

Руководство посвящено вопросам развития и воспитания детей с особенностями развития от рождения до трёх лет. В книге «Мобильность и позиционирование» рассмотрены основные этапы двигательного развития ребёнка от рождения до трёх лет, представлены рекомендации по организации повседневной двигательной активности детей, в том числе метода позиционной терапии с использованием подручных и технических средств реабилитации для детей с задержками в развитии и детей с двигательными нарушениями.

Руководство адресовано родителям и другим членам семей, воспитывающим детей с особенностями в развитии, а также будет полезно специалистам организаций, оказывающим помощь детям раннего возраста с нарушениями развития, и их семьям.

Издание руководства для родителей «Возможности реабилитации (абилитации) особого ребёнка раннего возраста от 0 до 3 лет» осуществлено при финансовой поддержке Министерства социального развития Пермского края

Возможности реабилитации (абилитации)
особого ребёнка раннего возраста **ЧАСТЬ 2**
от 0 до 3 лет

Руководство для родителей

Мобильность и позиционирование



Пермь 2020

УДК 616-053.3
ББК 57.33-5
В64
ISBN 978-5-86987-116-9

Возможности реабилитации (абилитации)
особого ребёнка раннего возраста
от 0 до 3 лет

Руководство для родителей

МОБИЛЬНОСТЬ И ПОЗИЦИОНИРОВАНИЕ

Авторы-составители:

Вайтулевичус Н.Г., методист краевого ресурсно-методического центра, специалист службы ранней помощи ГБУ ПК «Центр комплексной реабилитации инвалидов».

Ныробцева А.Р., специалист службы ранней помощи ГБУ ПК «Центр комплексной реабилитации инвалидов».

Рецензент: **Лорер В.В.**, руководитель отдела ранней помощи Института реабилитации и абилитации инвалидов ФГБУ «Федеральный научный центр реабилитации инвалидов им. Г.А. Альбрехта» Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации.

Возможности реабилитации (абилитации) особого ребёнка раннего возраста от 0 до 3 лет. Руководство для родителей. Мобильность и позиционирование под ред. В.А. Бронникова. Пермь.: ГБУ ПК «ЦКРИ», 2020. 40 с., 50 илл.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Движение является физиологической потребностью организма, которая не только влияет на обмен веществ, состояние опорно-двигательного аппарата и других систем организма, но и является необходимым компонентом исследования окружающего мира. От двигательной активности ребёнка зависят формирование у него «образа «Я» и развитие пространственных представлений. Кроме того, движение оказывает сильное влияние на эмоциональное состояние человека.

В простых бытовых ситуациях, таких, как смена позы, перемещение в пространстве, принятие пищи, переодевание и т.п., содержится масса возможностей для стимуляции двигательной активности ребёнка. В процессе изменения положения тела ребёнок может самостоятельно или при помощи взрослого приподняться, опереться на ноги, подтянуться, например, чтобы пересечь в коляску и пойти гулять или кушать. Во время переодевания ребёнку приходится поднимать руки, чтобы попасть в рукава, вставить, чтобы натянуть штаны, наклоняться, чтобы расстегнуть липучки на ботинках. А за обедом ребёнок может захватывать и удерживать различные предметы (ложку, чашку, кусочки еды), доносить их до рта, тянуться к чему-нибудь вкусному. Большим преимуществом развития движений в повседневной деятельности является то, что бытовые ситуации постоянно повторяются изо дня в день, а порой и много раз в день, что обеспечивает закрепление навыка. Также ребёнку понятна мотивация, для чего он выполняет то или иное действие. В процессе таких «тренировок» формируются функциональные движения, которые в дальнейшем можно будет использовать в течение всей жизни.

В данной части руководства представлены основные навыки двигательной активности, которые ребёнок приобретает от момента рождения до достижения трёхлетнего возраста, также даны рекомендации по позиционированию ребёнка с двигательными нарушениями в течение дня.

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ В ОНТОГЕНЕЗЕ

Новорождённый ребёнок беспомощен. В процессе развития человека из беспомощного существа он превращается в личность.

Как наши дети развиваются в течение первых лет жизни? Какие основные этапы этого развития? Знать эти этапы важно, чтобы уметь выявить проблемы и преодолеть их вместе с ребёнком.

Мы видим разных детей с различным уровнем развития навыков. Некоторые хорошо говорят, но не могут самостоятельно сидеть. Другие могут ходить, но не могут говорить.

Развитие ребёнка всегда идёт в нескольких направлениях:

- крупная моторика (способность держать головку, сидеть, ходить);
- мелкая моторика (умение действовать руками);
- зрение;
- слух и речь;
- общение и игра.

Все эти пять направлений должны развиваться одновременно, возникающие проблемы в развитии речи и слуха – следствие нарушения мышечного тонуса и расстройств органов чувств. Мы должны рассматривать эти пять направлений в комплексе, чтобы ребёнок максимально развил все свои способности.

Зрение, слух, речь тесно связаны с двигательными возможностями ребёнка. Язык, губы – это мышцы, чтобы научиться разговаривать, надо учиться владеть этими мышцами. Перемещение взгляда возможно при нормальной работе глазодвигательных мышц. Слух в положении ребёнка лёжа хуже, чем в положении сидя и стоя. Генетически закодировано в организме человека, что положение лёжа на спине – это поза отдыха. Кровь уходит в депо (печень, кишечник),

питание мозга, готовящегося ко сну, уменьшается. Кроме того, общаться и играть в положении лёжа очень трудно, так как затруднены движения рук (сила притяжения Земли делает их тяжёлыми), а зрением охватывать можно лишь небольшое пространство вокруг себя. Необходимо приподняться, сесть, встать, если не самостоятельно, то с помощью правильно организованного пространства, чтобы дать возможность ребёнку развиваться. Для становления мелкой моторики руки и для игр, где задействованы обе руки, также необходимо быть в положении сидя. Для развития нижних конечностей и тазобедренного сустава необходимо, чтобы ребёнок мог стоять. Если бёдра, ноги, ступни ребёнка никогда не чувствовали вес тела, они не будут развиваться. Оценивая состояние ребёнка, специалист должен объяснить, на каком этапе развития находится ребёнок, и показать, как нужно носить ребёнка, в какой позе он должен сидеть, стоять, чтобы помочь ему развиваться дальше.

Итак, мы видим, что с двигательными навыками тесно связано общее развитие ребёнка.

Очень важно знать, что развитие ребёнка с неврологическими или иными двигательными нарушениями идёт теми же этапами, что и у здорового ребёнка.

Этапы нормального развития имеют чёткие временные рамки: к первому году ребёнок овладевает следующими навыками:

- К 1-2 месяцу держит голову, начинает «гулить». Пока не научится держать голову прямо, не сможет издавать звуки, развивать зрение.
- К 3-4 месяцам переворачивается с животика на спинку, лёжа на животе, упирается ручками, держит голову прямо. Лёжа на спине, энергично пинается. Это идёт развитие антигравитационных мышц. Ребёнок не научится сидеть и стоять, пока не сможет держать голову прямо, поднимать ноги, руки прямо.
- К 6-7 месяцам ребёнок может сидеть, когда держим его в положении стоя, он может прыгать, отталкиваясь ножками. Эти сгибательные и разгибательные движения – дальнейшее развитие антигравитационных мышц. В 6 месяцев мы видим развитие мелкой моторики: он берёт в руки игрушки, тянет всё в рот, начинает перекладывать

игрушки из одной руки в другую. До 6 месяцев полушария головного мозга не работали одновременно, но когда появляются скоординированные движения, значит, полушария начинают работать вместе – ребёнок смотрит на игрушку, тянется к ней, берёт. Ребёнок уже произносит слоги, ему нравятся подвижные игры, любит находиться в обществе.

- К 9 месяцу ребёнок может сидеть на полу без поддержки, меняет положение тела, сохраняя равновесие. Наклоняется вперёд, в стороны, может подняться, держась за мебель, но не может самостоятельно сесть. Передвигается по полу, ползая. Зрение развито лучше, видит предметы на дальние расстояния. Играет, используя при этом обе руки, но не умеет отдавать игрушки.

- К 1 году может ходить в стороны, держась за мебель, вперёд, держась за руки взрослого. Пробует держать равновесие, когда стоит сам. Может отдавать и кидать предметы, стучать двумя предметами, понимает элементарные указания и просьбы, машет ручкой «пока». Знает своё имя, узнаёт знакомые лица. Уже может пить из чашки, начинает самостоятельно кушать ложкой или руками. Может находить спрятанные предметы. Учится задействовать слух и глаза, исследуя окружающий мир. Понимает и некоторые слова. Огромный процесс за 1 год жизни.

Знание нормальных этапов развития позволяет увидеть отклонения, вовремя начать исправлять их, позволяя ребёнку раскрыть свой максимальный потенциал, насколько ему позволяет состояние и, конечно, с помощью взрослых. Учесть, что отклонение в каком-либо виде развития не всегда влечёт за собой отклонения в другом.

- К 3 годам у ребёнка уже сформированы все основные двигательные навыки, а к 12 годам начинается гормональная перестройка организма и заканчивается развитие всех навыков.

Если условно представить себе двигательное развитие ребёнка как строительство многоэтажного дома, то ребёнок самостоятельно или при помощи постепенно поднимается с этажа на этаж после «завершения» строительства «предыдущего».

Некоторые утверждают, что ребёнок может ходить, принимая его рефлекторные шаги за умение. Мы должны быть очень внимательны: нельзя полагаться на примитивные рефлексы.

Задачей любого активного лечения и ухода за ребёнком с задержками и нарушениями в развитии является становление правильного стереотипа движения.

Правильный стереотип движения – это то, что мы видим у нормального развивающегося ребёнка. К 4 месяцу ребёнок переворачивается с живота на спину, затем наоборот, к 6-8 месяцам начинает сидеть и поворачиваться сидя, до того, как ребёнок учится ползать, он учится из положения лёжа переходить в положения сидя, затем переходить в положение на четвереньки, к 9 месяцем вставать, ходить в 14-18 месяцев. Это всё и составляет правильный стереотип движения. Исследования показывают, что ни один ребёнок не научится ходить, до тех пор, пока не научится сидеть, не научится сидеть, пока не научится переворачиваться и держать голову. Неважно, какого возраста ребёнок, в своём развитии он должен последовательно пройти все этапы. Развитие двигательных навыков помогает развитию ребёнка и в других сферах. Необходимо, чтобы родители стали главными помощниками своему ребёнку.

Многими двигательными навыками можно заниматься, главным образом, – и даже исключительно – в процессе повседневного ухода за ребёнком. Самое важное – правильно носить его, понимать, в какое положение класть и в какие игры играть. Такие рутинные занятия, как замена пелёнок, смена подгузника могут стать вполне продуктивным временем для обучения. Многие занятия общей моторикой можно сочетать с развитием речи и тонкой моторики.

Ниже мы приводим подробный перечень и последовательность развития умений, которые появляются у ребёнка на определённом возрастном этапе развития.

Контроль движений головы и шеи

От 0 до 3 месяцев

- Лёжа на животе, может поворачивать голову в разные стороны, удерживать её, опираясь на предплечья.
- Лёжа на боку, при присаживании может приподнимать голову. Лёжа на спине, может удерживать голову по средней линии.
- Лёжа на спине, подтягивает голову вверх, прижимает подбородок к груди.

Умение опираться на локти и вытянутые руки, манипулирование руками

4-5 месяцев

- Лёжа на животе, переносит вес тела на предплечья, удерживает себя на вытянутых руках.
- Лёжа на спине, играет своими руками, вытягивает их вдоль туловища, соединяет их вместе.

Перекатывание

5-6 месяцев

- Лёжа на спине, переворачивается на бок, может играть в таком положении.
- Лёжа на животе, может перевернуться на спину, со спины на живот.

Умение сидеть

6-7 месяцев

- При присаживании помогает себе головой, затем опирается на руки, сидит с вытянутыми вперёд руками.
- Сидя с поддержкой, поворачивает корпус, свободно играет руками.

Ползание

7-8 месяцев

- Лёжа на животе, поворачивается по кругу.
- Переходит из положения сидя в положение для ползания, самостоятельно ползёт.

Стояние на коленях

8-9 месяцев

- Из положения для ползания может встать на колени у опоры.
- Стоя около опоры, опирается больше на ноги, может повернуться, держась одной рукой.

Стояние на одном колене

9-10 месяцев

- Чтобы встать, около опоры может подтянуться руками и встать на одно колено, вынося другую ногу вперёд, опираясь на стопу.

Умение стоять

10-11 месяцев

- Встаёт из положения на одном колене, с минимальной опорой на руки.
- Стоит около опоры, держась одной рукой.

Умение ходить

12-18 месяцев

- Ходит около опоры, придерживаясь руками.
- Ходит, держась за две руки взрослого.
- Совершает переходы от одной поверхности к другой.
- Ходит, толкая перед собою предмет.
- Несколько секунд стоит самостоятельно.
- Ходит, держась за одну руку.
- Ходит самостоятельно.

2 года

- Ходит с остановками не теряя равновесия.
- Ходит по ступенькам, держась за поручни.
- С помощью взрослого может ходить по ограниченной поверхности.

2-3 года

- Во время ходьбы перешагивает через препятствия.
- Ходит задом наперёд.
- Начинает бегать.

Таким образом, мы кратко рассмотрели формирование двигательных навыков ребёнка с момента рождения до достижения им трёхлетнего возраста. Ниже вы найдёте практические рекомендации по развитию двигательных навыков детей с рождения до 3-х лет.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ С РОЖДЕНИЯ ДО 3-Х ЛЕТ

Общие рекомендации для занятий движениями

Взаимодействуя с ребёнком, взрослым нужно постоянно иметь в виду следующее:

- Занимаясь с малышом, меняя его положение, поддерживайте его лишь в минимально необходимой степени. Дети с задержкой развития, как правило, не особенно активны, поэтому их необходимо побуждать к движению. Самая лучшая стимуляция движения – игра.

Всё, что мы делаем с ребёнком, должно быть наполнено радостью и учитывая его потребности!

- Когда вы носите, поднимаете, опускаете и кормите ребёнка, когда вы играете с ним, старайтесь всегда держать его определённым образом – «вне центра», применяя приём, называемый «скручиванием».
- Дети с задержкой развития чаще всего совершенствуют свои движения в плоскости, которую можно определить, как «вперёд-назад». Наиболее важная задача ваших занятий по развитию моторики – постараться избежать этого, поощряя те движения, которые происходят по диагонали. Это значит, что вы должны внимательно следить за движениями ребёнка, чтобы при необходимости помочь ему повернуть плечо в сторону противоположного бедра или переместить руку к противоположному колену или противоположной стопе. Если вы сможете поднимать, опускать, кормить ребёнка и играть с ним, помня об этом, вы заложите основу его моторного развития. И обнаружите, что ему легче проходить путь от навыка к навыку, даже если он выходит из положения, в которое вы его поместили.
- Для того чтобы хорошо и координированно двигаться, необходимо поддерживать правильное положение тела. Любое наше движение начинается из определённой

позы и заканчивается в другой позе, и, если «исходное положение» ребёнка неудачное, то и движение получится неловким и неправильным. Это значит, что вы должны внимательно следить за исходной позой ребёнка, чтобы при необходимости помочь ему распределить свой вес симметрично по поверхности, на которой он находится в начале движения.

- Детям постарше также очень важно ваше внимание. Особенно внимательно следите за позой ребёнка, когда он сидит на стуле, на полу перед телевизором, или играя (симметричная поза, наличие опоры для ног, возможность опереться руками или спиной).
- Очень важно работать в пределах возможностей малыша, расширяя эти пределы исподволь и понемногу. Тогда малыш всегда будет уверен в своих движениях, и они будут доставлять ему удовольствие. Побуждайте его передвигаться настолько самостоятельно, насколько это только возможно.

Вот некоторые моменты, о которых необходимо помнить:

- Разговаривайте со своим малышом: рассказывайте ему о том, что вы хотите, чтобы он сделал. Возьмите за правило описывать действие, даже если он ещё не понимает слов.
- Собираясь взять его на руки или произвести любое другое действие, сначала скажите ему об этом, называя его по имени и привлекая внимание малыша к действию.
- Побуждайте ребёнка выполнять как можно больше движений самостоятельно.
- Сочетайте движения с функциональной и игровой деятельностью, чтобы малыш видел, с какой целью он произвёл то или иное действие. Например: достаёт одежду или игрушки из комода, исследует содержимое кухонного шкафа.
- Для отработки ряда упражнений следует выбирать моменты, когда малыш весел и оживлён. Занятие желательно делать коротким. Несколько коротких занятий лучше, чем одно длинное.
- Поощряйте любое усилие ребёнка, не жалея похвал,

используя не только голос, но и тактильное воздействие: погладить по головке, похлопать по его ладонке или просто выразить радость своей улыбкой, поаплодировать ему.

Когда ребёнок появляется на свет, он полностью зависит от родителей. Без должного ухода, заботы малышу не выжить.

Рекомендации по двигательному развитию

Контроль движений головы и шеи (0-3 месяцев)

У новорождённого существуют рефлексы, которые необходимы для выживания, и рефлексы, которые являются памятью о предшествующей эволюции:

- сосательный и глотательный рефлексы;
- рефлекс сжимания губами материнского соска;
- хватательный рефлекс;
- рефлекс «ходьбы» (если поставить новорождённого на твёрдую поверхность и поддерживать, он начинает перебирать ножками);
- рефлекс Моро (если ребёнку кажется, что его сейчас уронят, он отводит назад руки с открытыми ладонями, а затем медленно сводит руки вместе, сжав кулачки).

У новорождённых контроль движений мышц тела очень слаб, они не способны передвигаться самостоятельно и нуждаются в постоянной поддержке. Однако в первые месяцы и годы жизни мозг ребёнка приобретает способность контролировать мышцы и, следовательно, движения тела. Поэтому в первые месяцы жизни ребёнка важно выкладывать его на живот, на твёрдую поверхность для того, чтобы он осваивал множество умений.

Первое умение – это поворачивать голову из стороны в сторону, лёжа на животе (см.рис.1).



Рис.1. Поза поворота ребёнком головы из стороны в сторону, лёжа на животе

Положив младенца на живот, нужно повернуть голову в сторону, с другой стороны постараться привлечь его внимание погремушкой, своим голосом, чтобы он повернул голову на звук. Если ребёнку трудно это сделать, то нужно положить свою ладонь на его лоб и помочь повернуть голову. Выполнять упражнение необходимо в обе стороны, чтобы мышцы развивались одинаково. Если ребёнку сложно выполнять в какую-то одну сторону, больше тренируйте её. Мы тренируем поворот головы, но для освоения этого и последующих умений необходимо учесть, что одежда для занятий по развитию движений не должна стеснять ребёнка. Контакт обнажённых ручек и ножек ребёнка с поверхностью усилит его ощущения движений и возможность их контролировать.



Рис.2. Поза «поднимание и удержание головы, лёжа на животе»

Следующее умение – это поднимать голову вверх, лёжа на животе, и удерживать её, сначала не высоко, затем под углом 90 градусов (см.рис.2).

Нужно положить ребёнка на живот, под грудь положить валик, руки вывести перед валиком. Ребёнок, опираясь на ручки, будет учиться поднимать голову на звук игрушки, голос взрослого.



Один из важных навыков ребёнка – это умение поднимать голову в положении лёжа на боку (см. рис.3).

Рис.3. Поднимание головы в положении лёжа на боку

Положив ребёнка на бок, обхватите его грудную клетку ладонями и приподнимите его немного вверх. Подождите, пока ребёнок подтянет голову до средней линии корпуса. Тренировать этот навык необходимо с каждой стороны, чтобы мышцы одинаково укреплялись.

Умение поднимать голову из положения на спине – навык, необходимый для переворотов ребёнка со спины на живот.

Обхватите плечи ребёнка ладонями и приподнимите его немного вверх, подождите, когда ребёнок подтянет голову и прижмёт подбородок к груди.

Умение опираться на локти и вытянутые руки (4-5 месяцев)

Обучая ребёнка опираться на руки, важно не держать его всё время по центру относительно себя. Когда поднимаете ребёнка и опускаете, то старайтесь, чтобы он опирался на 1 или 2 руки (см. рис. 4).



Рис 4. Опора на руки

Для тренировки опоры на руки используйте клиновидную подушку, положите ребёнка на неё животом вниз, руки опираются на предплечья. Поднимите игрушку вверх, так, чтобы ребёнок поднял голову и грудь, опираясь на выпрямленные руки. Кисти рук при этом должны быть раскрыты (см. рис. 5).



Рис. 5. Использование клиновидной подушки при позиционировании ребёнка с опорой на руки

Положите ребёнка животом к себе на грудь и покачайте его так, чтобы он поочередно опирался то на одну, то на другую руку.

Можно использовать для тренировки этого навыка фитбол или надувной пляжный мяч соответствующего размера. Выкладываем малыша животом на мяч и перекатываем его вперёд, пока малыш не коснётся руками пола, возвращаемся в исходное положение.

Упражнение для детей старше 6 месяцев. Уложите ребёнка животом на фитбол, ручками он упирается в мяч, поднимаем его за ножки, как тачку, и стараемся удержать равновесие.

Перекатывание и повороты (5-6 месяцев)

Сначала ребёнок учится поворачиваться на бок, подтягивая голову к груди, а руки к коленям. В таком положении он может играть, поэтому положите рядом игрушки.

Если ребёнку трудно перевернуться самостоятельно, положите его на край одеяла и потяните за этот край так, чтобы малыш скатился на бок. Тренируйте ребёнка в каждую сторону (см. рис. 6).



Рис. 6. Перекатывание при помощи одеяла

Чтобы ребёнок начал переворот, подтяните ногу вверх и вперёд, согнув её в колене, дайте ему время для того, чтобы он сгруппировался и повернулся набок, а затем на живот.

Если ребёнку сложно довершить переворот, обхватите его руку, которая находится сверху, и помогите довернуться на живот (см. рис. 7).



Рис. 7. Помогаем перевернуться

Исходное положение – ребёнок на спине. Стоя у ног ребёнка, одной рукой фиксируем его выпрямленные ноги в области коленных суставов, а другой подтягиваем ребёнка за руку с противоположной повороту стороны (при повороте вправо – за левую руку, и наоборот). Ребёнок должен согнуть голову, плечи, слегка развернуть грудную клетку в сторону поворота. Только после этого отпускаем его ноги, и ребёнок заканчивает поворот.

Исходное положение – то же. Поворот за две согнутые в коленных и тазобедренных суставах ноги.

Исходное положение – то же. Сгибаем ногу ребёнка с противоположной повороту стороны в коленном и тазобедренном

суставе, слегка придерживая «нижнюю» ногу, и резким движением как бы «забрасываем» согнутую ногу за выпрямленную, отпуская при этом последнюю.

Исходное положение – как в предыдущем упражнении, только фиксируем руку ребёнка со стороны, противоположной повороту, выпрямленной вдоль головы рукой для усиления эффекта ротации между тазом и плечевым поясом.

Умение сидеть (6-7 месяцев)

Играя лёжа на боку, малыш опирается на предплечье, что является хорошей подготовкой мышц спины для положения сидя.

Подтяните ребёнка за руку через бок вверх, так, чтобы он упирался второй рукой о поверхность, постепенно уменьшая свою помощь (см. рис. 8).



Рис. 8. Помогаем сесть

Если малышу трудно присаживаться с горизонтальной поверхности, уложите его на клиновидную жёсткую подушку, и проделайте всё то же самое. Постепенно уменьшайте угол подъёма (см. рис. 9).



Рис. 9. Садимся с помощью клиновидной подушки

Прислонив ребёнка на своё бедро боком, проследите, чтобы он опирался на своё предплечье, отведите согнутую ногу в колене в сторону, игрушкой побудите ребёнка развернуться и сесть. Выполнять упражнение нужно в каждую сторону (см. рис. 10).



Рис. 10. Поза «сидя с опорой на бедро взрослого»

Ребёнок лежит спиной на большом надувном мяче. Фиксируем его за ноги и подтягиваем

за одну руку, слегка разворачивая туловище в сторону противоположной руки. Ребёнок разворачивается и при присаживании опирается на противоположную руку. Необходимо добиваться, чтобы опора была на выпрямленную руку с раскрытой ладонью и выпрямленными пальцами.

Ползание (7-8 месяцев)

Для чего ребёнку необходимо ползать.

Умение ползать учит ребёнка переносить вес тела на руки, развивает кисти рук, локтевые и плечевые мышцы. Эти умения пригодятся для развития мелкой моторики рук.

Движение ног как попеременно, так и обеими ногами, развивает и укрепляет бёдра и голени малыша.

Начинает ребёнок ползать вокруг себя, отталкиваясь руками и ногами.

Положите игрушку недалеко от ребёнка так, чтобы он смог за два движения руками и ногами развернуться за ней. Поверхность, на которой лежит малыш, должна быть ровной, колени и предплечья голыми (см. рис 11).



Рис. 11. Стимулирование ребёнка ползать вокруг себя

Если ребёнок не может самостоятельно переместиться, нужно вытянуть его руку в сторону игрушки, прижать её своей рукой, повернуть малыша на бок так, чтобы он опирался на предплечье вытянутой руки и мог потянуться другой рукой.

Следующий этап – ползание по-пластунски. Умение подтягиваться руками и отталкиваться ногами пригодится для третьего этапа – ползания на четвереньках.

Чтобы преодолеть силу гравитации, ребёнку нужно умение хорошо поднимать голову и грудь, опираться на раскрытые ладони, подтягиваться на руках, помогая себе ногами.

Если ребёнку трудно продвинуться вперёд, положите его на наклонную поверхность головой вниз. Угол наклона должен быть таким, чтобы ребёнок сразу не соскользнул вниз, поверхность не должна быть скользкой, руки и ноги обнажены. Положите игрушку недалеко от ребёнка, привлечите его внимание малыша, чтобы он захотел потянуться за ней. Следите, чтобы руки и ноги сменялись попеременно: если вперёд идёт правая рука, то за ней движется левая нога. Постепенно уменьшайте угол наклона, сведя его на нет (см. рис 12).



Рис. 12. Ползание ребёнка по наклонной поверхности

Ползать на четвереньках ребёнок может из двух позиций.

Первая: из положения сидя наклонить малыша на бок, чтобы он опирался на руки, разверните его на колени и покачайте его вправо, влево и по диагонали. Не качайте ребёнка вперёд-назад, чтобы не закрепить плохую привычку раскачиваться (см. рис. 13).



Рис. 13. Ползание ребёнка на четвереньках из положения «сидя»

Вторая: из положения лёжа на животе потяните ребёнка за бедра на себя, чтобы он, опираясь на руки, двигался к вам, оказавшись на коленях (см. рис. 14).



Рис. 14. Ползание ребёнка на четвереньках из положения «лёжа на животе»

Если ребёнку сложно самостоятельно встать и передвигаться на четвереньках, проденьте сложенную пелёнку под грудь и живот малыша, потяните концы пелёнки вверх, чтобы ребёнок принял положение «четвереньки». Раскачивайте пелёнку вправо, влево так, чтобы ребёнок переносил центр тяжести то на одну, то на другую руки (см. рис. 15).



Рис. 15. Ползание на четвереньках при помощи пелёнки

Положите игрушку перед ребёнком и переставьте правую руку и левую ногу вперед, качните ребёнка вперед по диагонали, чтобы он переставил другую руку и ногу вперед (см. рис. 16).



Рис. 16. Ползание на четвереньках к игрушке

Стояние на коленях (8-9 месяцев)

Важный шаг на пути к умению стоять и ходить – это умение стоять на коленях.

Ребёнок уже уверенно передвигается на четвереньках. Поставьте перед малышом невысокую поверхность, на неё положите игрушку. Находясь на четвереньках, ребёнок захочет дотянуться до игрушки, потянется одной рукой к поверхности, ухватится за неё и подтянется вверх, встав на колени (см. рис. 17).

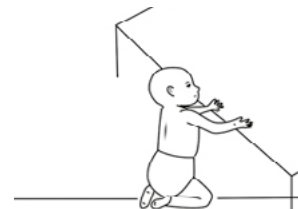


Рис. 17. Положение «стоя на коленях у опоры»

Умение стоять (10-11 месяцев)

Чтобы научиться стоять, ребёнок должен обладать навыками сохранения равновесия. Сначала ребёнку необходимо держаться за какую-нибудь опору, но постепенно он научится вставать самостоятельно.

Для развития равновесия поставьте ребёнка на балансировочную доску, угол наклона сначала должен быть маленьким, чтобы не напугать малыша. Придерживайте ребёнка сначала за бедра, а потом уменьшайте поддержку, держа

его за колени. Медленно качните его в одну сторону, затем в другую. При наклоне в правую сторону у малыша должна согнуться левая нога, и наоборот, при наклоне влево, правая (см. рис 18).



Рис. 18. Раскачивание ребёнка на балансировочной доске

Чтобы ребёнок встал на ноги, нужно поставить его в позу на четвереньках около опоры, положить игрушку на поверхность. Дождитесь, когда малыш встанет на колени и опрётся на опору руками, передвиньте игрушку на вытянутую руку. Помогите вынести ребенку вперёд ногу так, чтобы он опирался на стопу. Малыш подтянется руками и встанет с колена (см. рис. 19).



Рис. 19. Вставание ребёнка у опоры

Чередуйте вынесение ног, чтобы опора на стопу развивалась одинаково. Ребёнок стоит у опоры, протяните ему игрушку, чтобы он повернулся к вам и оторвал одну руку от опоры для захвата игрушки. Выполняйте упражнение для обеих рук ребёнка (см. рис. 20).

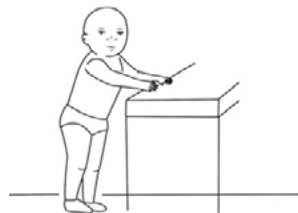


Рис. 20. Позиция «стоя у опоры»

Умение ходить (12-18 месяцев)

Прежде чем ребёнок пойдёт, он должен научиться стоять самостоятельно. Затем он будет ходить вдоль поверхности, а потом прямо (ходить по прямой – умение сложное).

Поставьте малыша у одного края опоры (опора должна быть на уровне груди ребёнка), игрушку расположите с другого края, встаньте позади ребёнка. Обхватите бедра малыша, качните в сторону от игрушки, чтобы сместить центр тяжести

на одну ногу, свободную он должен переставить в противоположную сторону, качните его обратно и приставьте другую ногу. Затем нужно сместить одну руку, потом другую. Так передвигаетесь до игрушки, вокруг опоры. Выполнять упражнение в обе стороны (см. рис. 21)



Рис. 21. Ходьба ребёнка вдоль опоры

Когда ребёнок хорошо освоит навык ходьбы вдоль опоры, можно переходить к следующему этапу – переходу от опоры к опоре.

Когда малыш будет стоять у опоры, встаньте у него за спиной и предложите ему игрушку. Ребёнок должен повернуть корпус и протянуть руку к игрушке, другой рукой он держится за опору. Упражнение необходимо выполнять в каждую сторону (см. рис. 22).

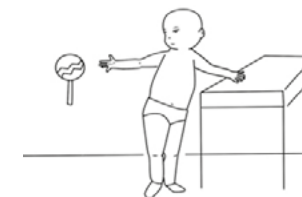


Рис. 22. Позиция «стоя у опоры, поворот в сторону игрушки»

Поставьте около ребёнка дополнительную опору, которая должна быть ему до груди, положите на неё игрушку, предложите малышу взять её. Помогите ребёнку развернуться к опоре, опереться на неё рукой, развернуться корпусом и опереться другой рукой, одновременно ребёнок переставляет ноги. Выполнять в обе стороны. Постепенно увеличиваем расстояние между опорами, пока ребёнок не сделает самостоятельный шаг (см. рис. 23).

Рис. 23. Переходы между двух опор



Ребёнок хорошо ходит боком вдоль опоры как горизонтальной, так и вертикальной.

Пришло время учить ходить его прямо. Сначала это могут быть мамы руки. Встаньте

позади ребёнка, протяните ему свои руки, пусть он ухватится за ваши пальцы. Наклоните малыша вперёд, подождите, когда он сделает шаг, затем другой. Сначала ходите на небольшие расстояния, затем, увеличивайте его (см. рис. 24).



Рис. 24. Ходьба ребёнка за руки

Поставьте малыша перед тележкой или коляской, ручка которой должна быть чуть выше его груди. Убедитесь, что он крепко держится руками за ручку, продвиньте тележку (коляску) на 10-15 см так, чтобы ребёнок наклонился вперёд и сделал шаг, продвиньте тележку ещё немного вперёд, дождитесь, чтобы ребёнок переставил другую ногу. Тяните тележку вперёд медленно, на небольшие расстояния. Продолжайте тренировать ребёнка, пока он не начнёт толкать тележку уверенно (см. рис. 25).



Рис. 25. Ходьба ребёнка с опорой на тележку

Самым важным навыком в умении самостоятельно ходить – это умение самостоятельно стоять. Сначала малыш может постоять 5-10 секунд, затем намного дольше. Поставьте ребёнка около опоры на расстоянии 1-2 шагов. Сами встаньте позади ребёнка, придерживайте его за бёдра, в руки дайте ему игрушку. Постепенно ослабьте поддержку, чтобы ребёнок самостоятельно постоял несколько секунд.

Теперь, когда малыш хорошо управляет тележкой, может самостоятельно стоять, можно перейти на ходьбу за одну руку взрослого.

Встаньте с малышом у стены. Возьмите ребёнка за одну руку, и сделайте один-два шага вперёд. Если малыш начнёт терять равновесие, остановитесь и подождите, пока он вернётся в устойчивое положение. При ходьбе за одну руку взрослого ребёнок может придерживаться за стену. Уве-



личивайте расстояние от двух метров до всей длины комнаты и путешествуйте с ним по квартире (см. рис. 26).

Рис. 26. Ходьба ребёнка вдоль стены

Следующий этап – это самостоятельная ходьба. Расставьте мебель так, чтобы малыш мог переходить от стола к стулу, от стула к дивану и так далее двигаясь по комнате и по всей квартире. Чем больше малыш будет ходить, тем увереннее начнёт передвигаться самостоятельно.

Умение самостоятельно вставать

Чтобы ребёнок научился самостоятельно вставать, необходимо научить его сидеть на корточках. Посадите ребёнка на свою ногу спиной к себе, согните его ноги в коленях, положите игрушку выше груди малыша. Обхватите колени ребёнка своими ладонями и наклоните малыша вперёд, чтобы центр тяжести перешёл на стопы. Побудите ребёнка взять игрушку. Если малышу трудно, одной рукой обхватите грудную клетку ребёнка, другой



рукой обхватите колени и помогите ему встать, нажимая на колени и подталкивая за грудную клетку вверх. Постепенно уменьшайте помощь ребёнку (см. рис. 27).

Рис. 27. Обучение ребёнка самостоятельно вставать

Умение ходить с остановками, не теряя равновесие (2 года)

Со временем ребёнок научится контролировать свои движения. Дайте малышу возможность больше ходить не только по квартире, но и на улице, по разным поверхностям – с разной

высотой, шириной, наклоном, структурой.

Поднимайтесь с ребёнком по ступенькам. Сначала малыш может держаться за вашу руку, затем за перила, ставя ножки на одну ступеньку, а потом поочередно на каждую.



Ходите с ребёнком (см. рис. 28).

Рис. 28. Подъём ребёнка по ступенькам

Умение ходить, перешагивая через предметы (2-3 года)

Ещё одно важное умение для самостоятельной ходьбы – это умение перешагивать через предметы.

На пути малыша могут встречаться различные препятствия – порожек, игрушки. Чтобы ребёнок не опускался на пол при встрече на своём пути какого-либо предмета, необходимо научить его стоять на одной ноге.

Попросите малыша, стоя у опоры поднять одну ногу, изображая цаплю, затем отпустить опору и постоять 10-15 секунд (см. рис. 29).

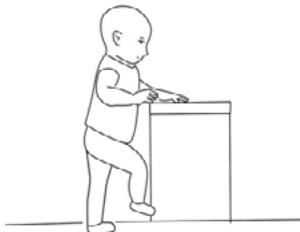


Рис. 29. Движение «поднимание ноги, стоя у опоры»

Можно поиграть в игру «Делай, как я», чтобы ребёнок, подражая родителям, постоял на одной ножке. Для начала можно потренироваться стоя у стены, затем посередине комнаты.

Разложите игрушки по комнате. Это могут быть палки, кубики, обруч. Путешествуйте с малышом по комнате, перешагивая через предметы (см. рис. 30).

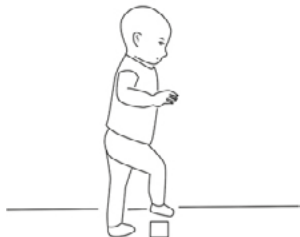


Рис. 30. Перешагивание ребёнка через предметы

Умение ходить задом наперёд

Умение ходить задом наперёд является неотъемлемой частью самостоятельной ходьбы. Умение восстановить равновесие позволит ребёнку не упасть назад.

Встаньте позади малыша, обхватите его плечи и потяните ребёнка назад так, чтобы он сделал один шаг. Дайте ему время для восстановления равновесия и снова потяните его назад. Сначала добивайтесь, чтобы малыш делал 1-3 шага (см. рис. 31)

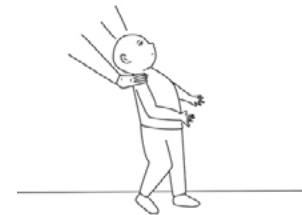


Рис. 31. Обучение ребёнка ходить задом наперёд

Затем дайте ребёнку игрушку на веревочке и попросите потянуть на себя.

Начинайте тренировать ребёнка ходьбе назад с небольшого количества времени, но часто, в течение дня.

Умение бегать

Для бега у ребёнка должно быть хорошо развито равновесие.

Сначала ребёнок начинает быстро ходить от одного предмета к другому.

Чтобы научить ребёнка бегать, возьмите его за обе руки. Превратите обучение в весёлую игру, в которой могут участвовать два-три взрослых. Двое держат малыша за руки, а третий убегает. Потяните ребёнка за руки и небыстро начинайте бег (см. рис. 32).



Рис. 32. Обучение ребёнка бегать

Можно поиграть в игры «Догони меня», «Убегай от меня». Следим, чтобы малыш не висел на ваших руках и не наклонился сильно вперёд.

Ограничьте площадь, на которой вы будете тренировать ребёнка, чтобы он мог вовремя останавливаться. Затем попробуйте взять малыша за одну руку. Не позволяйте ему хвататься за вас, отойдите на небольшое расстояние. Когда ребёнок будет хорошо бегать за одну руку, отпустите свою руку вначале и позвольте малышу бежать одному.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОЗИЦИОНИРОВАНИЮ ДЕТЕЙ С ДВИГАТЕЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Для ребёнка с двигательными нарушениями необходимо организовать доступную повседневную активность, чтобы малыш не чувствовал дискомфорта, а его жизнь стала полной и приносящей радость.

Ребёнок с двигательными нарушениями нуждается в специальных позах, которые будут улучшать его потребности в физическом развитии и в познании окружающего мира. Если ребёнок не может передвигаться самостоятельно, необходимо менять его положения в течение дня. Для этого используют позиционную терапию, которая помогает проявлять малышу самостоятельную активность.

Прежде чем вести разговор о позиционировании, поговорим о том, к чему может привести неправильное положение ребёнка.

Рассмотрим кормление как наиболее важную повседневную активность, значимую для развития малыша (так называемую рутину).

Из-за неправильного положения во время кормления могут возникнуть риски попадания пищи в дыхательные пути. Это может привести к воспалительным процессам в лёгких, развитию асфиксии.

Для развития навыка жевания и глотания необходимо придать вертикальную позу ребёнку, так как мышцы, отвечающие за этот процесс, начинают работать только при вертикализации ребёнка.

Поза ребёнка в этот момент чрезвычайно важна как для эффективности и безопасности самого процесса кормления, так и для профилактики контрактур и вывихов суставов и деформаций позвоночника. Обычно родители кормят ребёнка у себя на коленях, укладывая голову малыша на сгиб своего локтя. Как уже говорилось выше, такая поза может привести к аспирации (засасыванию) пищи в дыхательные пути, это во-первых, а во-вторых, деформируется скелет ребёнка. В первую очередь эта деформация касается позвоночника и тазобедренных суставов.

Высаживания ребёнка в подушки также опасны. Дети, не способные удерживать голову, свешивают её, тем самым смещают центр тяжести, заставляя позвоночник искривляться. Неправильные позы в течение длительного времени ведут к тяжёлым, необратимым деформациям. Развиваются грубейший кифосколиоз, поясничный гиперлордоз, деформации грудной клетки, вывихи тазобедренных суставов.

Метод позиционной терапии даёт возможность выработать и закрепить навыки нормального положения тела, приостановить прогрессирование осложнений болезни и как можно лучше приготовить ребёнка к взрослой жизни. Для этого в помощь и придуманы специальные опоры для стояния, сидения, ползания и даже лежания. Они учат ребёнка выполнять правильные движения и держать позы, которые являются важными факторами на пути к улучшению двигательной активности.

Каждая тренировка в таких позиционерах даёт мышцам стимул к устойчивой физической памяти, что необходимо в дальнейшей реабилитации.

Все ортопедические опоры предполагают увеличение нагрузок и изменение положение тела, что приводит к увеличению мышечной силы, а мышцы и нервная система работают в одной связи более устойчиво и скоординированно.

Раннее начало таких занятий с малышом даёт шанс на лучшее формирование функциональной позы.

С помощью современных технических средств – стула с регулируемыми подножками, боковыми фиксаторами, головодержателями, колясками, подобранными индивидуально, соответствующими анатомическим размерам ребёнка



– можно препятствовать формированию искривлений позвоночника и контрактура суставов (см. рис. 33 а, б).

Рис. 33а. Специализированный стул

Рис. 33б. Специализированная коляска

Функциональность позы в позиционерах обеспечивается возможностью регулировки их основных частей:

- Высота и наклон подножки – стопа должна быть горизонтальная, а угол сгиба ног в коленях 90 градусов.
- Высота и наклон спинки изменяются с ростом и двигательными умениями ребёнка.
- Размер подголовника фиксирует голову в удобном для ребёнка положении при кормлении.

Также движения ребёнка должны быть лёгкими и в положенных направлениях.

Параметры сиденья подбираются для каждого ребёнка, чтобы менять позу тела.

Положение подлокотников даёт опору для туловища.

Местоположение межбедренного клина – так называемый абдуктор – развивает нормальное положение бёдер.

Эти регулировки являются стандартными и отвечают требованиям физиологических норм и биомеханики движений человека. Первая регулировка производится под присмотром врача ЛФК или ортопеда.

Выпускаются различные виды приспособлений, которые делятся на группы в зависимости от назначения.

1. Устройства для мобильности

Используются следующие приспособления:

Ходунки и ползунки назначаются детям, которые могут са-



мостоятельно ходить, но плохо держат равновесие. Это рама на четырех опорах, на колёсах, к ней прикреплены ремни-фиксаторы, и есть стояночный тормоз. Ребёнок помещается внутрь рамы и может ходить вперёд и в стороны, не рискуя опрокинуться назад. Хорошо помогает в развитии равновесия при хождении. Ходунки позволяют ребёнку, способному ходить с поддержкой, обходиться в передвижении без постоянного участия родителя или другого взрослого (см. рис. 34).

Рис. 34. Ходунки-ползунки



Ортопедическое кресло-коляска предназначается для ребёнка, не умеющего ходить самостоятельно. Оно помогает ему передвигаться по дому и улице.

Коляска оснащена спинкой, способной менять угол наклона, ремнями, поддерживающими больного за плечи и пояс, опорой для головы и боковыми опорами, абдуктором (см. рис. 35а).

Сиденья – с необходимыми ребёнку фиксаторами, чтобы правильно сидеть. Все модели сидений имеют страховочные ремни и абдуктор.

Есть модели кресел, помогающие ребёнку менять позу, тренируя при этом мышцы ног (многофункциональное кресло-тренажёр с возможностью смены положения лёжа-сидя-стоя). Многие модели имеют в наборе столик (см. рис. 35б).



Рис. 35а. Коляска

Рис. 35б. Коляска со столиком



2. Устройства для развития

К таковым относят:

1. Тренажёры – это все приспособления, которые требуют от ребёнка проявления активности. Популярным тренажёром считается приспособление в виде велотренажёра. Один из востребованных – тренажёр, в котором педали крутятся от электропривода, но ребёнок при этом проявляет активность, что приводит к укреплению и расслаблению мышц.

Велосипед – это велосипед, у которого 3 колеса, а рулевая стойка не скреплена с педалями (при повороте руля педали не делают поворота). Велосипед оснащён ремнями-фиксаторами для туловища, манжетами для рук, креплениями для голеней и стоп, ручкой для толкания (мамина ручка). Когда малыш не способен управлять им, то это выполняет помощник. Педали надо крутить принудительно, но ноги у малыша двигаются вместе с ними. Это приспособление помогает

ребёнку развивать мышцы ног, расширять пространство, подготавливаться к самостоятельной ходьбе (см. рис. 36).



Рис. 36. Велосипед

В контексте правильности позы стоит рассматривать не только неподвижные положения, но и позу ребёнка при передвижении. Например, если ребёнок любит ползать и это единственно доступный ему способ передвижения, можно облегчить ему задачу с помощью специальных приспособлений – опоры для ползания или ходунков-ползунков. Они помогут уменьшить нагрузку на коленные суставы (см. рис. 37).

Рис. 37. Опора для ползания

Приспособление для ползания помогает ребёнку выработать правильный стереотип движения, стимулирует мышцы плечевого отдела, подготавливает малыша к самостоятельному ползанию и хождению.



2. Мебель для особого ребёнка должна быть помощником в адаптации пространства, в котором он проходит обучение и развитие. Одним из них являются специальный стул и стол.

Стул имеет необходимые фиксаторы, помогающие ребёнку сидеть правильно.

А стол бывает двух вариантов: как отдельный предмет, оборудованный множеством регулировок, пригодных к использованию с любым сидением, и как часть вертикализатора,

за которым ребёнок работает или играет стоя (см. рис. 38 а,б)



Рис. 38а. Стол с опорой для спины, сидя на полу

Рис. 38б. Стол для деятельности в положении стоя

3. Опоры для стояния.

Для принятия вертикального положения необходимо преодолеть силу гравитации. Для детей с двигательными нарушениями это сложная задача, а зачастую непреодолимая. Эту задачу можно решить с помощью технического средства – вертикализатора.



Именно он поможет придать ребёнку правильную позу во время стояния. Спина прямая, ноги разведены, симметричная установка стоп по ровной линии, выпрямленные коленные суставы – так необходимо зафиксировать ребёнка в этой позе на необходимое время.

Опоры для стояния помогают ребёнку удерживать равновесие в положении стоя. Это тренирует и укрепляет ноги, готовя их к ходьбе.

Рекомендуется ставить детей в вертикализатор, когда они достигли возраста 9-10 месяцев, но не освоили ещё навык стояния у опоры. Необходимо постепенно приучать их к непривычному положению. Поэтому возможно при первом использовании установить стендер в более горизонтальное положение, чем это будет делаться в дальнейшем.

Вертикализатор помогает ребёнку с двигательными нарушениями видеть большую часть окружающего пространства, способствует улучшению функционирования рук: ребёнок получает возможность лучше хватать, опираться на руки.

Для правильной работы системы кровообращения, дыхательной системы, органов пищеварения, а также для нормального формирования тазобедренных суставов и сводов стоп любому ребёнку необходимо находиться в вертикальной позе по 20-30 минут 2-3 раза в день. В это время ребёнок играет, занимается, общается.

Своевременно начатое регулярное использование вертикализатора позволяет избежать формирования подвывихов и вывихов тазобедренных суставов, создавая необходимые условия для их правильного формирования (см. рис. 39 а,б).



Рис. 39а. Вертикализатор со столом



Рис. 39б. Вертикализатор

Для больных с тяжёлой степенью двигательных нарушений есть специальные опоры для лежания, которые помогают укладывать малыша в различные терапевтические позы, что способствует приобретению первичных навыков движения, познавательных и тактильных

ощущений (см. рис. 40).



Рис. 40. Опора для лежания

4. Для гигиены

Используются:

Кресло-туалет. Кресло оборудовано съёмным санитарным приспособлением и ремнями для фиксации ребёнка (см. рис. 41).



Рис. 41. Кресло-туалет

Кресло-сиденье для ванны облегчает купание больного ребёнка. Кресло оборудовано ремнями для фиксации и имеет регулировку наклона спинки, чтобы было удобно разместить больного во время купания.



Приспособление для купания типа «гамак» с фиксаторами для тела и головы (см. рис. 42).

Рис. 42. Кресло-сиденье для ванны «гамак»

Выбор опоры для больного ребёнка поможет врач. Для каждого пациента она подбирается индивидуально, и специалист объясняет, каким параметрам должны соответствовать опоры для сиденья. Опора для сидения и лежания предназначена для первичных реабилитационных мероприятий с детьми с особыми потребностями, коррекции патологических поз, позиционной терапии в процессе реабилитации.

Опора является средством подготовки детей к первичным навыкам перемещения.

Важно, чтобы в приспособлении была возможность регулировки под индивидуальные особенности и физическое состояние ребёнка.

Каждодневное использование

Использовать опоры и другие устройства для детей следует в зависимости от того, чем ребёнок занимается в данный момент. Все опоры имеют своё предназначение, и их использование помогает в развитии, обслуживании и реабилитации особого ребёнка.

Однако существуют вспомогательные приспособления, которые можно сделать самим из подручных средств. Они могут применяться независимо от жилищных условий или семейных обстоятельств (отпуск, посещение родственников и т.д.) и финансовых затрат.

Позиционирование детей подручными средствами с первых дней жизни

Если у ребёнка повышенный или пониженный тонус, то с первых дней жизни необходимо организовать положение мышц для сна, чтобы не провоцировать развитие вторичных осложнений. Для сна на спине можно создать так называемое «гнездо», когда верхняя часть туловища немного приподнята, попа оказывается в небольшой ямке, потому что под коленями находится валик. Такая поза не будет провоцировать развитие разгибательного тонуса и поможет собрать тело в случае пониженного тонуса мышц.

Для этого понадобится ватное или шерстяное одеяло (только не синтепоновое). Нужно сложить одеяло в зависимости от толщины в два-три слоя и скрутить из него валик. Концы зафиксировать тесёмками и сделать форму подковы. Концы связать друг с другом (см. рис. 43).

Рис. 43. Валики из одеяла

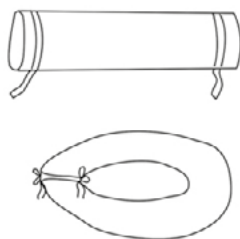
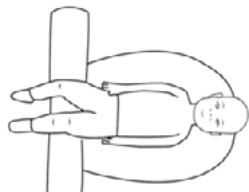


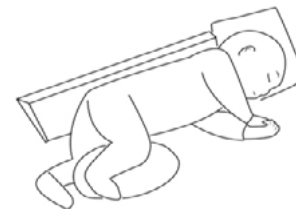
Рис. 44. Валики из одеяла



Для сна на боку можно под голову положить тонкую подушку, а за спину – свёрнутую махровую простыню, подоткнув её по всей длине спины. Таким образом ма-

лыш будет чувствовать границы своего тела. Также стоит положить и валик между ног, помогающий позиционировать верхнюю ногу на одном уровне с линией тела, что станет профилактикой деформации тазобедренных костей (см. рис. 45).

Рис. 45. Поза на боку для сна ребёнка с использованием валиков



Чтобы организовать правильную позу для кормления, можно воспользоваться укладкой для сна («гнездо»), подложив под изголовье большую подушку, чтобы ребёнок находился под углом, близким к 90° (см. рис. 46).

Рис. 46. Поза для кормления с использованием «гнезда»



Этой же укладкой можно воспользоваться и для организации игровой деятельности ребёнка, подложив дополнительные валики под локти и валик или столик на колени,

чтобы ребёнку было удобно свести руки и увидеть, что находится перед ним.

Часто у ребёнка с двигательными нарушениями из-за сильного тонуса запрокидывается голова. Для коррекции положения головы можно использовать шейный платок с небольшим валиком, который накладывается на затылочную область и захватывает область от уха до уха. Концы платка перекрещиваются на груди и завязываются сбоку, чтобы

узел не давил на спину (см. рис. 47).

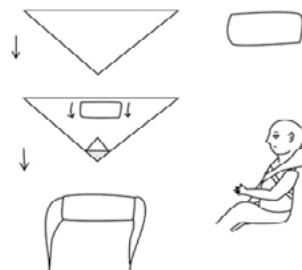


Рис. 47. Использование шейного платка с валиком для коррекции положения ребёнка

Ребёнку с двигательными нарушениями сложно свести руки по центру. А это необходимо для игры с предметами. И здесь может помочь наплечный платок. Для снятия напряжения в области плеч, контроля над положением рук нужно обернуть плечи ребёнка широкой стороной платка, захватить локти и связать концы у груди, приведя руки по центру. Малыш сможет исследовать игрушку, поднеся её к глазам и ко рту (см. рис. 48).

Рис. 48. Использование наплечного платка ребёнка для помощи в сведении рук к центру



Чтобы ребёнок не находился постоянно в одной и той же позе, надо чаще менять её.

Так, заняться игровой деятельностью малыш может, лёжа на боку, используя укладку для сна и наплечный платок, если не может свести руки по центру (см. рис. 49).



Рис. 49. Игра в позе «лёжа на боку» с использованием укладки

Можно организовать игру ребёнка на животе, используя валик, клин, который подкладывается под грудь, и стоя на коленях у опоры (см. рис. 50).



Рис. 50. Игра, лёжа на животе, с использованием валика

Также можно использовать «брючки для сидения». Для изготовления таких брючек

достаточно матерчатого платка средних размеров. Он сворачивается треугольником и в таком виде кладётся на стул. Когда ребёнок уже сидит на стуле, конец, находящийся между его ног, поднимается вверх. Созданный таким образом бандаж подтягивают поверх бедра наружу, чтобы связать его с боковым концом платка. Так же поступают со вторым концом платка с другого края стула.

Чем удобны «брючки»?

- они не бросаются в глаза, поэтому их можно использовать в публичных местах (например, в кафе);
- ребёнок во время прогулки может сидеть в коляске в более удобной и правильной позе;
- ребёнок переносит более длительные прогулки в обычной коляске, что очень важно для многих родителей.

Применение «брючек» оправдано для детей, которые уже могут недолго сидеть сами, но не в состоянии уверенно удерживать это положение (например, при самостоятельном приёме пищи).

Ребёнок, который только учится сидеть, увереннее чувствует себя и действует обеими руками, если на него надеть надувной плавательный круг в области талии.

Таким образом, «малые» вспомогательные приспособления помогают в освоении новых положений тела. Применяя их, обязательно нужно проследить, не приносят ли они ещё большие неудобства ребёнку, в какой момент ребёнку становится легче. Вспомогательное приспособление должно позволять укладывать ребёнка и на спину, и на живот, и на бок, а не только в одно какое-то положение. Имейте в виду, что в условиях созданного правильного положения тела и ребёнок, и родители должны сохранить мобильность.

Неприменно попробуйте несколько вариантов применения того или иного приспособления, чтобы решить, в чём именно и какая помощь необходима ребёнку; как и когда можно ослаблять использование вспомогательного приспособления или вообще от него отказаться.

Надувные мячи и фитбол для занятий по развитию двигательных навыков

Для тренировки реакций сохранения равновесия и для игр с детьми младшего возраста можно использовать небольшой мяч или фитбол.

С помощью мяча, когда ребёнок лежит на нём в положении лёжа на спине, мама учит малыша поднимать голову и поворачивать туловище, когда он тянется за игрушками. Она помогает ребёнку, удерживая его туловище в области бёдер

и разводя его ноги. Движения, которые осваивает ребёнок, нужны для того, чтобы переворачиваться.

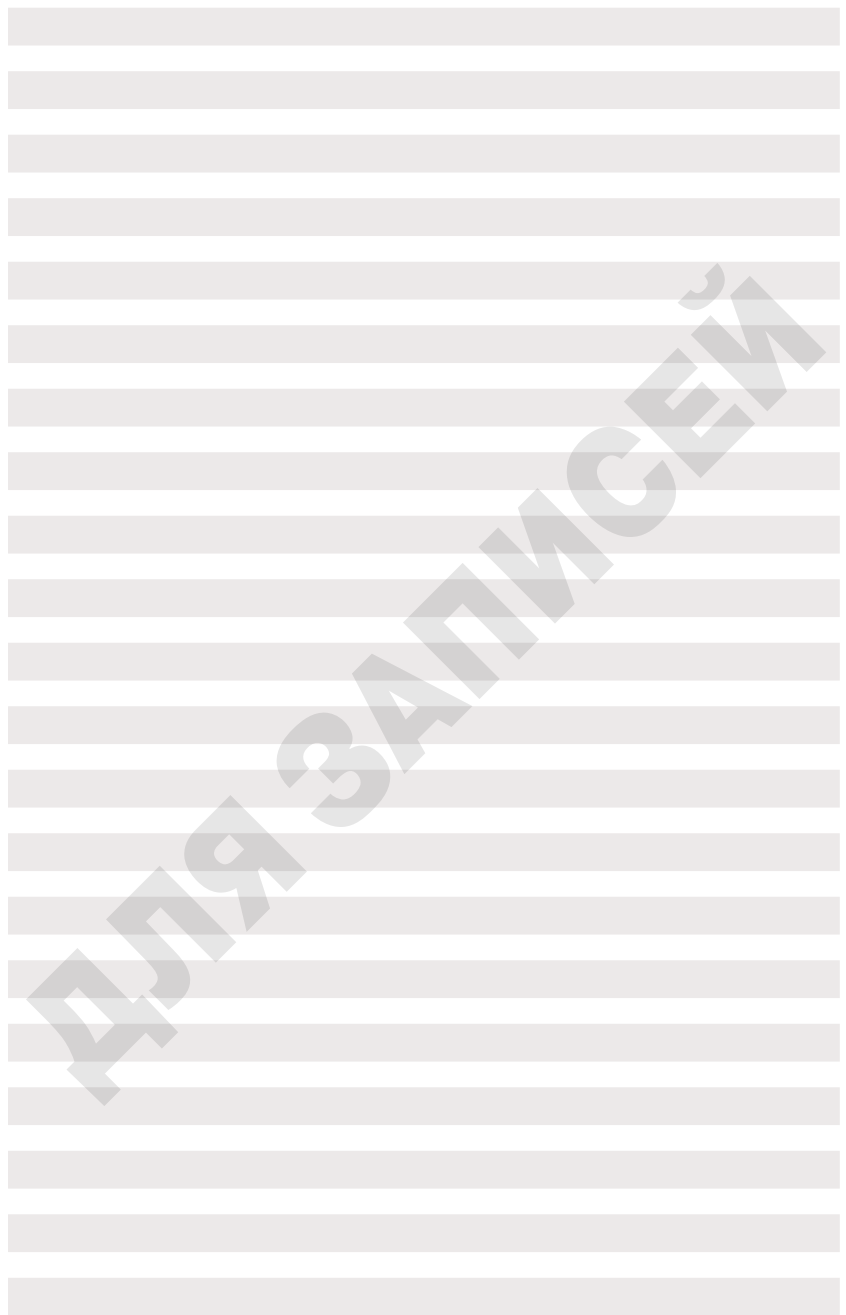
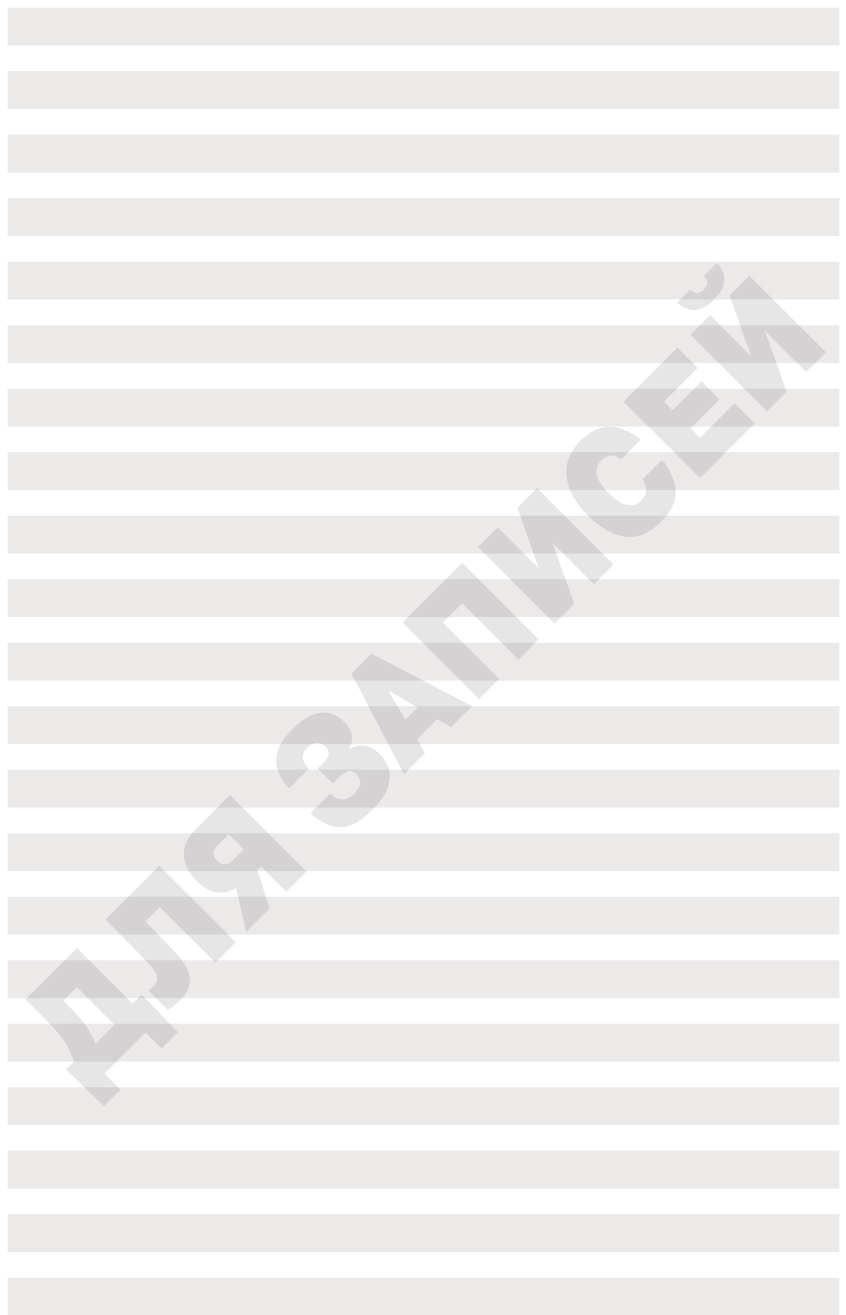
Также, сидя на мяче, ребёнок тренируется переносить центр тяжести и сохранять равновесие. Мама может помогать ребёнку, придерживая его за ноги в области бёдер.

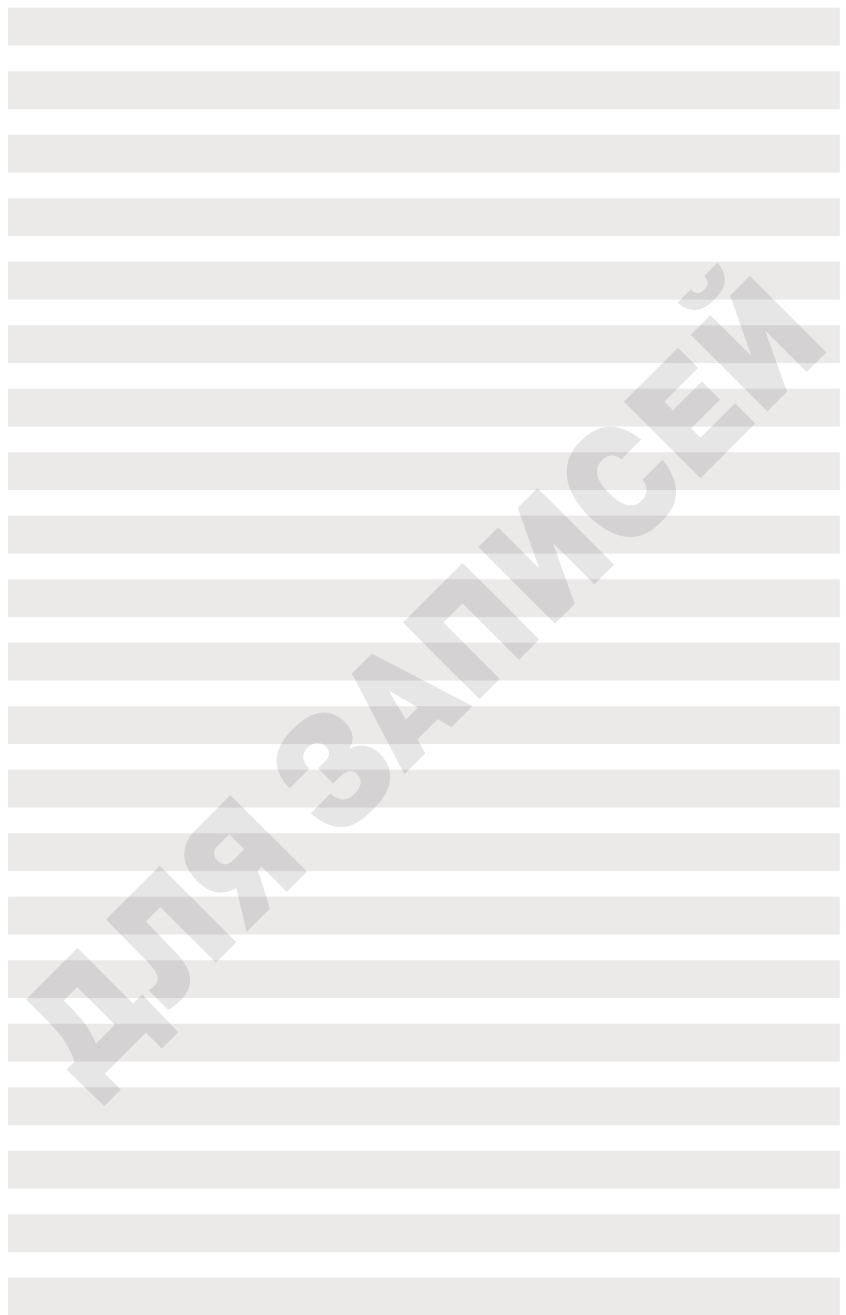
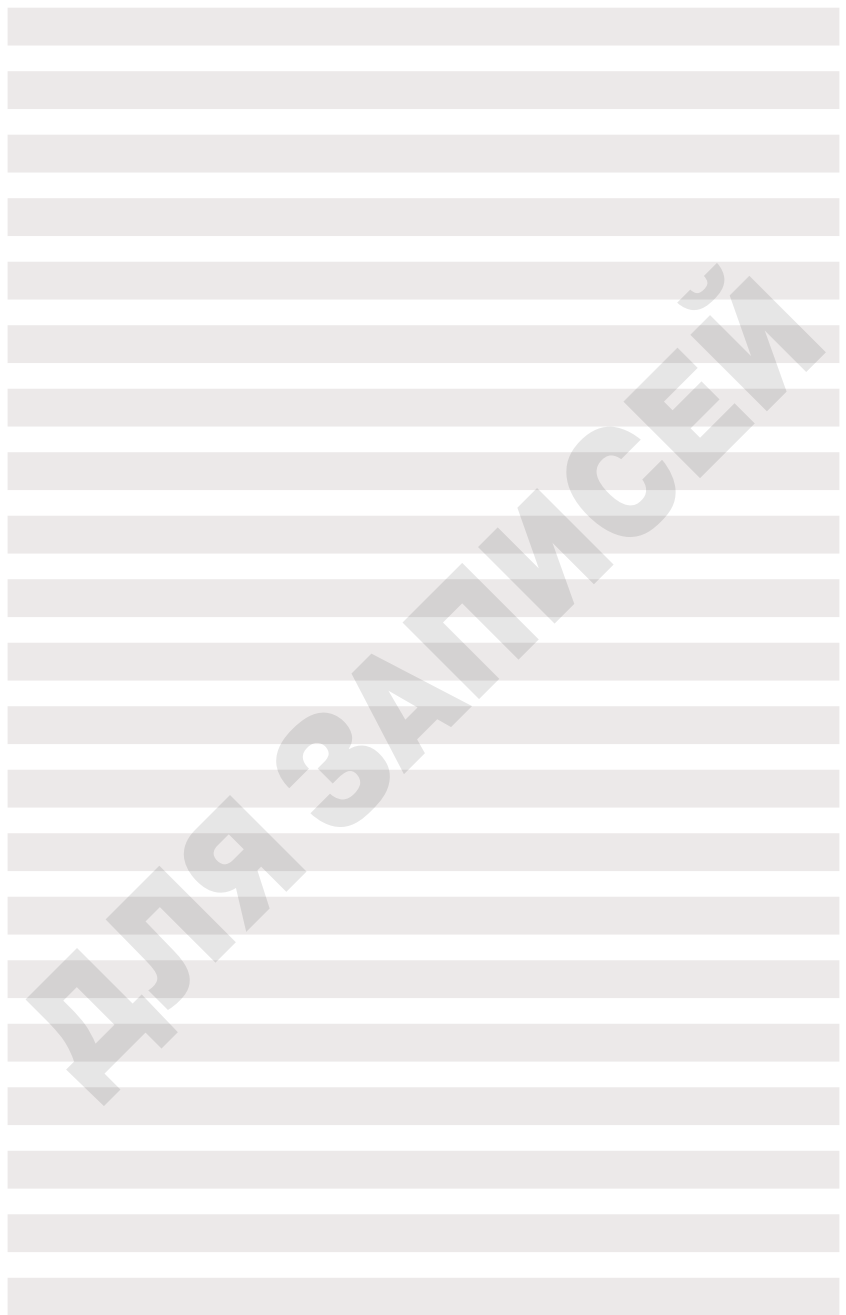
Ребёнок, лёжа на животе совершенствует целенаправленные движения рук – достаёт, берёт и кладёт предметы. Пока он играет, мама фиксирует его таз и полностью прижимает его стопы к своим ногам, помогая ему приподнимать голову и разгибать спину.

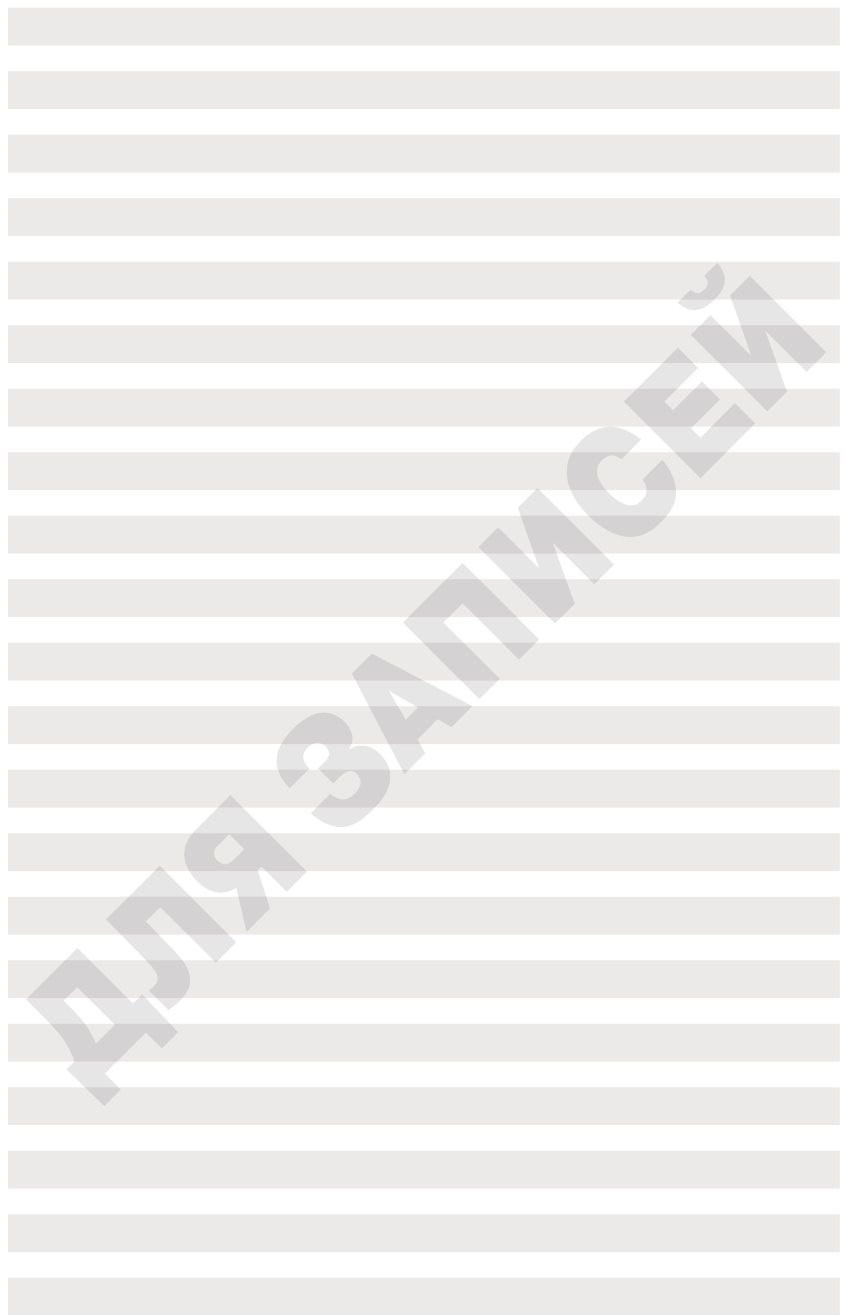
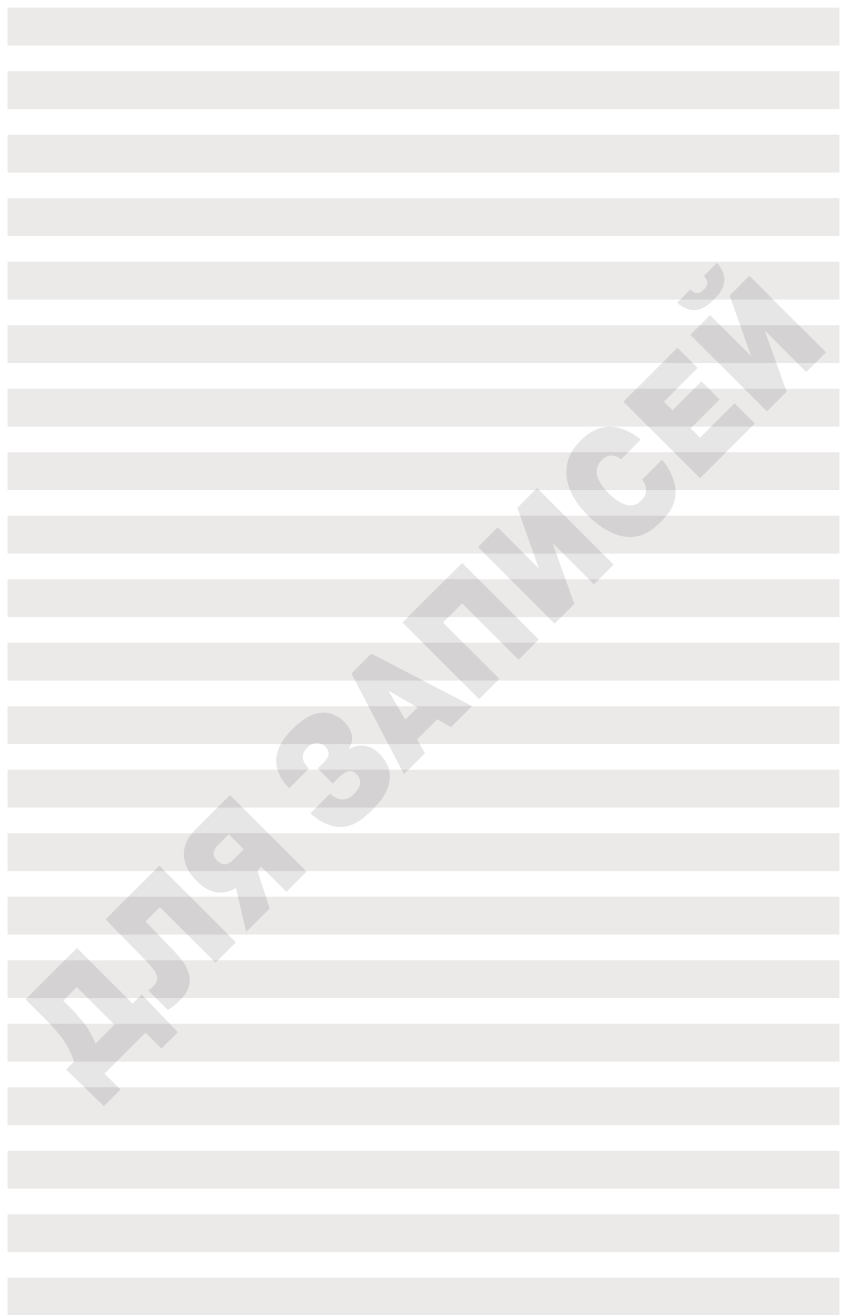
Ребёнок может совершенствовать свои навыки ходьбы с опорой на большой мяч. Мяч – это очень шаткая опора, он даёт минимум поддержки.

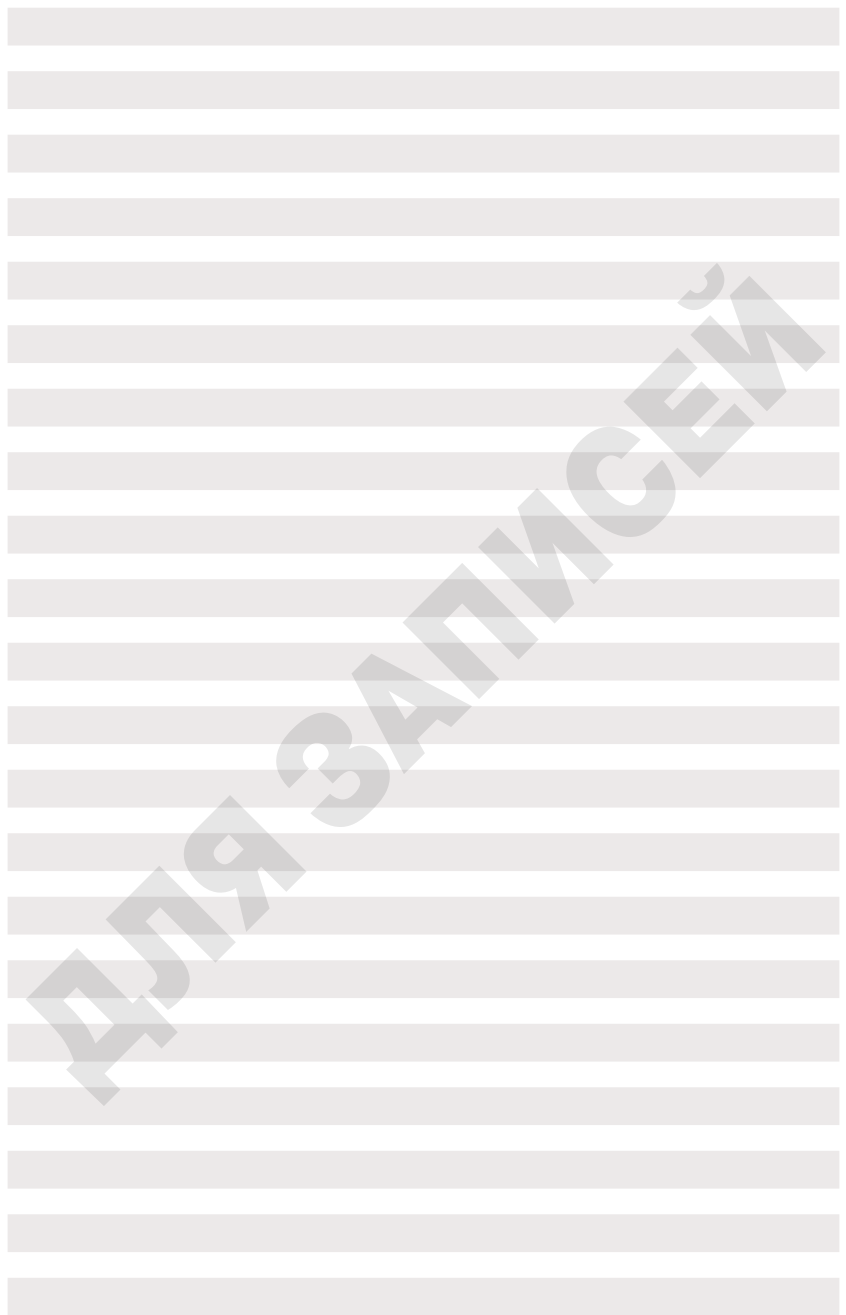
ПОСЛЕСЛОВИЕ

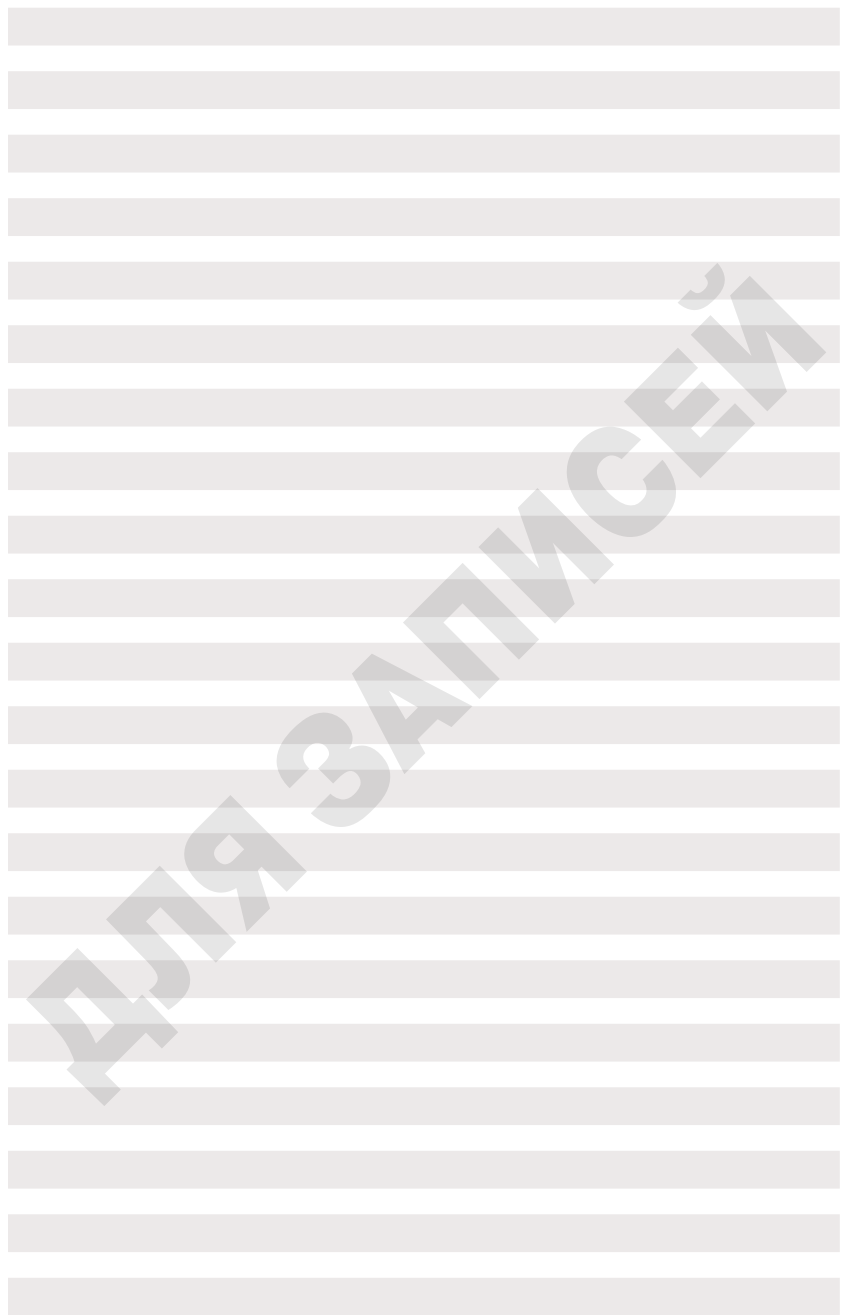
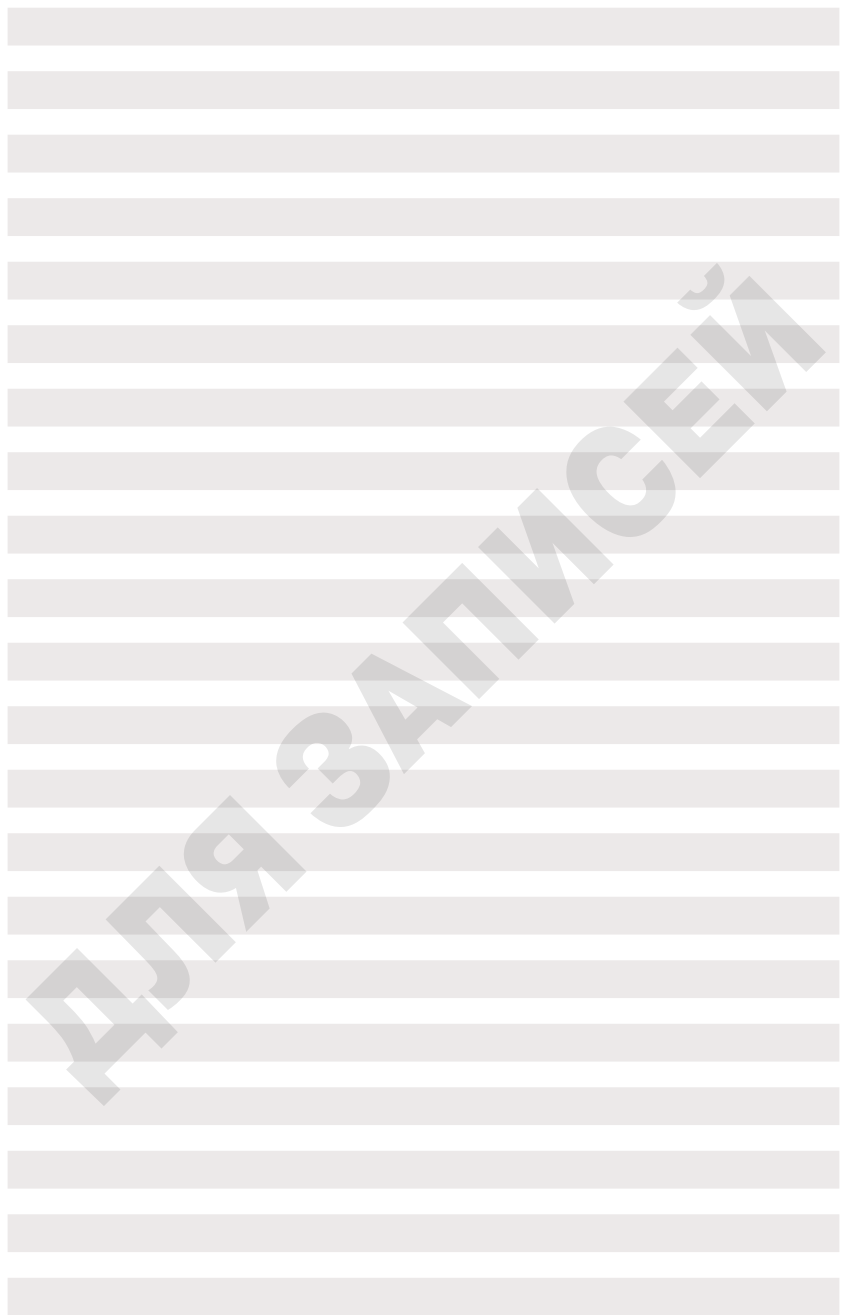
Для того чтобы ребёнок с двигательными нарушениями жил полной, активной жизнью, необходимо правильно ухаживать за ним, организовать доступную среду. Родителям необходимо окружить малыша заботой, которая должна заключаться в правильном позиционировании ребёнка с использованием как специальных технических средств реабилитации, так и простейших вспомогательных приспособлений, сделанных самостоятельно, для того, чтобы не допустить вторичных ортопедических нарушений. Регулярная двигательная активность поможет научить ребёнка жить, по мере возможности, самостоятельно и качественно, формируя у него необходимые навыки.











ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Детский церебральный паралич. Книга для родителей ребёнка с ДЦП / под ред. д.м.н. В.А. Бронникова. Пермь: РИЦ «Здравствуй!», ООО «Спектр Пермь», 2019. 361 с., ил (Электронный ресурс). URL: <http://rehabperm.ru/wp-content/uploads/2020/03/ДЦП-для-родителей.pdf>. (проверено 10.09.2020).
2. Клочкова Е.В. Введение в физическую терапию: реабилитация детей с церебральным параличом и другими двигательными нарушениями неврологической природы. Изд. 2-е. М.: Теревинф, 2020. 288 с.
3. Ньюмен С. Игры и занятия с особым ребёнком. Руководство для родителей / Пер. с англ. Н.Л. Холмогоровой. Изд. 9-е. М.: Теревинф, 2016. 236 с.
4. Питерси М., Трилор Р. Маленькие ступеньки. Программа ранней педагогической помощи детям с отклонениями в развитии. Книга 4: Навыки общей моторики. Пер. с английского. - М.: Ассоциация Даун Синдром, 1997. 168 с.
5. Развивающий уход за детьми с тяжёлыми и множественными нарушениями развития/ под ред. А.Л. Битовой, О. С. Бояршиновой. М.: Теревинф, 2018. 114 с.
6. Финни Н.Р. Ребёнок с церебральным параличом: помощь, уход, развитие: кн. для родителей/Нэнси Р. Финни; под ред. Е.В. Клочковой. 6-е изд. М.: Теревинф, 2017. 336 с.



ОГЛАВЛЕНИЕ

- 2** Предисловие
- 3** Развитие двигательных навыков в онтогенезе
- 10** Рекомендации по развитию двигательных навыков у детей с рождения до 3-х лет
- 26** Рекомендации по позиционированию детей с двигательными нарушениями
- 39** Послесловие
- 51** Использованная литература