

**Для дітей хворих на ДЦП, характерні розлади зору.**

**Тому рекомендуємо такі корекційні вправи, які дають позитивні результати в роботі учнями.**

1. Закрити, відкрити очі.
2. не змінюючи положення голови, подивитись на стелю, вліво, вправо, на підлогу.
3. Не змінюючи положення голови, описати в повітрі коло, трикутник, квадрат, цифру 8.
4. Подивитись на ліве, праве плече.
5. Закрити очі по черзі, спочатку ліве, потім -праве око.

### **Комплекси фізкультхвилинок для очей**

#### **Комплекс №1**

1. Виконується в положенні сидячи. Міцно заплющити очі на 3-5 секунд, потім відкрити на 3-5 секунд. Повторити 6-8 разів
2. Виконується в положенні сидячи. Швидко моргати протягом 30-40 секунд.
3. Виконується в положенні сидячи. Закрити повіки. Масажувати їх за допомогою кругових рухів пальців (верхнє повіко — від носу дозовнішнього краю очей, нижнє повіко — від зовнішнього до носу (потім навпаки). Виконувати протягом 30-40 секунд.

#### **Комплекс № 2**

Виконується в положенні сидячи:

- 1.1) поставити палець правої руки на середній лінії обличчя, відстань 25-30см від очей;
  - 2) дивитися двома очима на кінчик пальця 3-5 секунд;
  - 3) прикрити долонею лівої руки ліве око на 3-5 секунд, дивитися правим оком;
  - 4) відвести долоню, давитися двома очима на кінчик пальця 3-5 секунд;
  - 2.1) поставити палець лівої руки вздовж середньої лінії обличчя на відстані 25-30 см від очей;
  - 2) дивитися двома очима на кінчик пальця 3-5 секунд;
  - 3) прикрити долонею правої руки праве око на 3-5 секунд, дивитися лівим оком;
  - 4) відвести долоню, дивитися двома очима на кінчик пальця 3-5 секунд.
- Виконати 4-5 разів.

#### **Комплекс вправ для поліпшення зору**

1. Горизонтальні рухи очей направо-наліво.
2. Рух очними яблуками вертикально вгору-вниз.
3. Колові рухи очима за годинниковою стрілкою і в протилежному напрямі.
4. Інтенсивні сплющування і розплющування очей у швидкому темпі.
5. Рух очей по діагоналі: скосити очі в лівий нижній кут, потім по прямій перевести погляд вгору. Аналогічно в протилежному напрямі.
6. Зведення очей до носа. Для цього до перенісся поставте палець і подивіться на нього — очі легко „з'єднаються”.
7. Часте моргання очима. Кожну вправу потрібно повторювати не менше, ніж 6 разів у кожному напрямі.

## **Фізкультхвилинки для дітей з особливими потребами (спастична диплегія, спастичний тетрапарез)**

### Комплекс вправ 1 (сидячи за партою)

1. *Вихідне положення – руки на парті, витягнуті вперед;*

1-2 – підняти руки вгору, потягнутися;

3-4 – вернутися у вихідне положення, 2-3 рази.

2. *Вихідне положення – руки за головою, лікті вперед;*

1-2-3 – лікті розвести в сторони, прогнутися.

3. *Вихідне положення – руки за голову;*

1 – руки вгору, потягнутися; 2 – у вихідне положення;

3-4 – те ж саме, 2-3 рази.

4. *Вихідне положення – руки на пояс;*

1 – нахил вправо; 2 – нахил вперед; 3 – нахил вліво;

4 – вихідне положення те ж саме.

Те ж саме у другий бік. 2-3 рази.

5. *Вихідне положення – руки до плечей, лікті притиснути до тулуба;*

1-2-3-4 – обертання рук вперед; 5-6-7-8 – те ж саме назад, 2-3 рази.

### Комплекс вправ 3 (для розвитку дихання)

1. *Вихідне положення – стати рівно, руки вниз;*

1-2 – руки в сторони – вдихнути;

3-4 – різко обняти себе руками за плечі – видихнути. Повторити 3-4 рази.

2. *Вихідне положення – стати рівно, руки вниз.*

1-2 – руки в сторони – вдихнути;

3-4 – присісти, обняти руками коліна – видихнути. Повторити 3-4 рази.

2. *Вдихнути широко відкритим ротом, видихнути носом.* Повторити 4-5 разів.

### **Гра «Впіймай комарика»**

Школярі спочатку звуками імітують дзижчання комара, потім рухами – його політ навколо голови, рук, ніг, ловлять його оплесками. Наприклад, «Комарик над головою». Діцти плещуть в долоні над головою. «Комарик біля вуха» тощо.

### **Гра «Чи знаєте ви свій клас»**

Учитель: «Покладіть ручки і заплющіть очі. Я називаю предмет, який є в нашому класі, а ви показуєте на нього рукою, коли я скажу розплющити очі, ви побачите, чи правильно показали»

## **Ігри-розминки для дітей з ДЦП**

### **1. Гра «Запам'ятай рух».**

Вчитель показує рухи, які складаються із 2-4 дій. Дитина повинна повторити ці дії в тому порядку, що показав вчитель, а потім у зворотному. Наприклад: -Повернути голову вліво -вправо -присісти-встати.-Підняти руки вперед вгору -поставити на пояс-опустити вниз.

Присісти -встати -поставити праву ногу вперед на носок -приставити її -поставити ліву ногу вперед на носок приставити її.

### **2. Гра «Повітряна кулька»**

Заспокоює, знімає стрес, допомагає позбутися почуття гніву, злості, розслабитися. Дитина, зображуючи повітряну кульку, піднімає руки вгору, глибоко вдихає повітря та затримує дихання. Потім повільно «випускає повітря з кульки»-видихає його. Руки повільно опускаються вниз, голова схиляється на груди, «кулька повністю спускається» (дитина повинна повністю розслабитися). Повторюється два-три рази.

### **3. Гра «Кулак-ребро-долоня» (тест О. Лурія).**

Вчитель показує три рухи рукою, потім дитина повинна повторити. Наприклад: ударити кулаком по столу поставити долоню ребром, ударити долонею по столу. Можливі свої варіанти рухів.

### **4. Гра «Буває -не буває».**

Вчитель промовляє речення. Якщо воно правдиве, дитина плеще в долоні, якщо ні -тупотить ногами.

Наприклад:«вовк блукає лісом», «вовк сидить на дереві», «кішка гуляє по даху», «собака летить у небі», «дівчинка пестить собаку», «хатина малює дівчинку», «тато менший за сина».

### **5.Гра «Не помилися».**

Вчитель називає частину тіла і одночасно показує її, проте, він може називати одну частину, а показувати іншу. Завдання для учня –показувати лише ту частину тіла, яку називає вчитель. Наприклад: Ніс-вух-рот-ніс (показує ліву руку) - праве вухо (показує рот) -і т.д. Можна давати дитині можливість бути ведучою.

### **6.Гра «Назви число».**

Учитель тримає, у руках 2 м'ячі -великий і маленький (або 2 олівці. 2 кубики різної величини). Кидаючи м'яч, він називає числа, наприклад 4.Якщо м'яч великий, то дитина має додати до цього числа інше, яке вона задумала(наприклад 3), якщо м'яч маленький, то це число треба відняти.30 затулити кожне курчатко. Дитина старається розслабити руку розвести пальчики і накласти на трафаретку так, щоб затулити кожне курча.

### **7.Гра «Піаніно».**

Уявляємо, що ми граємо на піаніно. Дитина кожним пальчиком натискає на одну клавішу. Можна виготовити трафаретку (імітовані клавіші). **При геміпарезах** треба допомогти дитині у виконання вправи хворою рукою.

## **Ігрові вправи на розвиток дрібної моторики руки для дітей з ДЦП (спастична диплегія, спастичний тетрапарез)**

### **НАМИСТО**

*Мета:* розвиток дрібної моторики, координації; розрізнення предметів за формою і кольором; концентрація уваги.

*Матеріал:* нитки, гудзики різного розміру й різного кольору.

*Хід гри*

Ведучий пропонує дитині зробити намисто. Можна запропонувати зробити намисто за зразком, а гудзики підібрати за формою й кольором.

«Моторчик» - Руки зчеплені в замок, великі пальці крутяться навколо одна одної, все швидше і швидше, не зачіпаючи долоню.

«Кулак - ребро - долоня» - послідовно змінювати три положення: стиснута в кулак долоня, долоню ребром на площині столу, долоню на площині столу (*спочатку правою рукою, потім лівою, потім двома руками разом*).

«Вухо-ніс» - лівою рукою взятися за куприк носа, правою - за протилежне вухо, і одночасно опустити руки і поміняти їх становище.

«Симетричні малюнки» - малювати в повітрі обома руками дзеркально симетричні малюнки (*починати краще з круглого предмета: яблуко, кавун і т.д. Головне, щоб дитина дивилася під час «малювання» на свою руку*).

«Горизонтальна вісімка» - намалювати в повітрі в горизонтальній площині цифру вісім три рази - спочатку однією рукою, потім інший, потім обома руками.

«Перетяжечкі» - Грають двоє зчіплюються трьома або двома пальцями рук, кожен намагається перетягнути суперника.

«Кільця» - Зімкнуті великий і вказівний палець правої руки - велике кільце, зімкнуті мізинець і великий лівої - мале. Пальці обох рук одночасно починають

руху, по черзі зближуючись з великими пальцями так, щоб на. правій руці вийшло мале кільце, а на лівій - велике.

«Кулачки» - Дитина згинає руки в ліктях і починає стискати і розтискати кисті рук, поступово збільшуючи темп. Виконується до максимальної втоми кистей. Після цього руки розслабляються і струшують.

### ***Вправи на розвиток рухливості і гнучкості рук***

#### *1. «Бодання» кулачками.*

Дитина стискає пальці рук в кулачки, потім міцно притискає їх один до одного, ніби два кулачка «буцаються». Повторюють вправу кілька разів.

#### *2. «Перевірка зчеплення».*

Дитина зв'язує пальці «в замок»: правий і лівий кулачки трохи розкриває і «вкладає» одне в одного, Пальці стискає. Потім тягне руки в різні сторони. Повторюють вправу кілька разів, міняючи руки.

#### *3. «Давай обнімемося».*

Дитина зв'язує пальці обох рук і тисне подушечками пальців на тильні сторони долонь. Повторюють вправу кілька разів.

### **Пальчикова гімнастика. Комплекс.**

1. Флажок (великий палець витягнути вгору, інші з'єднати разом)
2. Пташки (по черзі великий палець з'єднується з іншими)
3. Гніздо (з'єднати обидві руки у вигляді чаші, пальці щільно стиснути)
4. Квітка (те ж, але пальці роз'єднані)
5. Коріння рослини (притиснути коріння-руки тильною стороною один до одного, опустити пальці вниз)
6. Ріжки (руки в кулак, підняті вгору тільки мізинці й вказівні пальці, синхронно)

7. Вільне поплескування китицями по столу по черзі і одночасно
8. "Кігтики" - сильне полусгібаніє і розгинання пальців.

### **Пальчикова гімнастика. Комплекс.**

1. Долоні на столі (на рахунок «раз-два» пальці нарізно-разом).
2. Долонька - кулачок - ребро (на рахунок "раз, два, три»)
3. Пальчики вітаються (на рахунок «раз-два-три-чотири-п'ять» з'єднуються пальці обох рук: великий з великим, вказівний з вказівним і т.д.).
4. Чоловічок (вказівний і середній пальці правої, а потім лівої руки бігають по столу, ті ж рухи одночасно проводити одночасно пальцями обох рук ("діти біжать наввипередки"))
5. Діти біжать наввипередки (руху, як і в четвертому вправі, але виконують обидві руки одночасно)
6. Кільце (кінчик великого пальця правої руки по черзі стосується кінчиків вказівного, середнього, безіменного пальців і мізинця; ту ж вправу виконувати пальцями лівої руки; ті ж рухи проводити одночасно пальцями правої і лівої руки)
7. Бочонок з водою (зігнути пальці лівої руки в кулак, залишивши зверху отвір)
8. Почергове підведення і опускання пальців (кисті рук лежать на столі):
  - а) правої руки,
  - б) лівої руки,
  - в) обох рук одночасно.