








## ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Детишкам с нарушениями опорно-двигательного аппарата (в частности, детским церебральным параличом) непросто научиться сидеть, тяжело стоять и также сложно освоить процесс ходьбы, поскольку они не имеют чётких представлений, как нужно двигаться правильно. Часто встречаются нарушения зрительного и тактильного восприятия, мелкой моторики, значительно затруднена ориентировка в пространстве. Учитывая эти особенности, нужно постепенно, в виде отдельных элементов, знакомить детей с развивающими играми и упражнениями, при этом никаких специальных приспособлений не потребуется.

Вовлекать ребёнка страдающего ДЦП в специализированные игры лучше на самом раннем этапе. Специфика упражнений зависит от того, насколько сложно протекает заболевание. Для того, чтобы подобрать правильный комплекс достаточно консультации у врача. Перед тем, как начать занятие, нужно помассировать ручки детей или побудить их выполнить упражнения, которые представляют собой своеобразную разминку перед **основным комплексом**:

-  *малыши кругообразными движениями охватывают правую и левую кисти;*
-  *необходимо провести от ногтя до основания каждого пальца сначала на правой руке, затем повторить эту процедуру на левой;*
-  *под предводительством взрослого дети ведут рукой от основания кисти до кончиков пальцев на каждой руке поочерёдно.*

После этого можно проводить игры, которые сделают пальцы ребёнка более подвижными:

-  попросите малышек сжать пальцы в кулак, за исключением среднего и указательного, вытянуть руку вперёд, а затем повернуть кисть вправо и влево;
-  указательный и средний пальцы дети вытягивают вверх (напомним, что остальные пальцы остаются сжатыми в кулака), а затем сгибают и разгибают их поочерёдно;
-  особенность следующего упражнения заключается в том, чтобы коснуться большого пальца всеми остальными поочерёдно;
-  указательным пальцем малыши рисуют круг, причём делают это правой рукой, а затем левой. Впоследствии это упражнение можно выполнять двумя руками сразу. Детям, которые затрудняются выполнить упражнения, необходимо помогать – рисовать «в четыре руки»

## Игра "Зайка серый умывается" (3-7 лет).

Все участники, кроме одного, садятся в кружок. Тот, который остался, заходит в его центр и провозглашается зайчиком. Все остальные говорят:

*"Зайка любит погостить,  
Мы с ним тельце будем мыть.  
Вот он вымыл ротик, ушки.  
Ах, какой же он послушный!  
Не забудет он о лапках -  
Их протрет чистойшей тряпкой.  
И давай потом скакать -  
"Нужно в гости ведь бежать!"*

Тем временем, зайчонок должен совершать все движения, о которых идет речь в стишке. А остальные участники обязаны повторять их за ним. Потом главный игрок выбирает кого-то одного из них, и он становится новым зайцем.

## Игра "Прокати мяч с горки" (2-5 лет).

Для того, чтобы заняться этой подвижной игрой, нужно скатывать мячик по наклонной плоскости. При этом один участник должен бросать его сверху, а другой – ловить этот предмет снизу. После таких бросков игроков нужно менять местами. Эта малоподвижная игра хорошо влияет на координацию движений и подвижность суставов.

## Игра по развитию вестибулярного аппарата. "Пройди, не задев ворота" (5-7 лет).

Чтобы приступить к игре, нужно сделать из стульев ворота (четыре штуки), проход в которых будет равняться 50-ти см. Через них детишкам нужно пройти так, чтобы ничего не задеть и не сбить. Сначала участники действуют с открытыми глазами, а потом пробуют осуществить то же самое без задействования органов зрения.

Победителем объявляется тот, кто смог пройти препятствия без помех. Эти подвижные игры учат осторожности и хорошей концентрации.

Дети усаживаются на стулья, и им в руки даются палочки, на кончиках которых привязаны веревочки. К ним прикреплены игрушки-лошади на колесах. Эти предметы ставятся в двадцати шагах от участников этой малоподвижной игры. Победителем объявляется тот, кого лошади быстрее докатятся до хозяина. Для этого нужно наматывать веревку на палочку.