

Индивидуальная программа развития крупной моторики и укрепления мышц ребёнка с Синдромом Дауна. (отрывок)

Занятия проводятся 4 раза в неделю:

1-е занятие - комплекс №1.

2-е занятие – комплекс на «тренажёре Гросса».

3-е занятие - комплекс №1

4-е занятие – комплекс на «тренажёре Гросса».

Комплекс №1. (апрель 2009г.)

Задачи:

- ✚ способствовать укреплению и развитию крупных мышц.
- ✚ Способствовать развитию контроля за руками и ногами в разных положениях тела ребёнка.
- ✚ Обучать вставанию и стоянию на 4-ах.
- ✚ Способствовать развитию координации движений и чувства равновесия.
- ✚ Способствовать развитию изолированных движений.
- ✚ Формировать устойчивое сидение, возможность садиться из разных положений тела ребёнка.

Методические рекомендации: упражнения отрабатываются в течение месяца, изменения только в использовании инвентаря (игрушки, кольца, пирамидка, мячи). В занятии используются методы кондуктивной педагогики, лечебной и общеразвивающей гимнастики. Каждую неделю изменяется вводная и заключительная части занятия. Между упражнениями необходимо давать ребёнку отдых в виде игр.

Содержание занятия:

Вводная часть;

- ✚ Ползти «по-пластунски». Побуждать ребёнка толкаться ногой от опоры и подтягивать себя вперёд (1 и 2 неделя).
- ✚ Ползти «по-пластунски». Побуждать ребёнка толкаться ногой от опоры и подтягивать себя вперёд, вставать и стоять на 4-ах с моей помощью (3 и 4 неделя).
- ✚ Лечь на живот, переверот на спину, принять положение сидя на полу (с моей помощью).

Игра: 1 нед. Игра с погремушкой « стук, стук».

2.нед. Катание мяча.

3 нед. Смотри и лови мыльные пузыри.

4 нед. Катание ладошкой мяча – ёжика.

Основная часть;

- ✚ Упражнения для рук в положении лёжа на животе с кольцами (пассивно-активные).
 - Я беру кольцо в правую руку и смотрю на кольцо 1.2.3.4.5-ааать, поворачиваю голову.
 - Я вытягиваю руки вперёд.
 - Я перекладываю кольцо в левую руку и смотрю на кольцо 1.2.3.4.5-ааать.
 - Я отвожу руку с кольцом в сторону, в сторону, в сторону.
 - Я смотрю на кольцо, смотрю, смотрю, смотрю.
 - Я вытягиваю обе руки вперёд, вперёд, вперёд.
 - Я держу кольцо и кладу его в коробку.
- ✚ Переверот на спину.
- ✚ Переход из положения лёжа на спине в положение сидя и обратно, используя для опоры поочередно правую и левую руки.

- ✚ Упражнения для рук в положении лёжа на спине с кольцами (пассивно-активные).
 - Я беру кольцо в правую руку и смотрю на кольцо 1.2.3.4.5-ааать, поворачиваю голову.
 - Я вытягиваю руки вперёд.
 - Я перекидываю кольцо в левую руку и смотрю на кольцо 1.2.3.4.5-ааать.
 - Я отвожу руку с кольцом в сторону, в сторону, в сторону.
 - Я смотрю на кольцо, смотрю, смотрю, смотрю.
 - Я вытягиваю обе руки вперёд, вперёд, вперёд.
 - Я держу кольцо и кладу его в коробку.
- ✚ Упражнения для ног в положении лёжа на спине (пассивно-активные).
 - Я сгибаю правую ногу в колене.
 - Я ставлю стопу.
 - Я сгибаю левую ногу и ставлю стопу.
 - Я развожу колени и привожу их.
 - Я поднимаю таз вверх вверх вверх.
 - Я опускаю таз вниз вниз вниз.
 - Я опускаю ноги на пол, и я лежу ровно.
- ✚ Упражнения в положении сидя с поддержкой выше талии (1 и 2 недели) смотри контрольный список.
- ✚ Упражнения в положении сидя с поддержкой на уровне бёдер (3 и 4 нед.) смотри контрольный список.
- ✚ Переворот на живот и я кручусь как «брёвнышко».
- ✚ Я переставляю руки, передвигаю ногами и я кручусь по часовой стрелке в сторону выхода из зала.

Заключительная часть;

- ✚ Ползти по-пластунски». Побуждать ребёнка толкаться ногой от опоры и подтягивать себя вперёд (1 и 2 неделя).
- ✚ Ползти по-пластунски». Побуждать ребёнка толкаться ногой от опоры и подтягивать себя вперёд, вставать и стоять на 4-ах с моей помощью (3 и 4 неделя).

Комплекс упражнений №1 в «ТРЕНАЖЁРЕ ГРОССА»

Задачи:

- ✚ Способствовать развитию мышечной силы.
- ✚ Тренировка опорности и равновесия.
- ✚ Тренировка вестибулярного аппарата.
- ✚ Способствовать укреплению и развитию крупных мышц.
- ✚ Способствовать развитию контроля за руками и ногами в разных положениях тела ребёнка.
- ✚ Обучать вставанию и стоянию на 4-ах.
- ✚ Способствовать развитию координации движений и чувства равновесия.
- ✚ Способствовать развитию изолированных движений.
- ✚ Формировать устойчивое сидение, возможность садиться из разных положений тела ребёнка.
- ✚ Формировать умение стоять на 4-ах.
- ✚ Формировать умение стоять на коленях.

Методические рекомендации: занятие состоит из 3-х частей. Длительность зависит от физического и эмоционального состояния ребёнка.

Содержание занятия:

Разминка:

- ✚ Покачивания в позе «эмбриона»
- ✚ Лёжа на спине, сгибание и разгибание рук с перекрёстом на груди и разгибание их в стороны.
- ✚ Одновременное и поочерёдное отведение рук вверх за голову и опускание вниз.
- ✚ Одновременное и поочерёдное сгибание и разгибание ног.
- ✚ Повороты таза вправо и влево с согнутыми в коленях ногами.
- ✚ Подъём таза вверх при фиксированных стопах (полумостик).
- ✚ Подъём ног вверх – «берёзка».
- ✚ Повороты туловища на правый и левый бок.
- ✚ Поворот на живот и обратно.

Основная часть:

- ✚ Упражнения выполняются в страховочном поясе.
- ✚ Принудительно прыжковые упражнения на полу.
- ✚ Покачивания ребёнка в разные стороны, вращения.
- ✚ Стояние на коленях, игрушка на стуле .
- ✚ Стоя на коленях садиться на пятки и вставать.
- ✚ Передвигаться на коленях с опорой за мои руки.
- ✚ Стояние на 4-ах с лёгкими покачиваниями.
- ✚ Стоя на ногах покачивания в стороны.

Заключительная часть:

- ✚ Покачивания в разные стороны на большом мяче.

Комплекс №2.(май – июнь 2009г.)

Занятия чередуются так же как и в апреле.

Задачи:

- ✚ Способствовать укреплению и развитию крупных мышц.
- ✚ Способствовать развитию контроля за руками и ногами в разных положениях тела ребёнка.
- ✚ Обучать вставанию и стоянию на 4-ах.
- ✚ Способствовать развитию координации движений и чувства равновесия.
- ✚ Способствовать развитию изолированных движений.
- ✚ Формировать устойчивое сидение, возможность садиться из разных положений тела ребёнка.
- ✚ Формировать умение стоять на 4-ах.
- ✚ Формировать умение стоять на коленях с поддержкой

Методические рекомендации: упражнения отрабатываются в течение месяца, изменения только в использовании инвентаря (игрушки, кольца, пирамидка, мячи). В занятии используются методы кондуктивной педагогики, лечебной и общеразвивающей гимнастики. Каждую неделю изменяется вводная и заключительная части занятия, основные виды движений. Между упражнениями необходимо давать ребёнку отдых в виде игр.

Содержание занятия;

Вводная часть;

- ✚ Ползти «по-пластунски». Побуждать ребёнка толкаться ногой от опоры и подтягивать себя вперёд (1 и 2 неделя).
- ✚ Ползти «по-пластунски». Побуждать ребёнка толкаться ногой от опоры и подтягивать себя вперёд, вставать и стоять на 4-ах с моей помощью (3 и 4 неделя).
- ✚ Лечь на живот, переворот на спину, принять положение сидя на полу (с моей помощью).

Игра: 1 нед. Игра собери пирамидку.

2.нед. Собери маленькие шарики в коробку.

3 нед. Собери кольца на подставку.

4 нед. Собери мозаику, ракушки или камушки в банку.

Основная часть;

- ✚ Упражнения для рук в положении лёжа на животе с кольцами (пассивно-активные).
 - Я беру кольцо в правую руку и смотрю на кольцо 1.2.3.4.5-аать, поворачиваю голову.
 - Я вытягиваю руки вперёд.
 - Я переключиваю кольцо в левую руку и смотрю на кольцо 1.2.3.4.5-аать.
 - Я отвожу руку с кольцом в сторону, в сторону, в сторону.
 - Я смотрю на кольцо, смотрю, смотрю, смотрю.
 - Я вытягиваю обе руки вперёд, вперёд, вперёд.
 - Я держу кольцо и кладу его в коробку.
- ✚ Переворот на спину.
- ✚ Переход из положения лёжа на спине в положение сидя и обратно, используя для опоры поочередно правую и левую руки.
- ✚ Упражнения для рук в положении лёжа на спине с кольцами (пассивно-активные).
 - Я беру кольцо в правую руку и смотрю на кольцо 1.2.3.4.5-аать, поворачиваю голову.
 - Я вытягиваю руки вперёд.
 - Я переключиваю кольцо в левую руку и смотрю на кольцо 1.2.3.4.5-аать.



- Я отвожу руку с кольцом в сторону, в сторону, в сторону.
- Я смотрю на кольцо, смотрю, смотрю, смотрю.
- Я вытягиваю обе руки вперёд, вперёд, вперёд.
- Я держу кольцо и кладу его в коробку.
- ✚ Упражнения для ног в положении лёжа на спине (пассивно-активные).
 - Я сгибаю правую ногу в колене.
 - Я ставлю стопу.
 - Я сгибаю левую ногу и ставлю стопу.
 - Я развожу колени и привожу их.
 - Я поднимаю таз вверх, вверх, вверх.
 - Я опускаю таз вниз, вниз, вниз.
 - Я опускаю ноги на пол, и я лежу ровно.

Основные виды движений:

1 неделя:

- ✚ Принять положение сидя на полу.
- ✚ Принять положение стоя на 4-ах с поддержкой под грудь (валик), удерживая согнутые в коленях ноги, колени вместе
- ✚ Переход в положение сидя на полу и обратно.

2 неделя:

- ✚ Принять положение стоя на 4-ах с поддержкой под грудь (валик), удерживая согнутые в коленях ноги, колени вместе, лёгкие покачивания в стороны
- ✚ Стойка на коленях, держась за опору, сесть на пятки – встать (на стуле игрушка, ребёнок с ней играет).

3 неделя:

- ✚ Сидение на стуле – удерживать колени вместе.
- ✚ Сидя на стуле ловить мыльные пузыри, побуждать ребёнка тянуться в стороны за игрушкой, сохраняя равновесие.

4 неделя:

- ✚ Переход из положения сидя на стуле встать, держась за опору (мои пальцы, шведская стенка) – сесть.
- ✚ Стояние на 4-ах, лёгкие покачивания в стороны.

Заключительная часть:

- ✚ Лазание по мягким модулям в мягкой комнате (укрепляет мышцы и подготавливает к ползанию на 4-ах).



Наблюдения:

Занимаясь с ребёнком мы добились следующих результатов.

Серёжа стал крепче, уже хорошо держит голову, находясь в вертикальном положении. С лёгкой помощью в виде пелёнки под грудью, прополз на 4-ах вдоль зала 2 раза с остановкой. Навыки отмеченные знаком « как несформированные» на данном этапе требуют дальнейшей отработки и доведения до автоматизма. Можно говорить о том, что ребёнок освоил контрольные движения этапа №3 и вполне готов к переходу на этап №4.



