**Рекомендации для родителей по реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья в домашних условиях**

**Введение**

Одним из важнейших направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации является процесс поэтапного создания системы всесторонней поддержки семей, имеющих детей-инвалидов (медико-социальной, социальной, правовой, психологической, педагогической, профориентационной и др.).

Результатом реализации реабилитационных мероприятий является полная или частичная компенсация имевшегося у ребёнка-инвалида ограничения жизнедеятельности, то есть уменьшение его тяжести.

При этом предполагается, что в составе реабилитационных мер будут использованы с максимальной эффективностью все известные на сегодняшний день самые современные методы и средства реабилитации, и прогноз реабилитации будет зависеть не только от имеющейся у ребёнка-инвалида исходной тяжести ограничений жизнедеятельности, но и от целого набора его индивидуальных особенностей: курабельности имеющихся функциональных нарушений, личностного психологического портрета, а также психологических портретов родителей (семьи), возраста и образовательного уровня как самого ребёнка, так и его родителей, социально-бытовых условий жизни и т.п.

Наличие двух значений тяжести ограничения жизнедеятельности – исходного дореабилитационного и прогнозируемого постреабилитационного – позволяет ввести новое и во многих случаях полезное понятие «индивидуального реабилитационного потенциала», определив его следующим образом: «Индивидуальным реабилитационным потенциалом ребёнка-инвалида называется разность значений тяжести ограничения жизнедеятельности до реабилитации и по прогнозу – в результате применения медицинских, психологических, педагогических и социальных мер реабилитации».

Полезность введения и использования в практике реабилитации детей-инвалидов понятия индивидуального реабилитационного потенциала в форме строгого количественного показателя определяется следующими факторами:

а) еще на стадиях составления индивидуальной программы реабилитации и абилитации ребёнка-инвалида и планирования реабилитационных мероприятий может быть получена конкретная количественная оценка их перспективности – высокое значение индивидуального реабилитационного потенциала ребёнка-инвалида свидетельствует о высокой перспективности общественных усилий и затрат на реабилитацию такого ребёнка;

б) в процессе реализации реабилитационных мероприятий и по окончании каждого из них может производиться объективная количественная оценка эффективности проведенных мероприятий; реабилитационное мероприятие тем более эффективно, чем большая доля индивидуального реабилитационного потенциала ребёнка-инвалида этим мероприятием была реализована.

Последний из перечисленных факторов позволяет рассматривать весь реабилитационный процесс как процедуру реализации индивидуального реабилитационного потенциала ребёнка-инвалида и считать, что реабилитация ребёнка-инвалида может быть признана успешно завершенной, если полностью реализован его индивидуальный реабилитационный потенциал. Это, в свою очередь, позволяет определить, что целью реабилитации ребёнка-инвалида является решение задачи исчерпания его индивидуального реабилитационного потенциала.

Для достижения наилучших результатов комплексной реабилитации необходима разработка рекомендаций для родителей по обучению уходу за детьми-инвалидами.

Как показывает опыт работы с детьми-инвалидами, успех в реализации планов их реабилитации достигается только при тесном сотрудничестве всех занятых в этой работе специалистов – врачей, медсестёр по массажу, инструкторов ЛФК, психологов, логопедов, дефектологов, педагогов дополнительного образования, инструкторов по труду, социальных педагогов и специалистов по социальной работе с родителями ребенка. Более того, родители ребёнка-инвалида должны рассматриваться в качестве основных исполнителей значительной части реабилитационных мероприятий.

Нет необходимости доказывать, что установление инвалидности ребенку является для его родителей чрезвычайно сильным психотравмирующим фактором. Это особенно свойственно семьям с высоким образовательным и профессиональным статусом, в которых порой культивируются даже гипертрофированные ожидания повышенной одаренности у ребёнка. В этих случаях реакция родителей на факт индивидуальности ребёнка не всегда может быть адекватной.

Существует и другая категория родителей. Чаще это люди с недостаточно высоким образовательным уровнем. Многие из них в детстве сами имели отставание в развитии. В таких семьях вопросы развития ребенка родители перепоручают медицинским и социальным работникам.

Обе упомянутые родительские реакции на инвалидность ребенка являются крайними (патологическими), нуждаются в психотерапевтической коррекции, а также в педагогическом и медицинском сопровождении.

Данная программа содержит материал для родителей, имеющих детей с ограниченными возможностями здоровья, выполнение требований которой обеспечивает необходимый уровень развития ребёнка в домашних условиях.

**Цель программы:** помощь родителям в достижении оптимального физического, интеллектуального, психического и социального уровня развития ребёнка с ограниченными возможностями здоровья.

**Задачи:**

1. Повышение образовательного уровня родителей.
2. Обучение родителей способам проведения занятий по физической культуре и методическим приёмам при различных типах нозологии.
3. Обучение родителей основам детской психологии и специальной педагогики в целях воспитания ребёнка и развития у него всех необходимых психомоторных функций, особенно нарушенных в связи с инвалидизирующим заболеванием, в домашних условиях.

**Структура программы:**

1. Медицинская реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья в домашних условиях.
2. Психолого-педагогическая реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья в домашних условиях.

**Содержание программы**

**МЕДИЦИНСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ**

**детей с ограниченными возможностями здоровья в домашних условиях**

**Цель:** содействие в реализации физического, психического и социального потенциала ребёнка - инвалида.

**Задачи:**

1. Развитие и укрепление двигательных способностей ребенка-инвалида;
2. Расслабление верхних и нижних конечностей;
3. Стимуляция работы органов дыхания и желудочно-кишечного тракта;
4. Регуляция обмена веществ;
5. Улучшение кровообращения в сердечной мышце и сосудах всего организма.

**Комплекс упражнений при сколиозе**

* 1. Стоя, руки за головой. С силой отведите руки в стороны, подняв руки вверх, прогнитесь. Замрите на 2-4 секунды и вернитесь в исходное положение. Повторите 6-10 раз. Дыхание произвольное.
  2. И.п. - стоя и держа за спиной гимнастическую палку (верхний конец прижат к голове, нижний - к тазу), присядьте, вернитесь в и.п., наклонитесь вперед, вернитесь в и.п. и, наконец, наклонитесь вправо, затем влево. Каждое движение выполнить 8-12 раз.
  3. И.п. - лежа на животе. Опираясь на руки и, не отрывая бедер от пола, прогнитесь. Замрите в этом положении на 3-5 секунд, затем вернитесь в и.п.
  4. И.п. - стоя на шаг от стены. Коснувшись руками стены, прогнитесь назад, подняв руки вверх, и вернитесь в и.п. Повторить 5-8 раз.
  5. Стоя у стены прижмитесь к ней затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Затем отойдите от стены и старайтесь как можно дольше удерживать это положение тела.
  6. На четвереньках - выгибайте спину вверх и вниз - повторить 8 - 10 раз.

**Комплекс упражнений при сколиозе 2 степени**

*При ходьбе.*

* Руки от плеч вверх, от плеч вниз - 1 мин.
* Руки вверх «замок», на носках - 1 мин.
* Руки на пояс - поднимаем каждое колено к груди - 1 мин.
* Руки в стороны, слегка назад, идем в полу приседе -1 мин.
* Руки на пояс, локти максимально сведены сзади, идем в полном приседе - 1 мин.
* Делаем выпады. Руки вверх, приседаем на каждое колено - 20 раз.

*Лежа на спине.*

* Руки за головой, тело лежит ровно. Сгибаем и разгибаем ступни вперед - назад, круговые вращения - 1 мин.
* Руки за головой. Достаем противоположное колено локтем - 10 раз.
* Вытянуть руки вверх. Достать правой (левой) рукой прямую левую (правую) ногу, опустить - 1 мин.
* Исходное положение то же. Делаем хлопки руками под каждой ногой поочередно, при этом поднимая голову - 10 раз.
* «Ножницы» руками и ногами - 1 мин.
* Грудное дыхание - 1 мин.
* Руки на поясе - «велосипед» - 1 мин.
* Руки за головой, подтянуть колени к груди, выпрямить ноги вверх, медленно опустить прямые ноги - 20 раз.
* Руки вытянуть за головой, каждое колено, обхватив руками, подтянуть к груди поочередно - 10 раз.
* Брюшное дыхание - 1 мин.
* Руки в стороны, прямые ноги поднять вверх, опустить вправо (влево) - по 5 раз.
* Руки лежат на полу прямые, ноги вместе. Растягиваемся: руки и голова тянуться вверх, а ноги и таз - вниз. - 1 мин.
* Стараемся прижать плечи к полу в течении 30 сек.
* Лежа на животе.
* Руки вытянуты вперед. Вытягиваем тело в «струнку» (тянуть носки и кисти в разные стороны) - 1 мин.
* Руки в упор, опираемся на ладони и по очереди поднимаем прямую ногу вверх - по 10 раз.
* Руки над головой в замок, поднимаем плечевой пояс и держим от 2 сек. до 10 сек - 6 раз.
* Поднять голову и руки вверх, прямыми руками делаем «ножницы» не касаясь пола - 1 мин.
* «Лодочка» - руки в замок вытянуты вперед, ноги вместе прямые. Поднять руки, ноги, голову и держать 1 мин. - 5-10 раз.
* «Корзиночка»: берем руками ноги за лодыжки и поднимаемся вверх на животе, держать от 2 - 10 сек. - 10 раз.
* Брюшное дыхание.

*На коленях.*

* Стоя на коленях, руки вдоль туловища. Отклоняемся назад «как дощечка» - 10-12 раз.
* И.п. то же, руки на поясе. Выпрямляем по очереди ногу назад 10-12 раз.
* И.п. то же. Садимся на пол слева и справа от ступней, спина прямая.
* И.п. то же, колени вместе ступни широко разведены в стороны. Садимся между ступней и встаем. Спина прямая. 10-12 раз.

*На четвереньках.*

* Поднять правую (левую) прямую ногу и левую (правую) прямую руку, держать 2-6 сек. - 10 раз.
* Достать коленом до лба, откинуть голову и ногу назад вверх - 10 раз.
* «Кошечка» - спину вверх и вниз - 1 мин.
* «По-турецки»
* Вытянуться руками вперед на пол, голова между руками, спину прогибать к полу - 12 раз.
* Восстановить дыхание.
* Отдых в течении 3-5 мин: лежа на спине, глаза закрыты, руки вдоль туловища, ладони к верху, ноги на ширине плеч. Дыхание спокойное.

После ЛФК принять теплый душ

Все упражнения нужно делать в среднем темпе и больше на разворот плеч назад.

**Комплекс упражнений при плоскостопии**

1. Ходьба на носках, руки вверх.
2. Ходьба на пятках, кольцо за спиной.
3. Ходьба на носках в полуприседе, кольцо за спиной.
4. Ходьба приставным шагом правым и левым боком, кольцо за спиной.
5. Ходьба на внешней, на внутренней стороне стопы.
6. Ходьба с высоким поднимание бедра.
7. Ходьба через препятствия.
8. Передвижение вдоль шведской стенки.
9. Сидя ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки на коленях. Поднять носки стоп и опустить. Повторить 10-20 раз. Темп средний, дыхание свободное.
10. И.п. То же. Поднять пятки и опустить. Повторить 10-20 раз. Темп средний, дыхание свободное.
11. И.п. То же. Ноги соединены. Развести ноги в стороны и свести, не отрывая ног от пола. Повторить 10-20 раз. Темп средний, дыхание свободное.
12. И.п. То же. Развести пятки и свести, не отрывая ног от пола. Повторить 10-20 раз. Темп средний дыхание свободное.
13. И.п. То же. Одновременно поднять носок правой и пятку левой ноги и наоборот. Повторить 10-20 раз. Темп средний, дыхание свободное.
14. И.п. То же. Не отрывая от пола стоп одновременно развести носки в стороны, затем пятки. Затем вернуться в исходное положение. Повторить 10-20 раз. Темп средний, дыхание произвольное.
15. И.п. То же. Под ногами гимнастическая палка. Прокатывать стопами от носок до пяток и обратно в противоположную сторону в течение 1 минуты. Прокатывая стопы плотно прижимать к палке. Повторить 10-20 раз. Темп средний, дыхание свободное.
16. И.п. То же. Стопы соединены палка под сводами. Развести стопы, прокатывая палку вперед, свести. Повторить 10-20 раз. Темп средний дыхание свободное.
17. И.п. То же. Под стопами резиновый мяч. Прокатывать мяч от носок до пяток и обратно в течение одной минуты. Прокатывая мяч стараться, чтобы стопы плотно прижимались к мячу. Темп средний дыхание свободное.
18. Ходьба на месте с подогнутыми пальцами 15-20 раз.
19. И.п. Нога согнута в колене, в упоре на край табуретки.

Правой рукой опустить мизинец вниз, левой поднять безымянный палец вверх затем наоборот. Таким образом проработать все пальцы по 5 раз каждый.

Держа левой рукой пятку, правой рукой, правой рукой поднять пальцы и опустить вниз 4-6 раз.

Пальцами обоих рук разминать и растирать пятку, массировать стопу со всех сторон, от носка к голеностопному суставу. В заключении массировать всю ногу от голеностопа до паховой области.

1. Релаксация. Полное расслабление всех мышц, создание психологического комфорта для детей.

**Комплекс упражнений при детском церебральном параличе**

**Занятия для стимулирования двигательного аппарата**

1. Ребенок должен принять исходную стойку - сесть на пятки. Встаньте перед ним, его руки положите на плечи, зафиксируйте ребенка в тазовой области, постепенно стимулируйте вставание на колени.

2. Ребенок должен встать на колени. Поддерживайте его под мышки, начните передвигать в разные стороны, чтобы он учился без чьей-либо помощи переносить массу тела на одну ногу. Другую ногу он должен самостоятельно отрывать от опорной точки и разводить руки в стороны.

3. Ребенок должен сесть на стул. Встаньте к нему лицом. Своими ногами зафиксируйте его ноги к полу, возьмите за руки. Руки тяните вперед и вверх, чтобы он учился вставать без помощи посторонних.

4. Ребенок должен встать так, чтобы одна нога была размещена впереди другой. Попеременно подталкивайте ребенка в спину, потом в грудь. Это научит его сохранять равновесие.

5. Ребенок должен встать. Возьмите его за одну руку, начините тянуть и толкать в разные стороны, чтобы он сам сделал шаг.

6. Следующее начальное положение для занятия - лечь на спину. Он должен надавливать стопами на прочную поверхность. Это упражнение развивает опороспособность.

**Занятия для развития движений в суставах**

1. Ребенок должен лечь на спину. Одну его ногу требуется держать в положении разгиба, вторую начать медленно сгибать в коленном суставе. Если имеется возможность, бедро нужно прислонить к животу, затем отвести его.

2. Ребенок ложится на бок, начинает медленно отводить бедро, при этом колено ноги находится в согнутом состоянии.

3. Ребенок ложится на живот, на край стола, чтобы обе ноги свешивались с него. Необходимо медленно разогнуть конечности.

4. Ребенок лежит на спине, затем начинает сгибать коленку, после чего максимально ее разгибает.

5. Ребенок ложится на живот, под грудную клетку ему нужно положить валик. Необходимо приподнять ребенка за вытянутые руки, произвести пружинящие движения легкими рывками. Это упражнение позволит укрепить верхнюю часть туловища.

6. Ребенок ложится на спину. Его руку необходимо сгибать так, чтобы лицо ребенка было повернуто в эту сторону. Затем проводится сгибание руки при положении головы ребенка в другую сторону.

**Занятия для развития и укрепления мышц живота**

1. Ребенок садится на колени к матери. Его спинку необходимо прижать к груди мамы, затем провести наклон вместе с ним. Это требуется, чтобы малыш ощущал уверенность. Далее зафиксируйте ножки и тазобедренную область малыша, чтобы он смог подниматься самостоятельно. Если подъем затруднен, мама оказывает ему помощь;

2. Ребенок ложится на спину, прижимает обе руки к туловищу. С помощью маховых движений он совершает попытку перевернуться на живот и затем обратно. Главное - запрещается помогать руками;

3. Ребенок ложится на спину, затем начинает делать вдохи и выдохи, втягивая живот на выдохе.

**Занятия, необходимые для растяжки**

1. Ребенок садится на пол и вытягивает перед собой ноги, чтобы тело было расположено под прямым углом. Ребенок вытягивает руки перед собой, делает вдох. На выдохе старается согнуть тело, чтобы удалось ладонями достать до пальцев ноги. Можно помочь ребенку и наклонить туловище еще больше, чтобы его лоб также коснулся ног.

2. Ребенок ложится на живот, руки должны быть расположены вдоль туловища. Ребенок опирается на ладони, затем медленно приподнимает грудную клетку. При этом необходимо следить, чтобы его голова была запрокинута назад, дыхание медленное.

3. Принять исходное положение - лечь на спину, ноги соединить вместе. Приподнять выпрямленные ноги над головой, колени запрещается сгибать, руки должны лежать на полу. Постараться дотронуться пальчиками пола над головой.

4. Сидя на полу, нужно согнуть правую ногу, чтобы пятка дотрагивалась до левого бедра. Левую стопу необходимо расположить с правой стороны противоположного колена, перевести правую руку вокруг левой коленки, удерживать с ее помощью левую стопу. Затем левую руку завести за область спины к противоположной стороне талии, голову при этом требуется повернуть налево и наклонить, чтобы подбородок коснулся левого плеча. Следите, чтобы у ребенка правое колено не отрывалось от поверхности пола!

Все эти упражнения на растяжку направлены на:

корректировку дефектов области спины и позвоночного столба;

укрепление спинного мозга, спинных нервов;

укрепление мышц рук и ног.

**Занятия для расслабления**

Для расслабления верхних конечностей требуется лечь на голову, руку и ногу с одной стороны зафиксировать с использованием мешочков с песком. Свободную руку требуется согнуть в колене, предплечье фиксируется инструктором (мамой). Инструктор (мама) удерживает руку ребенка до ослабления тонуса мышц, затем потряхивает кисть, чередует пассивные движения (сгибание, вращение, отведение и др.).

Для расслабления нижних конечностей требуется лечь на голову, зафиксировать руки, ноги должны касаться живота. Мама удерживает голени, осуществляет движение отведения в тазобедренном суставе. После этого, зафиксировав одну ногу, производит движения по кругу с разгибанием ноги. Затем это же упражнение необходимо осуществить для второй ноги.

**Занятия для корректировки дыхания**

Упражнения, направленные на коррекцию дыхания (перед выполнением этих занятий требуется лечь на спину, затем медленно переходить к положению сидя и стоя):

1. Покажите, как сделать глубокий вдох и выдох через нос, а так рот. Надувайте игрушки, пускайте пузыри;

2. Научите произносить звуки (а, о, э и т.д.) с разной громкостью, играйте на губной гармошке, пойте;

3. Осуществляйте вдох на счет, поднимая руки вверх, затем также на счет делайте выдох и опускайте руки. Выдох рекомендуется делать, опустив голову в ванну с водой.

**Комплекс ЛФК при дисплазии тазобедренных суставов**

Лечебную гимнастику (ЛФК) при дисплазии тазобедренных суставов желательно проводить не менее 2 раз в день, массаж курсами по 10 сеансов до 3-4 курсов в год с обязательными перерывами 1-1,5 месяца.

Основные советы родителям для проведения лечебной физкультуры (ЛФК) при дисплазии тазобедренных суставов:

1. положить ребенка на живот на твердую поверхность;
2. провести сначала поглаживание, а затем растирание ножек ребенка;
3. согнуть ножки ребенка, имитируя ползание, поочередно разводя ножки сторону, придерживая таз ребенка, как бы слегка фиксируя его;
4. согнуть ножки ребенка одновременно и развести коленки в стороны (лягушачье положение);
5. положить ребенка на спину на твердую поверхность;
6. в течение 2 -3х минут провести поглаживание ягодиц и бедренных мышц;
7. осторожно без насилия согнуть ножки ребенка в тазобедренных и коленных суставах и прижать их к животику;
8. в течение 2-3х минут без усилий делать вращательные движения бедрами в одном и другом направлении, постепенно разводя бедра в стороны;
9. провести упражнение «ладушки», но не руками - а стопами;
10. попеременно сгибая и разгибая ножки ребенка, заканчиваем упражнения.

**Комплекс упражнений при заболеваниях органов пищеварения**

Исходное положение: стоя в руках палка, держать ее за оба конца.1 - поднять палку вверх - вдох, 2 - наклонившись вперед, положить палку около пальцев ног - выдох, поднять руки вверх - вдох, наклонившись, взять палку- выдох. Повторить 4-6 раз.

И.п. стоя, ноги врозь, палка на плечах, держать за оба конца. 1 - сделать поворот туловищем вправо - выдох, 2 - вернуться в исходное положение - выдох. При повороте стопы не отрывать. Повторить 3-4 раза.

И.п. лежа на спине, ноги согнуты, руки на животе.

Диафрагмальное дыхание - 8-12 движений.

И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые. 1 - поднять руки вверх - вдох, 2 - поднять правое колено руками к груди, стараясь достать его подбородком, - выдох, 3 - поднять руки вверх, одновременно опуская ногу в и.п. - выдох, 4 - подтянуть левое колено-выдох. Повторить по 3-5 раз.

И.п. сидя, ноги согнуты, колени вместе, руки сзади, в упоре. 1 -положить оба колена вправо - вдох 2 – влево - выдох. Повторить 4-6 раз в каждую сторону.

И.п. лежа на животе, руки под подбородком, локти в стороны. 1 - согнув правую ногу, достать коленом правый локоть - выдох, 2 - вернуть ногу в и.п. - вдох. То же самое и другой ногой. Повторить 3-4 раза каждой ногой.

И.п. стоя на четвереньках (коленно-кистевое положение). 1 - оставляя руки на месте, сесть вправо - выдох, 2 - вернуться в и.п. - вдох. То же самое и в другую сторону. Повторить 3-4 раза.

# Комплекс упражнений при сахарном диабете

Исходное положение - основная стойка. Отставляя ногу назад, руки вверх - вдох, и.п. выдох, 4-5раз каждой ногой.

Ходьба обыкновенная, ходьба с высоким подниманием коленей, с выпадами, с движениями руками вверх и в стороны, 2-4 мин., дыхание произвольное.

И. п. руки за голову, локти сведены перед лицом, 1-2 развести руки в стороны - вдох, 3-4 и.п., голову наклонить вперед - выдох. 4-6 раз.

И.п. ноги врозь, руки на пояс.1 - руки в стороны, 2 - поворот туловища налево, правую руку перед грудью, 3-поворот туловища направо, левую перед грудью, 4 - и.п.,5 - наклон вперед к левой ноге, доставая носок правой рукой, 6 - и.п.

И.п. ноги врозь, руки в стороны, 1-3 три пружинящих наклона влево, сгибая правую ногу, левую руку за спину, правую вверх, 4 - и.п., в другую сторону. Дыхание произвольное.

И. п. упор сидя. 1-2 поочередно положить ноги врозь, 3-4 левую ногу вверх повыше и опустить на пол, 5-6 то же правой, 7-8 поочередно ноги в исходное положение.6 - 8 раз. Дыхание произвольное.

И. п. лежа на спине, руки согнуты на груди, предплечья параллельны, 1-2 руки вверх, не разъединяя, не разгибая их, выдох, 3-4 и. п. - выдох., 4-6 раз. Дыхание произвольное.

**Комплекс упражнений при заболевании мочевыделительной системы**

1. И. п. - стоя

«Потягивания» - 5-6 повторений. Фаза вдоха стандартная.

Отведение рук поочерёдно в сторону - назад с поворотом таза по 5-6 раз на каждую.

«Насос» - наклоны в стороны поочередно по 5-6 раз.

Вращение таза 3-4 раза - по 2-3 вращения в каждую сторону.

«Дровосек» 5-8 раз.

Приседание 6-8 раз.

Упражнение в расслаблении для верхних и нижних конечностей по 2-3 раза на каждую. Попеременный подъем бедра до 90° 5-6 раз на каждую ногу. Попеременный подъем и отведение бедра в сторону 5-6 раз на каждую ногу. Выпады вперед по 4-6 раз на каждую ногу.

Упражнение в расслаблении для ног 2-3 раза на каждую ногу.

2. И.п. - лежа на спине.

«Топанье» по 8-10 раз на каждую ногу. Подъ-м прямых ног до 30° попеременно по 5-6 раз.

«Велосипед» 2-3 раза по 15-20 секунд.

«Бревнышко» по 3-4 полных оборота в обе стороны, 2-3 повторения.

3. И.п.- лежа на животе.

«Пляж» (сгибание и разгибания ног в коленных суставах вместе и попеременно) - по 8-10 раз на каждую ногу.

Подъем прямых ног поочередно, а затем вместе 3-4 раза.

Изометрическое напряжение ягодиц 3-4 раза по 4-5 секунд.

Подъем головы и плеч, руки в упоре, спереди 5-6 раз.

«Лодочка»- одновременный подъём прямых рук и ног.

4. И.п. - лежа на правом и левом боку.

Подъем прямой ноги до 45° - 6-8 раз каждую. Ходьба лежа - по 6-8 смен движения ног.

5.И.п. - стоя на четвереньках.

«Кошечка добрая и злая» по 6-8 смен положения.

Поочерёдное отведение прямой ноги вверх и назад по 5-6 раз на каждую ногу.

Поочередно приведение колена к животу - по 5-6 раз на каждую ногу.

6. И.п. - сидя, упор сзади.

«Велосипед» - 2-3 раза по 15-16 секунд. Разведение и сведение прямых ног по 5-6 раз.

7. И.п. - лежа на спине.

«Качалка» - по 3-4 раза движения вперед- назад и вправо - влево - 2-3 повторения.

8. И.п. стоя - упражнения на координацию для верхних конечностей - 3-4 раза в среднем темпе на 8-10 счетов.

Упражнение в расслабление («Ход лыжника»; руки поднять и «уронить»- целиком, по сегментам: кисть, предплечье, плечо; маховые движения руками; встряхивание нижних конечностей) - 3-4 упражнения по 3-4 раза.

**Комплекс ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы**

Исходное положение: лежа, руки вверх, слегка прогнуться. Руками охватить и сжать грудь. 4-6 раз.

И.п. лежа, согнуть колени. Повернуть колени вправо и влево. 4-6 раз в каждую сторону.

И.п. лежа, согнуты колени. Поднять кверху таз. 4-8 раз.

И.п. лежа, руки приподняты. Сесть, коснуться пальцами носков, вначале с опорой рук.

И.п. стоя, с опорой на стул подняться на носки. Присесть, держась за стул. 3-6 раз.

И.п. стоя, руки в кулак. Глубокий поворот туловища вправо. То же - влево. Медленно. 3-5 раз в каждую сторону.

Дыхание спокойное, глубокое. Ходьба в среднем, привычном темпе. 1-2 мин.

И.п. стоя, руки сзади, сплести пальцы. Отвести руки назад, подняться на носки. Опустить руки, слегка наклониться вперед, опуститься на пятки. 4-6 раз.

И.п. глубокое дыхание под контролем рук до полного восстановления числа ударов пульса и дыхания.

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ**

**детей с ограниченными возможностями здоровья в домашних условиях**

**Цель:** преодоление и коррекция имеющихся у ребенка нарушений.

**Задачи:**

* 1. Коррекция поведения, интеллектуальной деятельности, эмоционального состояния, получение образования;
  2. Выработка у ребенка психологической уверенности в собственной полноценности;
  3. Формирование социально значимой личностно-профессиональной ориентации.

**Рекомендации социального педагога:**

**1. Возраст от 0 до 3 лет.**

**Формирование навыков самообслуживания:** учить держать ложку, чашку, учить мыть руки и вытирать полотенцем;

**Игровая деятельность:** учить играть в «ладушки», играть в сюжетно-ролевые игры «я-водитель», «дочки-матери» и т.д.

**Мелкая моторика:** захватывать щипцом изюм из банки, строить башню из 2-х и 4-х кубиков, строить башню из 8 кубиков.

**2. Возраст от 3 до 7 лет.**

**Формирование навыков самообслуживания:** учить застегивать большие пуговицы, самостоятельно умываться, чистить зубы, застегивать мелкие пуговицы, приводить комнату в порядок после игры. Формировать культурно - гигиенические навыки: ходить самостоятельно в туалет, выполнять легкие поручения вне дома, самостоятельно причесываться.

**Социальное общение: у**чить контактировать с другими детьми в игре, сопровождать игру речью; обращаться к взрослым на «вы» и по имени отчеству.

**Игровая деятельность**: сопровождать игру речью, драматическая игра сцены из повседневной жизни: «магазин», «больница», играть в настольные игры и т.д.

**Мелкая моторика:** учитьсрисовывать круг, после показа строить из пластилина колбаски, рисовать человечка из 3-х частей, срисовывать квадрат после демонстрации, резать ножницами, завязывать бант, узелок.

**Конструирование деятельности:** учитьрисовать человечка из 2 - х частей (голова и туловище), выкладывать мозаику, собирать конструктор, строить сложные сюжетные конструкции из песка, пластилина, картона.

**3. Возраст от 7 до 12 лет.**

**Формирование культурно-гигиенических навыков:** учить чистить зубы, причесываться, умываться, принимать душ, ванну, пользоваться туалетом и т.д.

**Формирование навыков самообслуживания:** учить ухаживать за одеждой, учить пользоваться бытовыми приборами, содержать в порядке личные вещи, мыть посуду, ухаживать за растениями, животными, выполнять работу по дому, учить мыть, стирать и гладить.

**Знакомство с правилами поведения:** в школе, на улице, в магазине, в транспорте, правила взаимоотношений между людьми и т.д.  
Знакомить ребенка с профессиями, понятия о труде и зарплате, знакомить с законами РФ, знакомить с российской символикой, обычаями и традициями.

**4. Возраст от 12 до 18 лет.**

**Формирование культурно-гигиенических навыков:** учить чистить зубы, причесываться, умываться, принимать душ, ванну, пользоваться туалетом, следить за своим внешним видом, посещать парикмахерские и др. специалистов по гигиене, объективно оценивать свой внешний вид.

**Формирование навыков самообслуживания:** учить ухаживать за одеждой, учить пользоваться бытовыми приборами, содержать в порядке личные вещи, мыть посуду, ухаживать за растениями, животными, выполнять работу по дому, учить мыть, стирать и гладить, предлагать свою помощь, владеет трудовыми навыками в быту, уметь планировать выполнение предстоящей работы, срок, качество и результат.

**Личностное развитие:** знание о себе (имя, пол, внешность, желания, потребности), знания о ближайших родственниках (кто, имя, отчество, где работают, родственные связи), адекватное понимание своих возможностей, ознакомить с моральным кодексом товарищества, с основами нравственного поведения. Знакомить ребенка с профессиями, понятия о труде и зарплате, знакомить с законами РФ, знакомить с российской символикой, обычаями и традициями. Владеть знаниями о своем организме, строении, функциях органов, возможностях организма, происходящих изменениях, адекватно относиться к своему возрасту.

**Психологические рекомендации родителям детей с ограниченными возможностями здоровья младшего школьного возраста.**

**Цель:** создание благоприятной атмосферы во взаимоотношениях с ребенком, помощь в преодолении возможных трудностей возраста при работе с детьми данной группы.

Младший школьный возраст связан с появлением в жизни ребенка принципиально нового вида деятельности - обучения, предъявляющего особые требования к его поведению и умениям. В связи с этим данный возрастной этап является наиболее чувствительным к развитию у ребенка навыков самоконтроля, самоорганизации, саморегуляции; становлению адекватной самооценки; развитию продуктивных приемов и навыков учебной деятельности, общения со сверстниками и взрослыми, усвоению социальных норм и правил. Роль родителей в гармоничном развитии личности ребенка сложно переоценить.

Однако у детей с различными интеллектуальными нарушениями наряду с возрастными могут проявляться и такие особенности развития, как низкая способность длительное время концентрироваться на каком-либо предмете или задании, повышенная утомляемость, сниженная работоспособность, недостаточность произвольного запоминания и удержания инструкции в памяти, кроме того, мышление может носить более конкретный характер (в связи с чем способность фантазировать будет также ограничена), а в эмоциональной сфере наблюдаться или отсутствие эмоционального отреагирования или нарушение его адекватности. Следовательно, если в норме ребенок сможет активно заниматься и быть включенным в предлагаемое задание 40-50 минут, для ребенка с данными нарушениями это время снижается до 15-25 минут с увеличением количества перерывов между заданиями для отдыха. От родителя также требуется неоднократное повторение условий и цели задания, помощь в создании необходимых или желаемых образов (например, в процессе ролевых игр), а также понимание причин (интеллектуальные нарушения) возможных эмоциональных реакций.

***1. Постарайтесь избавиться от желания подавлять эмоции ребенка.***

Ваша задача состоит в том, чтобы, принимая ребенка со всеми его чувствами и переживаниями (как позитивными, так и негативными), научить его правильно и своевременно выражать свои эмоции. Примеры упражнений:

* ***«Лото настроений».*** Вам понадобятсянаборы картинок, на которых изображены смайлики с различными эмоциями*.* Родитель показывает ребенку схематическое изображение той или иной эмоции (или изображает сам, описывает словами ситуацию и т.д.). Ребенок должен в наборе карточек отыскать смайлик с такой же эмоцией.
* ***«Как ты себя сегодня чувствуешь?».*** Вам понадобятся карточки с разными оттенками настроения. Ребенок выбирает карточку, которая в наибольшей степени отражает его настроение (мамы, папы, бабушки, кошки…)
* ***«Рисуем настроение».*** Выполнение рисунка на тему: "Мое настроение сейчас" с последующим обсуждением.

***2. В период обучения в начальной школе закладывается способность ребенка адаптироваться к изменяющимся внешним условиям (установление контакта с социумом, выполнение новых требований и соблюдение правил, самостоятельное принятие решений и повышение ответственности за свое поведение).***

Ваша задача - помочь ребенку прожить отрицательные переживания, не ограждая его от них. Примеры упражнений:

* ***Ролевая игра «Капитан».*** Ребенок является капитаном футбольной команды класса и должен самостоятельно принимать решения.

- Друг плохо играет в футбол. Он просит капитана включить его в команду, чтобы принять участие в состязании классов. Он говорит, что в случае отказа капитан окажется плохим товарищем. Что ребенок скажет ему?

- Назначенная тренировка перед состязанием совпадает с экскурсией класса. Что предложит капитан?

- Мальчик, который постоянно насмехается над капитаном, просит включить его в команду вместо заболевшего. Что ребенок ему скажет?

Ситуации можно подбирать актуальные для вашего ребенка.

***3. От того, насколько правильно и дозировано ребенок получает похвалу и признание, зависит его уверенность в себе, самооценка, успешность во взрослой жизни.*** Следовательно, не стоит хвалить ребенка за то, что он умеет делать не первый день, ограничиваясь проявлениями совместной радости, а хвалить - за достижения, выполнение которых связано с приложением определенных усилий. Примеры упражнений:

* ***«Копилка достижений».*** Требуется систематическое применениеэтого упражнения. Совместно с ребенком изготовьте из подручных материалов «копилку» успехов ребенка, украсив ее по желанию ребенка. Отдельно приготовьте небольшие листочку бумаги, на которых **ежедневно** ребенок должен написать какое-то свидетельство успеха, которого он достиг в этот день (собрал самостоятельно портфель, хорошо прочитал стихотворение у доски и т.д.). Эти записи отправляются в «Копилку достижений». Заполнение копилки приведет к повышении уверенности в себе и появлению чувства гордости своими достижениями.
* ***«Звезда квартиры номер ...».*** Необходимо указать реальный номер квартиры, где проживает ребенок. Создайте в вашей квартире небольшой стенд, посвященный ребенку. В течение определенного срока (например, недели) каждый член семьи должен делать на нем записи, указывающие на достоинства и достижения ребенка. При желании ребенок и сам может добавить какую-либо запись о себе.

***4. Никогда не сравнивайте ребенка с другими детьми.*** Помните, ваш ребенок уникален. Лишь сравнение с ним самим в прошлом будет способствовать развитию у ребенка мотивации на достижение новых целей. Примеры упражнений:

* ***«Кем я хочу быть».*** Ребенку предлагается обыграть привлекательные, на его взгляд, профессии (можно использовать аксессуары, определяющие данную профессию).
* ***«Что я умею, чего не умею, чему хочу научиться».*** Ребенку предлагается составить три списка: «Что я умею», «Чего я не умею», «Чему хочу научиться», совместно обсудить то, что он написал.
* ***Обсуждение фильмов и мультфильмов*** с акцентированием внимания на внутренних качествах и способностях главного героя. Список примерных вопросов:

1. Какова была цель главного героя?

2. Что он сделал для достижения цели?

3. Какие трудности были на его пути и какие качества ему помогли преодолеть их?

4. В чем я хочу быть похожим на этого персонажа? и т.д.

***5. Развитию навыков общения и установлению прочных социальных контактов родитель может способствовать путем собственного примера и совместным обсуждением ситуаций общения.***

Примеры упражнений:

* ***«Сцена знакомства».*** Ребенку предлагается разыграть совместно с родителем ситуации знакомства различных персонажей: космонавты с инопланетянами; охотники со снежным человеком; новый владелец замка с обитающими в нем привидениями; моряк, выброшенный после кораблекрушения на берег, с племенем людоедов.
* ***«Зеркало».*** В паре «родитель-ребенок» первый выполняет роль зеркала, второй - людей перед зеркалом. Игра проходит в полной тишине, необходимо добиться взаимопонимания и точности воспроизведения действий. Затем происходит смена ролей.
* ***«Интервью»****.* Родитель и ребенок меняются ролями: взрослый отвечает как ребенок, а ребенок - как взрослый; либо играющие примеряют на себя роли сказочных персонажей и отвечают с их позиции (Чебурашка и Крокодил Гена, Маша и Медведь, Волк и Козленок, Рыцарь и Дракон и т.п.). Можно задавать любые интересующие вас вопросы, начиная с простых: Как тебя зовут? Чем ты любишь заниматься? Есть ли у тебя друзья? Какие качества в них ты ценишь? Если друзей нет, то, как тебе кажется, почему? и т.д.

***6.******Нередко младший школьник отказывается от выполнения домашнего задания.***

В этом случае родителю важно прояснить причину такой реакции (непонимание конкретного предмета или темы, не сложившиеся отношения с учителем или одноклассниками, переутомление, авторитарная позиция родителей, неверие ребенка в собственные силы, стремление к играм и т.д.) и постараться совместными усилиями устранить ее.

* Одним из способов выхода из сложившейся ситуации является включение игры в учебный процесс: подключение любимых игрушек ребенка (например, прикрепить к ним таблички с цифрами или написанными задачами, которые необходимо решить); решение задач не в тетрадке, а на доске, на песке, муке и т.д., что будет способствовать развитию интереса и включению ребенка в познавательный процесс.
* Если задание представляется ребенку слишком объемным, помогите ему разбить его на этапы, чередующиеся с «переменками» (не более 10 минут).
* Для младшего школьника будет полезно составление расписания дня, куда должны быть включены все занятия с самого утра, начиная с пробуждения и заканчивая сном. Обязательным условием является указание стабильного времени, отведенного для выполнения домашнего задания, а также отдыха и развлечений.

**Педагогические рекомендации родителям детей младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья**

Необходимым условием школьного обучения является определенный уровень умственной зрелости ребенка. Умственная готовность определяется познаниями ребенка об окружающем мире, о живой и неживой природе, о некоторых социальных явлениях и систематизированностью этих представлений.

Уровень развития мелкой моторики - один из показателей интеллектуальной готовности к школьному обучению. Обычно, ребенок, имеющий высокий уровень развития мелкой моторики, умеет логически рассуждать, у него достаточно развиты память, внимание, связная речь.

В дальнейшем, специально выделяйте время для занятий с ребенком младшего школьного возраста, облегчив ему, тем самым, школьное обучение.

Ваша совместная работа с ребёнком должна носить занимательный характер, вызывать у него радость. Не сводите занятия только к игре, так как вы одновременно формируете у него качества, необходимые для учебной деятельности.

Младший школьник должен подводиться к тому, что ученье - труд и ему необходимо уметь сдерживать свои желания, выполнять не то, что хочется в данный момент, а то, что надо.

У детей с особенностями развития необходимо учитывать “зону ближайшего развития”, индивидуальные особенности ребенка, его эмоциональный настрой. Очень важно поддерживать собственную активность ребенка и положительное отношение к заданию. Если у ребенка быстрая истощаемость, нужно следить за его реакциями, так как иногда такой ребенок не показывает, что он устал, а сразу переходит к деструктивным формам поведения (агрессия, истерика). Лучше устроить дополнительную паузу или закончить занятие. Взрослый постоянно должен поддерживать интерес к занятию, учитывая темп восприятия, терпеливо дожидаясь ответной реакции. Сложные задания должны чередоваться с простыми, а напряжение с расслаблением.

Продолжительность занятия до 30 минут. Начинать следует с 10-15 минут, постепенно увеличивая, а иногда и наоборот, в зависимости от состояния ребенка. Важно, чтобы занятие заканчивалось до того, как ребенок устал или у него пропал интерес к заданию, тогда в следующий раз он будет заниматься с удовольствием. Занятие строится таким образом, чтобы представить ребенку максимальную свободу выбора. Ребенку постоянно нужно предлагать выбрать предмет, цвет материала или краски; следующее задание. Очень часто в связи с общей проблемой избирательности или нарушением интеллекта ребенок не может самостоятельно сделать осознанный выбор. Тогда надо специально учить этому ребенка, начиная с выбора из двух вариантов.

Непременно учитывайте физическое состояние ребенка: он не может продуктивно работать, будучи больным или усталым.

Развитие **познавательных способностей** ребенка:

*1.* ***«Кодирование слов с помощью цифр».*** Каждой букве соответствует своя цифра.

*2.****«Корректурная проба».*** Суть приема в том, что ребенку предлагают находить и вычеркивать определенные символы в печатном тексте. Условия проведения: ежедневно по 5 мин. минимум 5 раз в неделю в течение 2-4 месяцев. По мере овладения игрой правила усложняются: меняются отыскиваемые буквы, по-разному зачеркиваются, одновременно отыскиваются 2 буквы, одна зачеркивается, другая - подчеркивается (слоги, обведение, пометки галочками и т.д.).

*3.****«Найди ошибки».***Примеры текстов, предлагаемых детям для обнаружения в них ошибок.

*4.****Упражнение «Ладонь – кулак».*** Руки на столе, поочередно одну разжимаем, другую - в кулак. При этом одновременно спрашивается таблица умножения.

Развитие **мышления** ребёнка:

*1.****Найди лишнее слово.***Читаете ребенку серию слов. Каждая серия состоит из 4 слов; 3 слова в каждой серии является однородными и могут быть объединены по общему для них признаку, а одно слово отличается от них и должно быть исключено.

*2.****«Найди лишнюю картинку».***Подберите серию картинок, среди которых каждые три картинки можно объединить в группу по общему признаку, а четвертая лишняя.

*3.****«Сравнение предметов».***Для сравнения предложите ребенку следующие пары слов:

1) муха и бабочка;

2) дом и избушка;

3) стол и стулья;

4) книга и тетрадь;

5) вода и молоко;

6) топор и молоток;

7) город и деревня;

*4.* ***«Закончи слово»***

Предложите ребенку поиграть в такую игру: вы будете начинать слово, произнося первый слог, а он - его заканчивать. «Отгадайте, что я хочу сказать: По…», - так вы начинаете игру.

Развитие **памяти** ребёнка.

*1.****10 картинок.***Разложите перед малышом от 10 до 15 картинок с изображениями предметов, которые ему хорошо знакомы. Пусть все внимательно рассмотрит, после чего уберите их и через полминуты попросите назвать запомнившиеся.

1. ***Запомни и повтори****.* Например, взрослый произносит несколько чисел и просит малыша повторить эти числа. Постепенно ряд чисел удлиняется. Это упражнение можно использовать для любых предметов, форм, цветов и т.д.
2. ***Цепочка действий****.* Упражнение, которое поможет ребенку максимально сконцентрироваться и при его выполнении он не будет скучать. Попросите выполнить определенный действия, точнее набор из нескольких действий: например, открой дверь, возьми в шкафу перчатки, принеси в спальню и положи на подушку.

*4.****Пересказ*.**Сочините небольшую историю, которая будет состоять всего лишь из 5-6 фраз, например: «Мальчик проснулся утром, умылся, оделся, и пошел в садик. В садике он играл с детками, занимался, ел и спал. Вечером его забрала мама и они пошли к папе на работу. Вечером все вместе они поехали в зоопарк. Там они видели обезьяну, жирафа, слона и крокодила». И попросите ребенка повторить вашу историю. Если ему будет трудно повторить все фразы с первого раза, расскажите эту историю еще 1-2 раза.

*5.****Картинки и слова*.**Картинки показываются ребенку с интервалом в 2 секунды. Затем карточка переворачивается и откидывается в сторону. Во время работы старайтесь не разговаривать с ребенком. На все возможные вопросы можно будет ответить после выполнения задания. После того, как были показаны все картинки, необходимо сделать 10-минутный перерыв. После этого ребенок без помощи картинок называет те предметы, которые смог запомнить.

**Психологические рекомендации родителям подростков с ограниченными возможностями здоровья**

Эффективность коррекционно-восстановительной работы с детьми с аномальным психоневрологическим развитием напрямую зависит от особенностей детско-родительских отношений.

Основными факторами недостаточного получения зрительной, слуховой, тактильной, вербальной информации у таких детей являются специфические перцептивные (связанные с восприятием) и двигательные расстройства. Эти расстройства приводят к тому, что ребенок выбирает из данной среды и из нормальных в остальном внешних условий лишь некоторые стимулы, тогда как другие от него ускользают. Такой ребенок воспринимает свое окружение иным образом и в определенной мере более узко.

Родителям необходимо учитывать эти особенности, быть готовыми к изменениям, проявлять терпение, замечать положительное в новом, видеть перспективу отношений, показывать пример общения, поведения.

Помнить себя в этом возрасте, понимать переживания, происходящие изменения, быть в контакте, постоянном конструктивном диалоге с подростками.

Видеть проблемы с позиции самого подростка, когда надо - помочь ему.

Быть готовыми принять внимание, помощь от подростка.

Научить видеть достоинства, сильные стороны личности, характера.

Помочь в достижении гармонии внутреннего мира, в развитии его способности к самореализации.

Помочь понять склонности и действительные потребности, определить способности, поддержать в выбранном пути, в стремлении делать что-нибудь дома и возможности находить новые формы общения в совместной деятельности.

Привлекать к раскрытию потенциальных возможностей и способностей в кружках, секциях, студиях по интересам, групповых формах занятий.

В случае проблем с успеваемостью, понять причину: личностные проблемы, снижение работоспособности в связи с возрастной перестройкой организма, отсутствие адекватной мотивации учения, слабость целей, трудности в освоении учебного материала, хроническая «неуспешность».

Общаться с другими родителями, в том числе имеющими такие же трудности.

Сохранять оптимизм, позитивное представление о подростке, верить в успех!

**Упражнения для родителей**

***Задание первое.***

Посмотрите, насколько вам удается принимать вашего ребенка. Для этого в течение дня (а лучше двух-трех дней) постарайтесь подсчитать, сколько раз вы обратились к нему с эмоционально положительными высказываниями (радостным приветствием, одобрением, поддержкой) и сколько - с отрицательными (упреком, замечанием, критикой). Если количество отрицательных обращений равно или перевешивает число положительных, то с общением у вас не все благополучно.

***Задание второе.***

Выберите для начала какое-нибудь дело, которое не очень хорошо получается у вашего ребенка. Предложите ему: «Давай вместе!» Посмотрите на его реакцию; если он проявит готовность, займитесь с ним вместе. Внимательно следите за моментами, когда можно ослабить ваше участие, но не делайте этого слишком рано или резко. Обязательно отметьте первые, даже небольшие самостоятельные успехи ребенка; поздравьте его (а заодно и себя!).

***Задание третье.***

Возьмите лист бумаги, разделите его вертикальной линией пополам. Над левой частью напишите: «Сам», над правой - «Вместе». Перечислите в них те дела, которые ваш ребенок решает и делает сам, и те, в которых вы обычно участвуете. (Хорошо, если вы заполните таблицу вместе и по взаимному согласию.) Затем посмотрите, что из колонки «Вместе» можно сейчас или в ближайшем будущем передвинуть в колонку «Сам». Помните, каждое такое перемещение - важный шаг к взрослению вашего ребенка. Обязательно отметьте этот его успех.

**Педагогические рекомендации родителям подростов с ограниченными возможностями здоровья**

В подростковом возрасте начинают формироваться элементы теоретического мышления. Его специфическое качество - способность рассуждать гипотетико-дедуктивно (от общего к частному), т.е. на основе одних общих посылок путем построения гипотез и их проверки. Здесь все идет в словесном плане, а содержанием теоретического мышления является высказывание в словах или других знаковых системах.

У детей с особенностями развития при проведении занятий в домашних условиях необходимо учитывать «зону его ближайшего развития», индивидуальные особенности ребенка, эмоциональный настрой. Очень важно поддерживать собственную активность ребенка и положительное отношение к заданию.

Если у ребенка быстрая истощаемость, нужно следить за его реакциями, так как иногда такой ребенок не показывает, что он устал, а сразу переходит к деструктивным формам поведения (агрессия, истерика). Лучше устроить дополнительную паузу или закончить занятие.

Взрослый постоянно должен поддерживать интерес к занятию, учитывая темп восприятия, терпеливо дожидаясь ответной реакции.

Сложные задания должны чередоваться с простыми, а напряжение с расслаблением. Для этого включаются тактильно-ритмические игры.

Продолжительность занятия до 30 минут. Начинать следует с 10-15 минут, постепенно увеличивая, а иногда и наоборот, в зависимости от состояния ребенка. Важно, чтобы занятие заканчивалось до того, как ребенок устал или у него пропал интерес к заданию, тогда в следующий раз он будет заниматься с удовольствием.

Занятие строится таким образом, чтобы представить ребенку максимальную свободу выбора. Ребенку постоянно нужно предлагать выбрать предмет, цвет материала или краски; следующее задание. Очень часто в связи с общей проблемой избирательности или нарушением интеллекта ребенок не может самостоятельно сделать осознанный выбор. Тогда надо специально учить этому ребенка, начиная с выбора из двух вариантов.

Развитие **памяти** ребёнка.

Память, один из психических процессов, который можно развивать с наибольшей эффективностью. Ниже приводятся игры, задания, упражнения развивающие память подростков.

1. Зачитываются слова. Испытуемые должны постараться запомнить их попарно. Затем читаются только первые слова каждой пары, а испытуемые записывают второе.
2. Закройте глаза и представьте соответствующие картинки, названия которых произнесут.

3. За 40 секунд постарайтесь запомнить 20 предлагаемых слов и их порядковые номера. Закройте текст, на листке бумаги напишите слова с их порядковыми номерами.

4. Повторение Процедуры 3, но с числами.

5. Зачитывают 10 слов. Нужно запомнившиеся слова в том же порядке, как они были предъявлены. Слова: утро, серебро, ребенок, река, север, вверх, капуста, стакан, школа, ботинок.

6. Зачитываются ряды чисел. Нужно записать запомнившиеся числа. После этого вновь прочитывают ряды чисел и неправильно воспроизведенные по порядку и величине числа зачеркивают. Пропуск числа в ряду не считается ошибкой.

Развитие **внимания** ребёнка.

***1.Тест Мюнстенберга***

- среди букв найти словарные слова и исправить ошибки;

- среди букв найти лишнее;

- отделить в сплошном тексте слова друг от друга и записать поговорку.

***2. Методика Кольца Ландольта***

В этой игре дети должны находить и по-разному зачеркивать одновременно два разных вида колец, имеющих разрывы в различных местах, например, сверху и слева, причем первое кольцо следует зачеркивать по диагонали, а второе - по горизонтали. Работать надо как можно быстрее.

Учимся быть внимательными.

В начале целесообразно предложить упражнения, не требующие математических вычислений.

***3. «Будь внимательным» (буквенный вариант).***

Норма объема внимания для детей 6-7 лет - 400 знаков и выше, концентрации - 10 ошибок и менее; для детей 8-10 лет - 600 знаков и выше, концентрации - 5 ошибок и менее.

***4. Игра «Заметь все».***

Дан ряд чисел: 4, 5, 7, 8, 9, 1, 3, 2. Дети в течение 6-10 секунд смотрят на них. Затем карточки с числами закрываю и задаю вопросы: Какие цифры вы запомнили? Назови соседей. Сколько всего цифр выставлено на наборном полотне? Какие две первые? Три последние? Похожие упражнения можно предложить с предметными картинками, геометрическими фигурами.

Развитие **мышления** ребёнка.

1. ***Упражнение на развитие мышления «Древо мудрости».***

Сначала быстро, но внимательно прочитаем текст. Теперь каждый пишет записку, в которой задается трудный вопрос по тексту. После этого заверните записку, прикрепите ее скрепкой к дереву. (Роль дерева может выполнять ведущий.)

1. ***Игра развитие мышления «Сокращение рассказа».***

Предъявляется отпечатанным или зачитывается короткий рассказ. Его содержание надо передать максимально сжато, используя лишь одно-два-три предложения, и так, чтобы в них не было ни одного лишнего слова.

***3. Упражнение на развитие мышления «Собрать фигуру».***

Каждому участнику выдается комплект разрезных геометрических фигур, необходимых для того, чтобы собрать все эталонные фигуры.

***4. Упражнение на развитие мышления «Развитие навыков обобщения».***

Следует назвать обобщающее (родовое) и ограничивающее (видовое) понятия к каждому из данных понятий.

**Рекомендации для занятий с детьми-инвалидами на компьютере в домашних условиях**

**Цель:** компьютерное обучения детей-инвалидов их родителей (лиц, их заменяющих), путем внедрения новой методики и технологии и распространение эффективных социальных практик, по средствам обеспечения доступа к интернет ресурсам, для осуществления дистанционного обучения. Дети с раннего возраста осваивают компьютер, но процесс освоения обычно заканчивается на играх, которым ребёнок посвящает всё свободное время, забывая о прогулках, друзьях и спорте. Отвлечь детей от компьютера крайне сложно, но можно перевести их любовь к работе за ним в полезное русло.

**Возраст от 5 до 6 лет:** игры для малышей, игры на развитие познавательной сферы, внимания и памяти, закрепление цветов спектра, геометрических фигур, онлайн-раскраски, палы, величина и форма предметов.

**Возраст от 7 до 9 лет:** игры на развитие познавательной сферы, внимания и памяти, логики и мышления, закрепление знаний по теме обобщающие слова (мебель, насекомые, дикие и домашние животные, профессии, одеда, обувь, транспорт) онлайн-раскраски, пазлы, азбука, письмо и чтение, математика, информатика.

**Возраст от 10 до 18 лет:** игры на развитие когнитивной сферы и интеллекта, знакомство с текстовым редактором Microsoft Word, графическим редактором Paint, клавиатурным тренажером, интернет ресурсами.

**Требования, установленные СанПиН 2.2.2.542-96 в компьютерном классе для детей с ОВЗ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Допустимое время работы детей за компьютером** | |
| **Дошкольники, возраст** | **Максимальное допустимое время** |
| 5 лет | 7 мин |
| 6 лет | 10 мин |
| Школьники | Максимальное допустимое время |
| 1 класс (шестилетки) | 10 мин |
| 2-5 класс | 15 мин |
| 6-8 класс | 20 мин |
| 8-9 класс | 25 мин |
| 10-11 класс | 30 мин на первом часу занятий,  20 на втором часу |

Для детей с ограничениями умственного развития занятия проводятся в игровой форме, так же уделяя внимание развитию мелкой моторики рук посредством работы с клавиатурой и компьютерной мышью. Приобретение и развитие компьютерных навыков детьми с ограниченными возможностями, способствует более уверенной и успешной интеграции в общество.

**Рекомендации**

**для занятий с детьми-инвалидами изобразительным искусством**

**Цель:** психокоррекция, психопрофилактика, реабилитация и адаптация лиц с различными ограничениями здоровья, эмоциональными и психическими расстройствами.

**Возраст от 0 до 3 лет:** развитие мелкой моторики, рисуя пальчиковыми красками (дождик, травку, деревья), формирование интереса к творчеству, рисование мелками по трафаретам.

**Возраст от 3 до 7 лет:** развитие мелкой моторики рук, рисуя пальчиковыми красками (пальцами, ладошками), формирование интереса к творчеству, изучение декоративно - прикладного искусства, по заранее заготовленным трафаретам используя пальчиковые краски, гуашь, акварель

**Возраст от 7 до 12 лет:** развитие творческой самореализации личности, изучение репродукции русских художников, декоративно-прикладного искусства; рисование нетрадиционными техниками (Ниткопись, кляксопись), в технике батик, окружающий мир, без резерва и с резервом.

**Возраст от 12 до 18 лет:** развитие творческой самореализации личности, изучение репродукции русских и зарубежных художников, декоративно-прикладного искусства; рисование в технике батик, декоративных композиций, окружающего мира, расписывание футболки батиком с резервом и контуром; изучение живописи и рисунков, рисуя натюрморт и пейзаж.

В живописи использовать акварельные краски и гуашь; в рисунке - карандаши простые разной жесткости Н1, Н2, НМ, М, М2.

Рисование на постельной бумаге, мелками или пастелью сухой или масленой.

**Заключение.**

Родители – основные участники педагогической реабилитации, особенно, если ребёнок по тем или иным причинам не посещает никакого образовательного учреждения.

Работа в семье должна включать основные направления развития личности ребёнка:

- максимально возможное развитие двигательных функций, навыков самообслуживания, гигиены, передвижения, труда;

- развитие речи, мелкой и крупной моторики, сенсорики, умственное развитие с учётом индивидуальных физических и умственных возможностей каждого ребёнка, представлений об окружающем мире;

- формирование активной жизненной позиции;

- подготовка к школе;

- ранняя профессиональная ориентация, выбор дальнейшей сферы деятельности;

- психологическая подготовка и осознание своего будущего места в обществе, значение своей личности, гарантия осознания своей необходимости в обществе.