрительном, эмоциональном и тактильном контакте с ним.

❖ Старайтесь решать проблемы по мере их поступления: плохо кушает – почему? Плохо спит – что мешает? В процессе окажется, что проблемы точно такие же, как у «обычных» детей. И вполне решаемы. Правда, на их решение требуется иногда больше сил и времени.

❖ Консультируйтесь только с компетентными в данной области специалистами: врачами, дефектологами, психологами, педагогами.

❖ Читайте книги и форумы в интернете, не бойтесь задавать вопросы.

❖ Для родителей особых детей Вологодской области функционирует сайт «Преодолеем вместе», который можно найти по адресу: преодоление35.рф.

❖ Вы можете обратиться в родительские организации и сообщества, которые существуют в вашем городе или регионе.

❖ Не переживайте, что не можете сделать для ребенка все и сразу. Вы – любящие и внимательные родители и вы справитесь со всеми трудностями постепенно.

❖ Помните, что развивать вашего малыша необходимо с самого рождения, и самым главным «специалистом» для него на всю жизнь будут папа и мама.

Самоподдержка и самопомощь

Какова бы ни была причина болезни, душевные переживания родителей детей, у которых подозреваются или выявлены нарушения в развитии, всегда одинаковы. Появление особого малыша в семье многими людьми воспринимается как ситуация горя. Все члены семьи находятся в ситуации стресса.

Любой родитель, узнав о нарушениях в развитии своего малыша, испытывает подобные чувства. Вам, как родителю особого малыша важно понимать, что вы находитесь в «ситуации горя». А в этой ситуации нужно отгоревать случившееся событие, отплакать. Важно понимать, что все, что вы чувствуете и делаете, это нормально.

Что делать?

❖ В этот период вы должны понимать, нужна ли вам поддержка близких или хочется какое-то время побыть наедине с собой. Все зависит от ваших индивидуальных особенностей, вашей семейной ситуации и характера отношений с близкими.

❖ Если вы чувствуете, что вам в ситуации горя необходима поддержка близких, не стесняйтесь обратиться к ним. Это могут быть ваш муж/жена, родители или друзья. Бывает, что нужно часами обсуждать проблему с кем-то из близких, а порой никак не обойтись без помощи психолога или невропатолога.

❖ Если вам хочется какое-то время побыть наедине с собой, сообщите об этом близким. Старайтесь больше времени проводить в одиночестве, это могут быть пешие прогулки, сон, принятие ванны, прослушивание любимой музыки, ароматерапия, травяные чаи и пр.

❖ Если вы ощущаете появление в себе негативных чувств (отрицание, негативизм, обида, поиск вины, злость, агрессия и др.), важно осознать их, дать право проявиться этим чувствам и выплеснуть их в социально приемлемой форме. Важно вовремя избавляться от нахлынувших негативных чувств, чтобы не сорваться на близких или на ребенка, а также не впасть в депрессию.

Когда в вашем доме появляется ребенок, разумеется, в вашем доме будет много счастья, радости и позитивных эмоций. Но если у малыша имеются нарушения в развитии, все это не может не сказаться на атмосфере в семье. С этого момента могут быть и ссоры, и конфликты и неприятные переживания (агрессия, обида, плач, страх) не только у мамы, но и у папы. Важно понимать причины происходящего и стараться в этот период создать в семье благоприятную атмосферу. Стараться понимать и поддерживать друг друга. При необходимости – не стесняться обращаться за помощью к психологу. Терпения и спокойствия вашей семье!

Артикуляционная гимнастика – основа правильного звукопроизношения

Каждый родитель желает своему ребенку красивой и правильной речи. Один из ее признаков — четкое и чистое звукопроизношение.

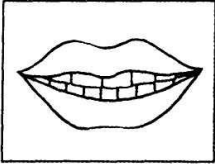
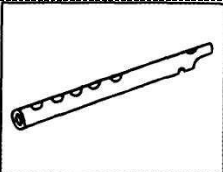
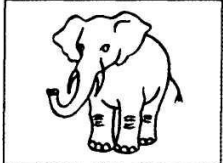
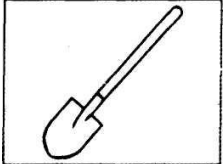
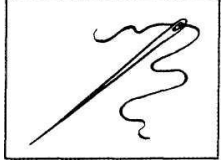
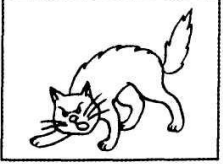
Для того, чтобы научить ребенка хорошему, качественному произношению, родителям стоит обратить внимание на артикуляционную гимнастику, ее упражнения можно выполнять в домашних условиях самостоятельно. При этом важно соблюдать требования к выполнению упражнений, чтобы не навредить речи ребенка.

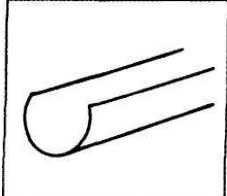
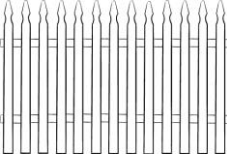
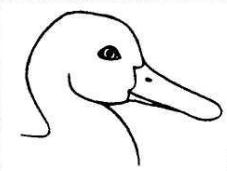
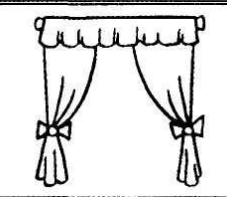
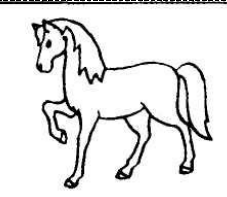
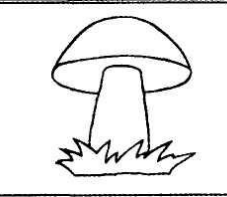
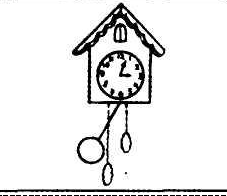
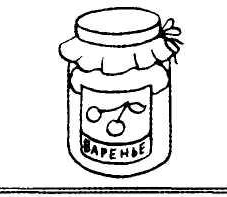
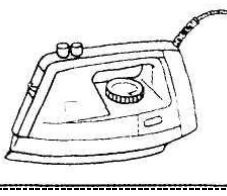
Артикуляционная гимнастика — это упражнения для тренировки языка, губ, щек и нижней челюсти. Именно эти органы отвечают за четкое и правильное произношение звуков и слов. Артикуляционные упражнения повышают подвижность органов речи, увеличивают силу их движений, а также помогают ребенку запомнить правильное положение языка и губ.

Знайте и соблюдайте правила проведения артикуляционной гимнастики

- ❖ Нельзя заставлять ребенка заниматься, ему должно быть интересно.
- ❖ Обязательно надо хвалить ребенка за успехи.
- ❖ Гимнастику не стоит проводить чаще 2-3 раз в день.
- ❖ Артикуляционный комплекс выполняется ежедневно, не дольше 10-12 минут.
- ❖ В занятии может быть 3-4 уже отработанных упражнения и одно новое.
- ❖ Для самых первых занятий не надо делать более 2-3 упражнений.
- ❖ Не нужно повторять артикуляционное движение более 5 раз за подход.
- ❖ Упражнения выполняются перед зеркалом.
- ❖ Взрослому надо стоять/сидеть за ребенком перед зеркалом или находиться напротив.
- ❖ Сначала упражнение делает взрослый, а ребенок за ним повторяет. Затем малыш выполняет его самостоятельно.
- ❖ Упражнения в комплексе даются от простого к сложному.
- ❖ Родитель контролирует правильность выполнения движений.

Примерный комплекс упражнений

Упражнение «Улыбочка»	Губы растянуты в виде улыбки, обнажая сомкнутые зубы. Удерживать губы в таком положении следует 10—15 с.	
Упражнение «Дудочка»	Губы сомкнуты и вытянуты вперед в виде трубочки. Удерживать губы в таком положении следует 10—15 с.	
Упражнение «Хоботок»	Губы плотно сомкнуты и с напряжением вытянуты вперед до предела. Удерживать губы в таком положении следует 10 с.	
Упражнение «Лопаточка»	Расслабленный широкий кончик языка положить на нижнюю губу. Удерживать язык в таком положении под счет до 10. Верхняя губа приподнята.	
Упражнение «Иголочка»	Узкий кончик языка высунуть из полости рта, не прикасаясь им к губам. Удерживать язык в таком положении под счет до 10.	
Упражнение «Сердитая кошечка»	Рот приоткрыт. Кончик языка упирается в нижние передние зубы, спинка языка приподнята. Боковые края языка прижаты к верхним коренным зубам. Удерживать язык в таком положении под счет до 10.	

Упражнение «Желобок»	Высунуть широкий язык из полости рта. Боковые края языка загнуть вверх. Плавно подуть на кончик языка. Выполнять упражнение следует 3—4 раза по 5—7 с.	
Упражнение «Заборчик»	Зубы плотно сжаты. Губы находятся в положении улыбки. Упражнение выполнить 5—6 раз, продолжительность каждого упражнения 10—15 с.	
Упражнение «Утиный клювик»	Губы находятся в положении трубочки, затем щеки втягиваются в полость рта, а губы несколько расслабляются и могут производить смыкательные и размыкательные движения.	
Упражнение «Шторки»	Рот приоткрыт. Нижняя губа закрывает нижние зубы, а верхняя губа в этот момент открывает верхние зубы. Затем положение губ меняется: нижняя губа открывает нижние зубы, а верхняя губа закрывает верхние зубы. Упражнение выполнить 5—6 раз.	
Упражнение «Лошадка»	Присасывать кончик языка к нёбу. Темп пощелкивания должен меняться (медленно, быстрее, очень быстро). Упражнение способствует растяжению укороченной подъязычной связки. Упражнение выполнить 10—15 раз.	
Упражнение «Грибок»	Широко раскрыть полость рта. Присосать поверхность языка к нёбу. Не отрывая язык от нёба, сильно оттянуть вниз нижнюю челюсть. Упражнение выполнить 5—6 раз.	
Упражнение «Дятел»	Рот широко раскрыт. Язык с силой ударяет в бугорки за верхними зубами, ребенок при этом с силой произносит звук Д, подражая стуку дятла: д-д-д-д-д. Упражнение проводится на протяжении 15 – 20 секунд.	
Упражнение «Часики»	Рот приоткрыт. Узкий язык движется от одного уголка рта к другому, стараясь не касаться губ. Упражнение проводится в медленном темпе под счет или сопровождается словами: тик – так, тик – так. Длительность выполнения упражнения – 20 сек.	
Упражнение «Качели»	Рот широко раскрыт. Кончик языка поднимается за верхние зубы на бугорки, а затем опускается вниз за нижние зубы. Упражнение повторить 15—20 раз.	
Упражнение «Вкусное варенье»	Широким кончиком языка обнять верхнюю губу и убрать язык в полость рта. Рот при этом не закрывать. Упражнение повторить 5—6 раз.	
Упражнение «Утюжок»	Рот приоткрыт. Широким кончиком языка поглаживать бугорки, находящиеся за верхними зубами: назад-вперед. Упражнение проводить 20—25 раз.	

Играем с неговорящим ребенком

Количество неговорящих детей в последние годы очень увеличилось. Предлагаем вашему вниманию основные рекомендации и игры по «запуску» речи. Занимаясь в домашних условиях, важно помнить четыре основных «кита» - базовые правила, которые необходимо соблюдать:



Стимулируйте речь ребенка на основе подражания речи и действиям взрослого



Занимайтесь в игре



Многократно повторяйте доступный материал



Часто хвалите ребенка

Рекомендации для родителей, чьи дети долго не могут заговорить

- ❖ Больше говорите с ребенком, озвучивая все действия (кормление, купание, одевание), комментируя окружающее, не боясь повторения одних и тех же слов, произносите их четко, терпеливо, доброжелательно.
- ❖ Развивайте понимание речи, используя простые инструкции «Дай ручку». Опирайтесь на то, что ребенку доступно, при этом неоднократно повторяйте.
- ❖ Используйте в речи наряду с полными словами их упрощенные варианты: машина-би-би, кукля-ля-ля.
- ❖ Пойте ребенку перед сном. Лучше не менять часто репертуар.
- ❖ Вызывайте желание подражать взрослому. Это возможно, когда сочетаются эмоциональная заинтересованность и доступность слов, которые ребенок произносит во время совместных игр (прятки – ку-ку, паровозик – ту-ту). Можно вместе удивляться увиденному: ух ты, ой, ах, ух.
- ❖ Почаще рассказывайте, читайте первые детские сказки, стихи. Побуждайте досказывать слова по мере речевой возможности, «изображайте стихи» (мишка косолапый по лесу идет - ребенок показывает мишку). При чтении сокращайте текст до понятных фраз.
- ❖ Не перегружайте ребенка телевизионной, видео- и аудиоинформацией.
- ❖ Не раздражайтесь, не стесняйтесь того, что ваш ребенок не говорит.
- ❖ Не дожидаясь, пока ребенок заговорит, начинайте учить его различать предметы по размеру (большой - маленький), соотносить цвета, форму (дай такой же), количество (один-много).
- ❖ Проводите массаж пальчиков рук и ладошек, игры типа «Сорока-белобока».
- ❖ Важно не отпугнуть ребенка настойчивым «Скажи», «Повтори» лучше применять различные игрушки, используя инструкции: «Делай как я», «Как киса говорит?».
- ❖ Всякое проявление речи необходимо поощрять, не обращая внимание на качество звукопроизношения.

Игры с неговорящими детьми

(помните, что любое предлагаемое действие воспроизводится по подражанию взрослому)

«Камушки»	Ребёнок бросает мелкие камушки, крупные бусины в воду, произнося звук типа «БУЛЬ»...
«Шарик»	Ребёнок подбрасывает воздушный шар со звуком типа «УХ»,.....
«Гвозди»	Ребёнок «забивает гвозди», сильно ударяя молоточком по кнопкам и произнося звук «БУХ»,....
«Индейцы»	Ребёнок громко и протяжно произносит звук «а-а-а», хлопая ладошкой по губам.
«Цапля»	Локоть ребёнка опирается на стол, на расстоянии длины его предплечья рассыпаны мелкие игрушки, крупные бусины или выпуклые пуговицы. Ребёнок опускает руку, не отрывая локтя от стола, захватывает игрушку пальцами, произнося «ЦАП», возвращает руку в исходное положение и переносит игрушку в коробочку, которая расположена левее или правее от захватываемых предметов, опускает руку и выпускает предмет со словом «БАХ»....
«Бегемот»	Раздаётся из болота: «ааааааа!» Грозный голос бегемота: «аааааа» Он болото стережёт: «ааааааа» Грозным голосом поёт: «аааааааа»!
«Гости»	Взрослый нажимает на «кнопочку» (живот) дверного звонка. Ребёнок издаёт длинный звук или несколько коротких.

Игры представлены по материалам:

// Пособие для родителей «В семье особый малыш: помогаем, развиваем, играем.

Часть 1. Занимаемся дома» - Череповец, 2018 г

Игры на развитие мелкой моторики дома

В настоящее время у большинства детей с ограниченными возможностями здоровья отмечается отставание в развитии мелкой моторики. Развитие мелкой моторики пальцев рук положительно влияет на становление детской речи, повышает работоспособность ребенка, его внимание и умственную активность, стимулирует интеллектуальную и творческую деятельность. Кроме того, гимнастика для пальчиков помогает ребенку при рисовании, письме, лепке, в любой игровой, бытовой и учебной деятельности.

Каждое занятие по развитию мелкой моторики в домашних условиях рекомендуется начинать с элементов массажа кисти и пальцев рук. Массаж улучшает крово- и лимфообращение, ускоряет обмен веществ в тканях, нормализует мышечный тонус, рефлекторно воздействует на нервную систему и внутренние органы.

Массаж рук

Предлагаем комплекс для массажа кистей рук и верхних конечностей в сочетании с пассивной гимнастикой.

1. Поглаживание по тыльной поверхности от кончиков пальцев вдоль руки к лучезапястному, локтевому и плечевому суставам;
2. Сгибание кисти вправо-влево;
3. Спиралеобразные движения по пальцам от кончиков к основанию;
4. Сгибание пальцев в кулачок (большой палец сверху); затем каждый палец разгибается отдельно;
5. Поглаживание каждого пальца от кончика к основанию с четырех сторон;
6. Круговые движения пальцами по тыльной поверхности кисти ребенка;
7. Разминание каждого пальца вверх-вниз; отведение и приведение всех пальцев;
8. Сгибание пальцев по фалангам;
9. «Колечки» из пальцев — большого и поочередно всех остальных;
10. Соединение ладони с ладонью, пальцев с пальцами; «фига» между всеми пальцами;
11. Расслабление кисти потряхиванием (при этом нужно фиксировать руку ребенка у локтя).

Пальчиковая гимнастика

Пальчиковая гимнастика - это инсценировка каких-либо рифмованных историй или сказок при помощи пальцев.

«Имена для пальчиков»	«Твоя ладошка»
Пять пальцев на руке своей Называть по имени сумей.	Твоя ладошка — это пруд, По ней кораблики плывут (медленно водит согнутым указательным пальцем по ладошке малыша, рисуя волну)
Первый палец — боковой (ребенок держит большой палец)	Твоя ладошка, как лужок, А сверху падает снежок (дотрагиваться кончиками пальцев до ладошки ребенка)
Называется Большой.	Твоя ладошка, как тетрадь, В тетради можно рисовать
Палец второй —	(указательным пальцем «нарисовать» кружок и др.)
Указчик старательный (ребенок держит указательный палец)	Твоя ладошка, как окно, Его помыть пора давно (потереть ладошку пальцами, сжатыми в кулак)
Не зря его называют Указательный.	Твоя ладошка, как дорожка, А по дорожке ходят кошки (осторожно переступить пальчиком или пальцами по ладошке малыша)
Третий твой палец	
Как раз посередине (ребенок держит средний палец)	
Поэтому Средний дай ему имя.	
Палец четвертый зовут Безымянный (ребенок держит безымянный палец)	
Неторопливый он и упрямый. Совсем как в семье	
Братец младший любимец (ребенок держит мизинец)	
По счету он пятый, Зовется Мизинец.	

Упражнения на развитие мелкой моторики

Нанизывание	Нанизывайте с малышом все, что нанизывается на шнурок: бусины, макароны, колечки, сушки.
Открывание и закрывание крышек	Малыши очень любят откручивать и закручивать разные баночки. Чтобы было интереснее, спрячьте внутрь сюрприз, завернутый в бумагу или фольгу.
Пересыпание	Пересыпайте с помощью ложки, совка, воронки разные сыпучие вещества из одной посуды в другую. Можно пересыпать песок, крупу, горох. Используйте разную посуду, возьмите сосуд с узким горлышком и покажите малышу как пользоваться воронкой.
«Волшебный горшочек»	Ребенок опускает кисти рук в тазик или горшочек, наполненный фасолью или другой крупой. Получается очень полезный массаж рук. Кроме того, внутрь горшочка можно спрятать мелкие игрушки, детям нравится искать такой клад.
Игра с изюмом	Сделайте тесто, раскатайте его. Предложите малышу украсить тесто изюмом. Покажите, как правильно брать изюминку («пинцетный захват» двумя пальчиками – большим и указательным). Покажите, что изюминки надо раскладывать на определенном расстоянии друг от друга по всему тесту.

Развитие мелкой моторики с использованием различных предметов

Грецкие орехи

- Грецкий орех положить между ладонями, прокатывать его от основания ладони к кончикам пальцев и обратно.
- Грецкий орех положить между ладонями, делать круговые движения, постепенно увеличивая нажим и темп.

Карандаши

- Растирание ладоней шестигранным карандашом, несколькими карандашами движениями вверх – вниз.
- Удерживать карандаш каждым согнутым пальцем, двумя любыми согнутыми пальцами под счет до 10.

Массажные щетки или колючий мячик

- Массаж ладоней круговыми движениями мяча на ударные слоги стихотворения: «Гладила мама – ежиха ежат: «Что за пригожие детки лежат!»

Бельевые прищепки

- Берем не тугие пластмассовые прищепки, поочередно «кусаем» подушечки пальцев на ударные слоги стихотворения от большого пальца к мизинцу (котенок кусается): «Кусается сильно котёнок – глупыш, он думает: это не палец, а мышь (смена рук). Но я же играю с тобою, малыш, а будешь кусаться – скажу тебе: «Кыш!».

Решетка для раковины

- Ребёнок «ходит» указательным и средним пальцами по клеткам, на каждый ударный слог стиха делая по шагу. Он может поворачивать в любом направлении, «ходить» одной, другой, обеими руками: «Кто живёт в моей квартире? Раз, два, три, четыре, пять, всех могу пересчитать: папа, мама, брат, сестра, бабушка, дедушка и я - вот и вся моя семья».

Полиэтилен

- Подготовить кусочки полиэтилена размером примерно с две детские ладони. Ребёнок комкает пальцами в ладонь, начиная с угла. Кусочки полиэтилена из кулачка торчать не должны. Сначала можно помогать себе другой рукой, но потом выполнять это упражнение только одной рукой). Вместо полиэтилена можно взять носовой платок.

Развитие речевого дыхания

Давайте вспомним, что дыхание – это физиологический процесс, включающий в себя две фазы – вдох и выдох. Послушайте, как дышит ваш ребенок, не затруднено ли у него носовое дыхание, не приходится ли малышу держать рот открытым.

Дыхание можно разделить на два вида – речевое и неречевое. Неречевое дыхание состоит из вдоха и выдоха, примерно равных по продолжительности. Наша речь произносится только на выдохе.

Речевое дыхание — это та сила, которая запускает в движение механизм образования звуков и с помощью которой звучит наша речь. Речевое дыхание отличается от неречевого тем, что вдох менее продолжительный, чем выдох, при правильном речевом дыхании выдох значительно удлиняется. Для того, чтобы можно было произнести развернутую фразу с правильной интонацией, нужно развивать речевое дыхание. Именно эта физиологическая функция крайне важна для постановки звуков. Произнесение большинства звуков русского языка требует сильной, направленной воздушной струи, выработка которой проводится одновременно с артикуляционной гимнастикой.

Важный момент

Во время проведения дыхательной гимнастики следите за положением губ малыша во время занятия. Губы должны быть сложены ровной трубочкой, щёки пусть равномерно надуваются и сдуваются. Очень полезно соединять дыхание ртом с гимнастикой: вдох и выдох сочетаются с движением рук и ног.

Знайте и соблюдайте правила проведения дыхательной гимнастики

- ❖ делаем глубокий вдох носом, чтобы произвести глубокий выдох;
- ❖ выдох должен быть очень плавным;
- ❖ во время выдоха щёки надувать не нужно;
- ❖ во время выдоха воздух должен выходить исключительно через рот.

Игры и упражнения для формирования плавного ротового выдоха в домашних условиях

«Снежинки»	Вырезаем из бумаги снежинки, подвешиваем их на ниточку. Делаем глубокий вдох носом и затем плавно дуем на снежинки.
«Ветер»	Из бумаги нарезаем полоски 15-20 сантиметров. Обвязываем их небольшой верёвочкой. Получается что-то наподобие дерева. Ветер дует на листочки, и они шевелятся. Глубокий вдох, на выдохе дуем на полоски из бумаги.
«Одуванчик»	Игра очень простая, так как требуется только выйти на улицу и найти одуванчик. Затем просто дуем на одуванчик.
«Дедушка или бабушка»	Дуем на одуванчик, если с одуванчика упали все пушинки, то это лысый дедушка, если остались, то это бабушка. Выигрывает тот, у кого получится сдуть все пушинки, то есть дедушка.
«Буря в стакане»	Предложите ребенку сделать вдох носом и выдохнуть в трубочку, конец которой находится в стакане, наполовину наполненном водой.
«Футболисты»	Поочередно, взрослый и ребенок, дуют на ватный шарик («футбольный мячик»), стараясь забить гол в ворота («карандаши»).
«Бабочка», «Птичка», «Осенние листочки»	На уровне рта ребенка подвешены на ниточках бумажные бабочки, птички, листочки. Предложите ребенку плавно подуть (губы «трубочкой»)
«Кораблики»	Предложите ребёнку подуть на сделанные из бумаги кораблики, плавающие в тазу с водой, - то плавно, то быстрее – и проследить за движением корабликов.

Игры на развитие речевого дыхания (звуки, слога, слова, фразы)

Правила выполнения заданий:

- ❖ ребёнок садится на стул;
- ❖ полностью расслабляется;
- ❖ делает вдох носом, рот закрыт;
- ❖ плечи на вдохе не должны подниматься;
- ❖ добирать воздух во время произнесения нельзя.

Игры с гласными звуками «Песенки гласных звуков» <i>Делаем спокойный, глубокий вдох носом, на выдохе поём гласные звуки</i>	
Песенка первая	Поём протяжно на выдохе два звука — «АУ»
Песенка вторая	Поём протяжно на выдохе три звука – «АУО»
Песенка третья	На выдохе протяжно поём четыре звука – «АУОЫ»
Песенка четвёртая	На выдохе протяжно поём пять звуков – «АУОЫЭ»
Песенка пятая	Протяжно на выдохе поём шесть звуков – «АУОЫЭИ»
Пропевание гласных звуков с движениями <i>Все гласные звуки пропеваем на выдохе.</i>	
«Распускающейся цветок» Звук «А»	Ребёнок стоит с опущенными руками. Через стороны поднимает руки вверх, делая вдох. Опускает руки через стороны вниз, поёт: «А-а-а» на выдохе.
«Порубим дрова» Звук У	Ребёнок стоит с опущенными руками. Ноги ставит на ширину плеч. Поднимает прямые руки вверх и делает вдох. Затем производит наклон со звуком: «У-у-у».
«Облачко лети» Звук «О»	Обучающийся стоит, руки опущены. Затем руки медленно поднести ко рту, подушечки пальцев встретились, кисти образуют букву «О» и пропевают на выдохе: «О-о-о».
«Большой мяч» Звук «Э»	Руки опущены вдоль туловища. На вдохе разводит руки в стороны. На выдохе поёт звук «Э-э-э» и медленно ведёт руки к груди, имитируя пойманный мяч.
«Качели» Звук «Ы»	Руки опущены вдоль туловища. Медленно, на вдохе поднимает руки со сжатыми кулаками перед собой. На выдохе медленно отводит руки назад и поёт «Ы-ы-ы».
«Солнышко» Звук «И»	Ребёнок стоит с опущенными руками и делает вдох. Очень медленно поднимает руки вверх, на выдохе поёт: И-и-и».

Дыхательная гимнастика с движением

«Крылья»	Руки опущены. Взрослый отводит руки малыша за голову - вдох. Руки плавно опускаем - выдох. Ручки, как крылья на вдохе взлетают – вдох. Выдохнем плавно и вниз опускаем – выдох.
«Стрекоза»	Взрослый берёт руки ребёнка и разводит их в стороны – вдох. Затем медленно производит поворот его туловища вправо. Руки «встречаются» ладошки делают небольшой хлопок – выдох. Повторяем те же движения в левую сторону.

Игры для снятия эмоционального напряжения

В жизни маленьких детей случаются разные события и ситуации, которые могут вызвать их стрессовое состояние. Их обижают в саду или на площадке, папа кричит на маму, мама кричит на папу. Они переезжают с родителями в новый дом, устают от гостей, выходят в детский сад или переутомляются на празднике.

Предлагаем терапевтические игры, в которые можно играть дома и которые точно помогут ребенку прийти в себя и успокоиться.

Игры в домик

Любые игры, где ребенок прячется, помогают ему восстановить личные границы, прийти в себя, когда он «растрепан» или испытал сенсорные перегрузки, встревожен или сильно устал. И когда ребенок не чувствует себя в безопасности. Обеспечьте малышу место, где можно прятаться: домик из коробки или из ткани, наброшенной на что-то, покупной или самодельный уголок во встроенном шкафу или под столом.

Игры в младенца, в «животик»

Иногда дети хотят, чтобы мама взяла их на ручки и покачала, как младенца. Есть малыши, которые залезают перед сном к маме под одеяло и говорят «я в животике». Мамин животик спасает, когда не хватает чувства безопасности и защищенности, а также внимания и заботы. Или родительского внимания после рождения братика или сестренки.

Игра «Кокон»

Игра, сопоставимая с игрой в домик, но в очень тесный домик. Малыша можно пеленать, как младенца, заворачивать в одеяло или плед. Можно играть в окукливающуюся постепенно гусеницу и рождающуюся бабочку. Эта игра помогает детям, переутомление которых выливается в гиперподвижность, а также испуганным детям. Хорошо играть в кокон по вечерам во время адаптации к детскому саду.

Игра «Бутерброд»

Эта игра также хороша для малышей, чье беспокойство выливается в гиперподвижность, для детей, которые стучат ножками при засыпании, для переутомленных детей. «Бутерброд» помогает малышам прочувствовать свое тело, вернуть себе чувство самого себя. Укладываете ребенка на подушку (или на две), голова тоже на подушке и ножки на подушке (или на свернутом в несколько слоев мягком одеяле) – это хлеб на блюде. Мажете хлеб маслом – разглаживаете ребенка руками очень аккуратно и очень тщательно. Ласково проговариваете каждое свое действие. Потом кладете поверх масла сыр или второй кусок хлеба – еще одну или две подушки (чтоб закрыть всего ребенка), еще раз намазываете маслом – уже

посильнее, с давлением «размазываете» подушки по ребенку, а потом – «ам, ам» - едите бутерброд, сдавливая ребенка в подушках с боков и немного придавливая сверху. Потом гладите малыша по головке, улыбаетесь и даете ему еще полежать в подушках – пока сам не захочет вылезти.

Игра «Катись колбаской по Малой Спасской!»

Ребенок хочет баловаться, крутиться, вертеться, а вам надо его успокоить, чтобы переключить на какое-то дело. Будем ребенка катать! По игровому мату, по одеялу, по кровати. «А ну иди сюда!» - катим лежащего ребенка к себе. Ребенок доволен – прикатали к себе и обняли, сидим, успокаиваемся. Сопротивляется, активничает – отодвигаете, катите от себя, подталкивая обеими руками: «Катись колбаской по Малой Спасской!» И так несколько раз, пока состояние ребенка не изменится. Выйти из игры можно, «растягивая сосиску», то есть выравнивая ребенка, делая потягушки. Можно из колбаски сделать «бутерброд». Можно перейти к «калачику».

Игра «Калачик»

Эта игра, как и «бутерброд», помогает ребенку прочувствовать свое тело, восстановить потерянный из-за каких-то переживаний контроль над ним. Эта игра также хороша в период адаптации к детскому саду или после слишком насыщенного впечатлениями и активностями дня. Замешиваете из малыша тесто – как следует замешиваете, это значимая часть игры. Раскатываете тесто, вытягиваете в колбаску и аккуратно сворачиваете в калачик – колени к животу, головку к коленкам. И ставите в духовку, в тепло - укрываете пледом, одеялом или простынкой. И ждете. Потом аккуратно достаете и очень нежно, оглаживая малыша, мажете калачик маслом. И радуетесь. Какой красивый, румяный, душистый, мягкий, свежий у вас калачик получился! Можно чай пить! И ведете малыша за стол – кормить или поить чаем.

Игры с водой

Почти все игры с водой действуют на детей успокаивающе и расслабляюще. Переливание воды из емкости в емкость, переливание воды шприцем или пипеткой (да, некоторым детям нравится пипеткой переливать воду из ведерка в баночку), ложкой, эксперименты с подкрашиванием воды красками - все эти занятия приводят к тому, что дети сосредотачиваются и успокаиваются. Купание в теплой ванне расслабляет тело ребенка, а за ним и всего ребенка. Вода смывает беспокойства и излишнее возбуждение. Ванна идеальна после шумной активной прогулки или после ухода гостей. А после ванны ребенка можно отнести на кровать и укрыть мягким одеялом или мягкой простынкой. Неплохо устроить малыша на родительской кровати или в родительском кресле – в пространстве мамы или папы, чтобы оно его дополнительно поддерживало и успокаивало.

Мой ребенок идет в детский сад

Уважаемые родители! Готовиться к поступлению в детский сад нужно обязательно. Потому что период адаптации к ДООУ, отрыв от дома и от родных, встреча с новыми незнакомыми людьми и незнакомой обстановкой являются серьезным стрессом для ребенка. Также важно понимать, что адаптация к детскому саду ребенка с нарушениями в развитии имеет ряд особенностей и трудностей, к которым родители должны подготовиться заранее.

Рекомендации для успешной адаптации:

- ❖ Постарайтесь приблизить режим дня дома к режиму дня в детском саду, вводите в рацион питания блюда из меню детского сада.
- ❖ Постарайтесь своевременно отучить ребенка от груди или бутылочки.
- ❖ Создайте спокойный, бесконфликтный климат для него в семье. Не обсуждайте при ребенке волнующие вас проблемы.
- ❖ Учите ребенка общаться. Водите его гулять на детские площадки, наблюдайте как он взаимодействует со сверстниками и другими взрослыми.
- ❖ Оставляйте ребенка с другими близкими и знакомыми, сначала ненадолго, а затем увеличивайте время. Объясняйте, что у вас есть дела, работа.
- ❖ Мотивируйте ребенка на посещение детского сада: «Тебе повезло», «Ты уже большой», рассказывайте про детский сад, что его ждет. Играйте дома в «Детский сад», читайте книжки, сказки, смотрите мультфильмы про детский сад.
- ❖ Не забывайте говорить малышу, что вы его обязательно заберете из детского сада и комментируйте, когда вы его заберете (например, когда поспишь).
- ❖ Никогда не уходите незаметно, не предупредив малыша об этом, вы рискуете подорвать доверие к себе. Продумайте ритуал прощания.
- ❖ Не стоит сильно нервничать и показывать свою тревогу, когда отводите малыша в детский сад. Ребенок будет это чувствовать и копировать ваше поведение. Уходя – уходите. Дети чаще всего быстро успокаиваются сразу после того, как мама исчезает из поля зрения.
- ❖ Посещайте с ребенком адаптационные занятия в детском саду. Это поможет смягчить его адаптацию.
- ❖ Предупредите заранее педагогов и специалистов о личностных особенностях вашего малыша, о трудностях в его развитии, об имеющихся диагнозах, а также имеющейся аллергии.
- ❖ Заранее узнайте номера телефонов детского сада и в случае болезни ребенка или опоздания не забудьте позвонить в детский сад и предупредить персонал.
- ❖ Активно сотрудничайте с педагогами, посещайте родительские собрания, клубы, консультации специалистов. Там вы можете получить ответы на волнующие вас вопросы.

Что должен уметь ребенок:

1. Соблюдать режим дня в детском саду и дома.
2. Проситься в туалет и пользоваться горшком.
3. Самостоятельно мыть руки с мылом, пользоваться полотенцем и носовым платком.
4. Самостоятельно есть ложкой и пить из чашки.
5. Самостоятельно засыпать в своей кроватке.
6. Обращаться к взрослому, просить о помощи.

Ритуалы прощания

❖ Наблюдайте, если ребенок закатывает истерики перед мамой, может лучше в детский сад отводить его другому член семьи (папе, бабушке и пр.)

❖ Поцелуйте ребенка, словно ничего не происходит, и уходите не задерживаясь.

❖ Продемонстрируйте свою уверенность в воспитателе, обратившись к нему со словами типа: «Я вижу, у вас сегодня ожидается веселый день».

❖ Не затягивайте утреннее прощание. Не нужно стоять над малышом с грустным лицом, если он капризничает. Быстро прощайтесь и уходите. Воспитатель быстро найдет способ, как его отвлечь.

❖ Скажите ребенку, как он может определить время, когда вы должны за ним прийти (например, сразу после обеда), но тогда уж будьте точны.

❖ Забирать малыша в первый день желательно уже через пару часов и постепенно увеличивать время.

❖ Не забудьте похвалить его в те дни, когда ваше расставание будет проходить спокойно.

Чтобы облегчить этот болезненный процесс расставания, придумайте вместе с ребенком ритуал прощания. Спросите у крохи, или понаблюдайте, хочет ли он, чтобы вы его поцеловали, обняли, погладили по головке, подержали на ручках, посидели вместе в раздевалке, помахали в окошко рукой перед тем, как уйти. Пусть это будет, как игра, можно даже порепетировать несколько раз дома, как вы будете прощаться.

Обязательно выделяйте на ритуал прощания с ребенком время с запасом. Если вы будете нервничать или раздражаться из-за того, что опаздываете на работу, то ваше настроение мгновенно передастся ребенку, а дети все чувствуют.

Вы обязательно заметите уже через несколько дней, как снизится эмоциональное напряжение во время утренних расставаний с ребенком.

Удачи вам!

Мой ребенок идет в школу

Уважаемые родители! В последнее время быстрыми темпами развивается инклюзивное образование, когда дети с инвалидностью или ограниченными возможностями здоровья поступают в общеобразовательные школы. В некоторых случаях, если дети не могут справиться с обычной программой, рекомендуется индивидуальное обучение на дому или коррекционная школа/класс. В любом случае есть ряд общих рекомендаций по подготовке детей к школьному обучению.

❖ Чаще делитесь с ребенком воспоминаниями о счастливых мгновениях своей школьной жизни. Перелистайте вместе с ребенком семейный фотоархив. Ваши добрые воспоминания о школьных годах, смешные истории из школьной жизни и рассказы о друзьях детства наполнят душу ребенка радостным ожиданием.

❖ Помогите ребенку овладеть информацией, которая позволит ему не теряться. Удостоверьтесь, что ваш ребенок помнит свое полное имя, номер телефона, домашний адрес, имена родителей. В случае, если ребенок замкнут или имеет нарушения речи (не может самостоятельно ответить на вопросы незнакомых взрослых о себе), рекомендуется подготовить памятку, где содержится краткая информация о ребенке (имя, возраст, телефон родителей). Это поможет вашему ребенку в незнакомой или стрессовой ситуации.

❖ Приучите ребенка содержать в порядке свои вещи. Успехи ребенка в школе во многом зависят от того, как он умеет организовывать свое рабочее место. Заранее подготовьте в семье рабочее место ребенка: пусть у него будет свой рабочий стол, свои ручки и карандаши.

Что важно знать родителям будущего первоклассника?

Толпа. Ребенок может ужаснуться, увидев впервые скопление людей перед школой. Постарайтесь сразу же найти ему пару среди будущих одноклассников — мальчика или девочку, подходящих по темпераменту и симпатичных ему. Пусть они возьмут друг друга за руки и вместе идут в класс, это обоим даст чувство защищенности.

Учительница. Необходимо помнить, как ее зовут, и убедиться, что ребенок это тоже знает. Привык ли он обращаться к взрослым по имени-отчеству? Если пока нет, просто повторите несколько раз имя учительницы, никогда не называйте ее безлично («она», «учительница»). Если вам не очень понравилась преподавательница, то не демонстрируйте своего недовольства, постарайтесь избежать негативных оценок и в беседе с друзьями.

Одежда. Часто ребенок впервые надевает новую одежду. Постарайтесь заранее все примерить, подогнать и дать ему в ней походить. Пусть полюбуется на себя перед зеркалом, услышит комплименты.

Еда. Многие дети так волнуются, что не могут хорошо позавтракать перед школой. Не стоит давить на детей в этот день. Поэтому постарайтесь приготовить на завтрак то, от чего ваш малыш никогда не откажется. А лучше разбудить ребенка немного раньше, чтобы он успел почувствовать голод. Поинтересуйтесь, что дают

детям на завтрак в школе, старайтесь вводить подобные завтраки в ваш рацион питания.

Туалет. Выясните, где расположен туалет в школе и какие в нем условия. Проследите, чтобы у ребенка была легко расстегивающаяся одежда, носовой платок и бумажные салфетки. Научите его правильно отпрашиваться в туалет и объясните, что это можно сделать и на уроке, хотя лучше, конечно, на перемене.

Как помочь первокласснику в первые дни?

❖ Не загружайте новоиспечённого ученика внешкольными занятиями – кружками, секциями.

❖ Даже если вы каждый день провожаете и встречаете первоклассника, дорога до школы должна быть ему хорошо знакома. Несколько раз, не торопясь, прогуляйтесь с ребёнком до школьного здания. По пути обратите его внимание на светофоры, подземные переходы, опасные участки пути. На всякий случай научите ребёнка самостоятельно отпирать и запирать дверь. И помните, что он обязательно должен иметь запасной ключ от квартиры.

❖ В школу будите ребёнка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте его утром, не дёргайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если «вчера предупреждали».

❖ Не отправляйте ребёнка в школу без завтрака: до школьного завтрака ему придётся много поработать.

❖ При прощании не напутствуйте ребёнка: «Смотри, не балуйся» или «Веди себя хорошо», «Чтобы сегодня не было плохих отметок» и т.п. Лучше будет, если вы пожелаете ему удачи, подбодрите его, найдёте несколько ласковых слов. У вашего первоклассника впереди трудный день.

❖ Встречайте после школы ребёнка спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться (вспомните, как вы сами чувствуете себя после тяжёлого рабочего дня, многочасового общения с людьми). Если же ребёнок чересчур возбуждён, если жаждет поделиться впечатлениями, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте его. Если видите, что ребёнок огорчён, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет всё сам.

❖ Чаще разговаривайте о вашем ребёнке с учителем. Выслушав его замечания, не торопитесь устраивать взбучку и постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем проходил без ребёнка.

❖ Не заставляйте делать все уроки в один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15-минутные «переменки».

❖ Во время приготовления уроков не «сидите над душой», дайте возможность ребёнку работать самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка («Не волнуйся, всё получится», «Давай разберёмся вместе»), похвала помогут лучше.

❖ Если у вас что-то не получается, возникают трудности во взаимоотношениях с ребёнком, посоветуйтесь с учителем, врачом, психологом.

Сенсорная перегрузка ребенка: как помочь?

Не секрет, что особенности сенсорной сферы детей с расстройствами аутистического спектра служат основной причиной возникновения проблем в обучении и общении, приводят к различным видам дезадаптивного поведения.

Поэтому важно знать, какие сенсорные раздражители могут спровоцировать нежелательное поведение и как можно избежать подобных ситуаций. Но не следует забывать, что когда ребенок использует «Приятное» как поощрение, во всем хороша разумная мера, иначе можно сформировать нежелательное поведение. Важно провести оценку мотивационных стимулов - что можно использовать как поощрение, что ребенок любит (игрушки, съедобные стимулы).

Следующие стратегии поведения помогут Вам научиться предугадывать и избегать негативных реакций ребенка.

Проблемное поведение ребенка	Что можно сделать, чтобы «переключить» ребенка, избежать проблемного поведения ребенка
<i>при воздействии яркого света, громкой музыки ребенок трясет кистями рук, разглядывает вертящиеся колесики машинки или пальцы рук, поднося их близко к глазам</i>	- приглушить свет, музыку использовать приглушающие наушники и солнцезащитные очки, разговаривать тихим голосом; - выйти в соседнее помещение, коридор; - разрешить сделать то, что нравится (перемена); - побрызгать водой, чем-то удивить (игрушки-сюрпризы)
<i>пугается простых двигательных активностей</i>	- исключить активность, если ребенок не готов к ней; - постепенно приучить к активным движениям; - тренировать вестибулярную систему с использованием балансировочных досок, фитболов, батута; - делать всё вместе со взрослым
<i>ребенок постоянно лижет или грызет предметы</i>	- повесить на шею прорезыватель, соску или другой предмет; - предложить сухарики, печенье, вкусности; - сначала переключить данное желание на безопасные предметы, а затем заменить на поощрение
<i>ребенок обнюхивает предметы</i>	- сделать громче звук, использовать громкую речь, в общении добавить жесты; - включить яркий свет, использовать яркие игрушки; - ввести правила, когда это можно делать: «делаем в помещении, не делаем это в общественных местах», можно сделать зонирование помещений – например «можно нюхать в комнате, нельзя в ванной»; - позволить нюхать то, что нравится, постепенно уменьшить время
<i>ребенок не терпит прикосновений</i>	- приучать к тактильному контакту постепенно; - прикасаться различными предметами; - увеличивать время тактильного контакта
<i>ребенок любит сдавливания, тесные объятия и тесные пространства</i>	- обнять ребенка, посадить на колени; - использовать утяжелители, ограничить пространство (домики, мягкие трубы и т.д.), а также обертывание частей тела; - использовать игры с одеялом, подушками;
<i>ребенок любит раздеваться</i>	- использовать более тонкую ткань, более короткие рукава, свободную одежду; - разрешить ребенку выбирать себе одежду самому; - постепенно улучшать тактильную чувствительность, с этой целью можно делать ванны из различных сыпучих материалов:

	фасоли, песка и пр. - дать почувствовать ощущения разной ткани и материалов; - ввести правила, зоны, где можно – где нельзя
ребенок не переносит даже слегка испачканных рук	- всегда иметь при себе влажные салфетки, после деятельности сразу мыть руки, разрешать использование перчаток; - постепенно увеличивать время прикосновения к различным предметам (сначала к знакомым, можно использовать тактильные ладошки, кинетический песок и др. материалы); - при работе с природными материалами использовать метод «проб и ошибок»; - полезно рисовать пальчиковыми красками, использовать детский крем; работать на прозрачном мольберте; рисовать пальчиками на манке; пальчиковые бассейны для круп
ребенку трудно сидеть за столом, партой, он постоянно крутится, раскачивается, вскакивает, сползает на пол	- убрать стул, разрешить выполнять задания стоя; - заменить стул на более удобный и интересный, возможно применение фитбола; перейти заниматься на полу, сменить вид деятельности; - перебирать что-то в руках (четки, ежик, су-джок); - ограничить свободное пространство; - полезно использовать индивидуальное расписание и песочные часы; - использовать поощрение
ребенок любит одну и ту же еду (одни и те же блюда, сильно соленую или сладкую пищу, пресную еду, только протертую пищу)	- включить предмет-заместитель (другое блюдо); - предложить выбор из любимой еды, постепенно вводя новые вкусы; - использовать любимые ребенком продукты и следовать принципу постепенного обучения (начинать с размельченного вида, затем кусочки 1*1 и т.д.); - поощрять стимулом: если ребенок съедает ту пищу, которая на ложке - то получает поощрение. И процедура повторяется, пока не закончится вся порция; - пробовать разные виды мягкой еды (банан, творог, яичница); - пробовать жевательные продукты (сухофрукты, вяленое мясо)
ребенок закрывает уши руками при громких звуках	- использовать шумопоглощающие наушники; - использовать дозированный слуховой фон; - вывести в другое помещение или прогуляться; - переключить на другие виды деятельности; - постепенное расширять звуковой диапазон
ребенок закрывает глаза ладонями при ярком свете, зрительной нагрузке, часто трет глаза, моргает	- приглушить свет, использовать темные очки, вывести в другое помещение; - постепенно вовлекать зрительные и сенсорные раздражители; - полезно использовать игры на релаксацию, театр теней, световой стол, интерактивную доску, планшет, включение/выключение света как игровой момент
ребенок становится агрессивным, неуправляемым в общественных местах, местах с большим скоплением народа	- предварительно подготовить к выходу в общественное место; - структурировать пространство вокруг ребенка; - проанализировать, что является раздражителем – исключить раздражитель, помочь перейти в зону комфорта; - взять с собой стимулятор, который успокаивает ребенка; - данное место постепенно вводить в приучение (начинать от нескольких минут)

Спорт дома – это возможно!

Физические упражнения позволяют укрепить сохранные двигательные функции, предупредить появление вторичных нарушений, приобрести двигательный опыт для детей любого возраста, имеющих различные нарушения здоровья. Ограничение или отсутствие двигательной активности приводит к гиподинамии со всеми его отрицательными последствиями для организма ребёнка: снижению естественной потребности в движении, низкому уровню затрат на мышечную деятельность, функциональному расстройству всех систем организма, атрофическим изменениям опорно-двигательного аппарата, деформации позвоночника и стопы, снижению жизненно важных физических качеств. Родители должны быть очень внимательны в отношении физического развития ребенка.

Упражнения, рекомендованные для физического развития

детей с тяжелыми и множественными нарушениями в домашних условиях

Упражнения для формирования вертикального положения головы

1. Лежа на спине: при помощи погремушки, яркой игрушки или щелкания пальцами стимулировать повороты глазами и головой влево-вправо, круговые движения по часовой стрелке и против, сгибание и разгибание шеи. Повторяем движения лежа на животе с подложенным под плечевой пояс валиком.
2. Лежа на спине в позе «эмбриона» (ноги согнуты и прижаты к животу, руки скрещены на груди или вокруг коленей): плечевой пояс ребенка приподнимается руками взрослого и выносится вперед – стимулируется подъем ребенком головы.

Упражнения для формирования контроля за положением головы и развития реакций опоры и равновесия рук

1. Лежа на животе: пассивное подкладывание под грудь согнутых в локтевых суставах рук ребенка – формируется ощущение опоры. То же, но протягиванием ребенку игрушки стимулирует вынос вперед поочередно левой и правой руки с сохранением опоры на противоположной руке. То же, но опора выполняется на более пораженной руке, которая предварительно выводится несколько в сторону – вперед: противоположной рукой ребенок манипулирует с игрушкой.
2. Лежа на животе, руки параллельны туловищу, полусогнуты (или выпрямлены) и расположены ладонями на опоре: взрослый надавливает на плечевой пояс ребенка по направлению осей плеч.
3. Лежа на животе: производится пассивное выставление опоры на плечи, предплечья параллельны, ладонями вверх.

Упражнения для формирования умения ползать на четвереньках

1. Лежа на животе: взрослый приподнимает несколько вверх таз ребенка, чем вызывает у него «реакцию лягушки» со сгибанием и выносом вперед одной из ног.
2. Лежа на животе, таз немного приподнят, одна из ног согнута и вынесена вперед: взрослый подставляет свою кисть под подошву согнутой ноги, вызывая этим рефлекс отталкивания.
3. Лежа на животе на опоре для ползания, опора на выпрямленные руки: взрослый передвигает опору параллельно полу вперед, вызывая у ребенка шаговые движения руками. То же, но опора перемещается взрослым в различных направлениях.
4. Лежа на животе на надувном бревне (валике): взрослый удерживает ребенка за ноги и проталкивает вперед, вызывая у него шаговые движения руками; то же выполняется в обратную сторону.

Упражнения для формирования функции сидения

1. Пассивное высаживание ребенка в кроватке, коляске и т.д., фиксируя его позу при помощи подушек, валиков или поддерживая руками.
2. Взрослый удерживает ребенка в воздухе за бедра в положении сидя, производя при этом покачивания в различных направлениях.
3. Исходное положение: ребенок сидит с разведенными бедрами на ногах взрослого, лицом к нему, взрослый удерживает ребенка под локти за выпрямленные и развернутые наружу руки, выполняя покачивания в различных направлениях.
4. Исходное положение: сидя, прижимаясь спиной к опоре (стене, щиту, спинке кресла и т.д.), ноги согнуты, располагаются подошвами стоп на опоре: руки разогнуты и отведены назад.

Упражнения, рекомендованные для физического развития детей с нарушениями зрения в домашних условиях

1. Ходьба на месте или с продвижением вперед. Подбородок слегка приподнять, расправить плечи, живот подтянуть. Длительность упражнения – 1-2 минуты.
2. Напряженные руки вверх, ходьба на носках, через 4 счета – напряженные руки вниз, ходьба на полной стопе. Упражнение повторить 3-4 раза. Руки и плечи поднимаются как можно выше. Это упражнение способствует растягиванию позвоночника, развивает координацию движений, ловкость.
3. Ходьба на носках, ноги в коленях слегка согнуты, руки на поясе, голова приподнята. Спину держать прямо. Упражнение можно выполнять на месте или с продвижением вперед. Это упражнение хорошо укрепляет мышцы спины и ног.
4. «Медвежий шаг» - перемещение вперед с выносом вперед одновременно левой руки и ноги, а затем – правой.
5. «Гусиный шаг» - перемещение с приседанием и опорой ладонями о колени, с удержанием спины в прямом положении.
6. «Птичий шаг» - передвижение вперед, прыгая на одной ноге, вторую согнуть и взяться рукой за щиколотку.
7. Наклоны вперед-назад.
8. Вращение туловищем.

Упражнения, рекомендованные для физического развития детей с нарушенным слухом в домашних условиях

1. Дыхательное упражнение: исходное положение: стойка сомкнутая, поднимая плечи вверх сделать вдох, опуская плечи вниз, выполнить выдох через сложенные трубочкой губы (не надувая щек). Повторить 6 раз.
2. Исходное положение: упор присев, встать, руки вверх, прогнуться, левую ногу отвести назад-вверх, вернуться в исходное положение, встать, руки вверх, правую ногу отвести назад-вверх, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.
3. Исходное положение: стойка ноги врозь, руки в стороны, наклон в сторону к правой ноге, вернуться в исходное положение, наклон в сторону к левой ноге, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.
4. Исходное положение: упор, сидя, сзади, поднять левую ногу вверх, вернуться в исходное положение, поднять левую ногу вверх, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.
5. «Самолет». Исходное положение: упор стоя на коленях, отвести правую ногу назад, коснуться тазом пятки левой ноги, выпрямиться, руки в стороны, смотреть вперед, удержать 5 секунд. Повторить 3 раза на каждую ногу.
6. «Лодочка». Исходное положение: лежа на животе, руки вперед ладонями вниз, поднять одновременно руки и ноги вверх – удерживаем 5 секунд, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
7. Исходное положение: стойка сомкнутая, руки на поясе, делаем прыжки на двух ногах вперед, назад, вправо, влево в течение 30 секунд. Первые прыжки необходимо выполнять в медленном темпе.

Упражнения, рекомендованные для физического развития детей с РАС в домашних условиях

1. Занятия с мячом, которые развивают моторные навыки в процессе движения ребенком за мячом, а также зрительные навыки при становлении зрительного контакта за объектом:
 - перекачивание мяча к себе - от себя;
 - ловля мяча двумя руками, подбрасывание мяча, усложнение – отбивание мяча от пола.
2. Укрепление мышц ног и развитие их координации:
 - ходьба на месте, усложнение – ходьба с продвижением вперед;
 - катание на велосипеде/ велотренажере;
 - прыжки на месте на двух ногах, усложнение – прыжки на одной ноге; прыжки на двух ногах с продвижением вперед-назад; прыжки на батуте.
3. Развитие чувства равновесия:
 - стоять с закрытыми глазами неподвижно, усложнение – увеличение времени;
 - ходьба по линии, усложнение – ходьба по скамейке, ходьба по линии с препятствиями.
4. Развитие навыков лазания и перелезания:
 - лазание по лестнице;
 - перелезание через скамью.