УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Школа №75»

_____ В.В.Луговая

Коррекционно-развивающая программа

"Тропинка к здоровью"

для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата

педагог-психолог
МБОУ «Школа № 75»
Л.Н. Витулина

г.Нижний Новгород

2017г.

Пояснительная записка

ДЦП представляют собой группу синдромов нарушения движений, которые являются следствием повреждения мозга в натальном и пренатальном периодах.

Основу заболевания составляют двигательные нарушения в виде парезов, параличей и гиперкинезов, сопровождающихся в значительном числе случаев недостаточностью психических процессов.

Большая роль в отклонениях психического развития детей с ДЦП принадлежит двигательным, речевым и сенсорным нарушениям.

Двигательные нарушения:

- ограничена предметно-практическая деятельность;
- недостаточное развитие предметного восприятия;
- затруднение манипуляции предметами и их восприятия на ощупь;

Для детей с нарушениями ОДА характерны разнообразные эмоциональные расстройства. Это проявляется в виде повышенной эмоциональной возбудимости, повышенной чувствительности к обычным раздражителям окружающей среды, склонности к колебаниям настроения. Нередко возбудимость сопровождается страхами. Страх нередко возникает даже при простых тактильных раздражениях, при изменении положения тела, окружающей обстановки. Некоторые дети боятся высоты, закрытых дверей, темноты, новых игрушек, новых людей.

Наиболее часто наблюдаются диспропорциональный вариант развития личности. Это проявляется в том, что интеллектуальное достаточное развитие сочетается с отсутствием уверенности в себе, самостоятельности, повышенной внушаемостью. У ребенка формируется иждивенческие установки, неспособность и нежелание к самостоятельной практической деятельности т.к. ребенок даже с сохранной ручной деятельностью долго не осваивает навыки самообслуживания.

Актуальность проблемы.

В последнее время число детей с церебральным параличом (группа патологических синдромов, возникающих вследствие внутриутробных, родовых или послеродовых поражений мозга и проявляющихся в форме двигательных, речевых и психических нарушений), становится больше.

В наиболее общем виде основные принципы деятельности специалистов, в первую очередь нас психологов, с проблемными детьми

были сформулированы еще Л.С.Выготским и в работе ведущих дефектологов и психологов страны. В то же время до сих пор они недостаточно конкретны, не воплощены в реально действующие технологии и не определяют методическое обеспечение психологической деятельности.

Это подвело нас к созданию коррекционно-развивающей программы для детей с двигательными нарушениями опорно-двигательного аппарата (ОДА) при детских церебральных параличах (ДЦП).

Эти дети нуждаются не только в лечебной и социальной помощи, но и в психологической коррекции. Необходимо приспособить детей к условиям социальной среды, так как для них характерны расстройства эмоциональной сферы, слабо развитой мелкой моторики и мимических мышц, поведение в целом.

Цель программы: помощь детям с нарушениями ОДА при ДЦП справиться с переживаниями, которые препятствуют их нормальному эмоциональному самочувствию и общению со сверстниками.

В связи с этим психокоррекционная включает в себя следующие задачи:

- стимулирование и активизирование мышечного тонуса;
- снятие эмоционального напряжения;
- помощь в преодолении негативных переживаний;
- создание позитивного настроя;
- воспитание уверенности в себе;
- развитие коммуникативных навыков;
- развитие способности распознавать эмоции по внешним признакам.

Предмет психокоррекции – эмоциональная сфера детей.

Объект психокоррекции – школьники с нарушениями ОДА при ДЦП.

Структура и содержание занятий

Содержание психокоррекционной работы представлено групповой формой работы.

Групповая форма работы предполагает коррекционное воздействие не только со стороны психолога на каждого ребенка, посещающего занятие, но и внутри группы при взаимодействии участников. Все задания, преимущественно игровые. Задания подаются по образцу (показу и одновременно по развернутой речевой инструкции). Ведется контроль над правильностью выполнения тех или иных движений.

Каждое занятие имеет шесть этапов работы.

1. Массаж лица

Кончиками пальцев осуществлять легкие движения:

1) поглаживающие;

2) постукивающие;

3) разминающие;

4) поглаживающие.

2. Дыхательные упражнения

Улучшают ритмирование организма, развивают самоконтроль и произвольность.

Важно научить ребенка (с проблемами) чувствовать свое дыхание, т.е. обращать внимание на то, как он дышит: ртом или носом, задерживает ли дыхание. Основу дыхательных упражнений, способствующих расслаблению, составляют упражнения с углублением и замедлением вдоха и выдоха, что достигается путем длительного произнесения гласных звуков (а, у, о), шипящих согласных (ш, ж) и сочетаний звуков (ах-ох ух).

3. Развитие мелкой моторики

Обеспечивает развитие межполушарного взаимодействия, снятие синкинезий и мышечных зажимов.

4. Упражнения с монетами

Все упражнения проводятся в игровой форме. Сначала выполняются движения одной рукой, потом другой, затем двумя руками одновременно. Подбираются разные по массе и размеру монеты. Монеты размещаются на ладонной поверхности концевых фаланг пальцев. Ребенок должен научиться удерживать на кончиках пальцев монеты от самых тяжелых до самых легких. Упражнения сначала выполняются с открытыми глазами, а затем-с открытыми.

5. Упражнения с четками.

Перебирание пальцами четок или бус (лучше использовать природный материал-дерево, желуди, орехи и т.д.) позволяет сосредоточить внимание н форме перебираемых четок, постепенно снижая(для возбудимых детей с повышенным темпом деятельности) или увеличивая темп(для детей с замедленным темпом деятельности). Перебирание четок нормализует ритм дыхания, успокаивает.

Полезно перебирать четки или бусы, сопровождая движение рук речью-чтением стихотворения либо скороговорки.

6. Упражнения с палочками и карандашами

Большинство упражнений выполняются для каждой руки попеременно, затем двумя руками одновременно с двумя палочками.

7. Упражнения с мячами

Первая проблема при работе с мячами, выдержать бурную реакцию, которая немедленно возникает, когда мячи розданы детям.

Чтобы ребенок почувствовал мяч в своей руке, полезно попросить детей закрыть глаза и почувствовать мяч: какой он теплый или холодный, легкий или тяжелый, круглый, гладкий и т.д. Следует обратить внимание детей на дыхание. Оно должно быть ровным и спокойным.

8. Развитие способностей распознавать эмоции и умения выражать свои

Дети выполняют упражнения творческого подражательно-исполнительского характера. Угадывают эмоции и воспроизводят их.

9. Развитие коммуникативных навыков

Коммуникативные упражнения направлены на расширение “открытости” по отношению к партнеру, способности чувствовать, принимать и понимать его. Совместная деятельность дает ребенку навыки взаимодействия в коллективе.

10. Снятие эмоционального напряжения и создание положительного настроя

Эта часть занятия предполагает проведение релаксационных упражнений на снятие напряжения, чувства беспокойства. С помощью данного вида работы у детей развивается умение управлять своим телом, контролировать свои эмоции, ощущения и чувства. Релаксация проводится с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта. Интеграция в теле (релаксация, самонаблюдение, воспоминание событий и ощущений) является частью единого процесса.

В каждой части подводятся итоги занятия, дети получают домашнее задание.

Методы и приемы.

1. Этюды.
2. Упражнения (творческого и подражательно-исполнительского характера).
3. Беседы.
4. Моделирование и анализ заданных ситуаций.
5. Массаж лица.
6. Дыхательные упражнения.
7. Упражнения для мелкой моторики.
8. Релаксация.
9. Использование музыкальных записей.

Материалы и оборудование.

1. Фитнес мячи.
2. Карандаши (не заточенные с круглой и ребристой поверхностью).
3. Палочки деревянные (диаметр 1,5–2см., длиной 10–15см. с закругленными концами)

4. Четки или бусы.

5. Мелкие предметы камешки (разной формы, массы, фактуры), орехи, желуди и т.п.

6. Монеты.

7. Свеча.

8. Мяч.

9. Магнитофон.

10. Флешноситель с записью спокойной музыки.

11. Газета.

12. Зеркала.

Прогнозы.

У многих детей, прошедших курс психокоррекционных занятий, вырабатываются положительные черты характера, им становится легче общаться со сверстниками, они лучше понимают чувства, эмоции других и легче выражают свои. У детей формируется чувство сотрудничества, самоуважения, уверенности в своих силах и в себе, повышается самооценка.

Проблемы детей с двигательными нарушениями при ДЦП исчезают, конечно же, не сразу, даже после проведенного курса психокоррекционных занятий. Необходима ежедневная работа с детьми. Желательно осуществлять работу совместно с медицинскими работниками, воспитателями, логопедом, родителями.

Результативность, эффективность программы можно выявить путем обследования, проводимого 2 раза в год. До начала психокоррекционной программы и после ее прохождения.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ - 1 ЦИКЛ

№	Задачи	Используемые упражнения и игры
1.	Активизирование лицевых мышц	Массаж лица (М.Ю.Катушина Логоритмические занятия в детском саду и школе. М.: ТЦ Сфера, 2003.)
2.	Развитие умения чувствовать свое дыхание	Дыхательная гимнастика (М.Ю.Картушина Логоритмические занятия в детском саду и школе. М.: ТЦ Сфера, 2003; И.Л.Арцишевская Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду. М.: Книголюб, 2004.)
3.	Развитие мелкой моторики	Упражнения с палочками, монетами, четками, карандашами, мелкими предметами (И.В.Ганичева Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми.М.: Книголюб, 2004.)
4.	Развитие способностей распознавать эмоции и умения адекватно выражать свои	Этюды (Н.Яковлева Психологическая помощь школьнику. СПб.: Валери СПД; М.: ТЦ Сфера, 2002.)
5.	Развитие групповой сплоченности	Игровые упражнения на групповую сплоченность (И.Л.Арцишевская Работа психолога с гиперактивными детьми в школе. М.: Книголюб, 2004. Н.Яковлева Психологическая помощь дошкольнику. СПб.: Валери СПД; М.: ТЦ Сфера, 2002. К.Фопель Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Т. 4, 3, 1. М.: Генезис, 1999.)
6.	Развитие доверия и формирование позитивного отношения к другому	Игровые упражнения (И.Л.Арцишевская Работа психолога с гиперактивными детьми в школе. М.: Книголюб, 2004.; Н.Яковлева Психологическая помщь дошкольнику. СПб.: Валери СПД; М.: ТЦ Сфера, 2002; К.Фопель Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Т. 4, 3, 1. М.: Генезис, 1999.)
7.	Развитие здорового эмоционального возбуждения	Упражнение “Кто громче прокричит”
8.	Снятие эмоционального напряжения	Релаксация (К.Фопель Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Т.1, Т. 2, Т. 3, Т. 4. М.: Генезис, 1999.)
9.	Создание позитивного настроя	Упражнение со свечой.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ - 2 ЦИКЛ

Используемые упражнения и игры
1. Игры с руками.
Специалист протягивает руку к ребенку со словами: «Давай поздороваемся». Но рука ребенка уходит в сторону или назад. Поэтому работу начинаем именно с этого движения. Инструкция помогает ребенку сосредоточиться на движении и своих ощущениях, и осознать их. «Твоя рука хочет поиграть. Давай с ней поиграем. Рука ушла вверх, она напряженная, жесткая, сильная, вот и удержи ее там и усиль это движение. Я буду считать до 3 (5). На счет три (пять) ты сделаешь очень большое усилие, чтобы ее удержать в этом положении и усилить движение. А теперь расслабь ее и дай отдохнуть. Теперь она мягкая, расслабленная, тяжелая». Счет необходим при выполнении упражнения, так как он обозначает начало и завершение процесса напряжения, и переход к следующему этапу - расслаблению. Специалист прикасается к руке, но не выполняет упражнение за ребенка. Этот жест может обозначать «Я с тобой» и помогает ребенку сконцентрироваться на тех процессах, которые происходят в этой руке. Гиперкинез - это непроизвольное движение, связанное с повышением мышечного тонуса, то есть напряжением. Напряжение не может продолжаться постоянно, да еще при его усилении. Поэтому после окончания упражнения (на счет 3, 5) рука расслабляется. Ребенок получает первый опыт произвольного напряжения и последующего расслабления, которые им осознаются. Упражнение повторяется еще 2 раза. Для лучшего расслабления руки, осторожно ее потряхиваем. Для этого аккуратно придерживаем локоть ребенка левой рукой, а правой, удерживая за пальцы, легко потряхиваем. Приподнимать руку (ногу) нужно не более чем на 7-10 см от поверхности, на которой лежит ребенок. Но самое важное на всех этапах работы с телом - это активное участие самого ребенка, его включенность в процесс, осознавание им того, что происходит с его рукой, ногой, телом и пр. Это очень важно. Далее, идем по часовой стрелке. Переходим к левой руке. «А чего хочет эта рука?». Начинаем с движения, которое предлагает ребенок. Повторяем все процедуры: упражнение на напряжение и потряхивание для левой руки.
2. «Ручка-столик».
Ребенок лежит на татами. Помогаем ему вытянуть правую руку вверх и разжать пальцы (если на первых занятиях пальцы не разжимаются, работаем с кулаком). Специалист кладет свою ладонь на ладонь (кулак) ребенка, при этом фиксируя локоть. Немного придавливая ладошку (кулачок), мы искусственно создаем напряжение в руке. Считаем до 5. Затем осторожно стряхиваем руку, и оставляем в покое. Комментируем то, что происходит: «Сначала рука была жесткая, напряженная, а теперь мягкая, тяжелая, расслабленная, она поработала, а теперь отдыхает». Упражнение делаем 3 раза. Тоже делаем с левой рукой.
3. Игры с ногами

Первое упражнение мы выполняем, ориентируясь на потребности тела конкретного ребенка. Все как с руками. Каждое движение выполняем на 3-5 счетов, по 3 раза. После каждого упражнения на напряжение, осторожно стряхиваем ноги. Для этого правой рукой придерживаем ногу ребенка под коленной чашечкой, а правой держим за пальцы ноги. Приподнимаем ногу на 7-10 см над поверхностью татами и осторожно потряхиваем.
4. «Крепкие ножки».
Специалист стоит на коленях у ног ребенка. По возможности выпрямляем и приподнимаем ноги ребенка, одной рукой придерживаем колени, чтобы ноги не сгибались, другой - придерживаем стопу и упираемся животом в ноги. По счету начинаем наклоняться вперед, используя ноги ребенка как опору, искусственно создавая напряжение. Удерживаем напряжение до 5. Теперь, помогая ребенку снять напряжение, потряхиваем ноги (см. выше).
5. Игры с шеей и головой**.**
Мягко подводим руки под шею ребенка, так что его голова лежит в сложенных лодочкой руках, осторожно потягиваем шею на себя. «Сейчас я покачаю твою голову». Движения медленные, осторожные делаем 3-5 раз.
6. Игры с шеей и головой.
«А теперь поиграем с головой и шеей. Я поворачиваю твою голову направо, а ты ее немного удержи в этом положении». Мягко поворачиваем голову ребенка вправо, осторожно фиксируем, положив руку на щеку, ближе к уху, и считаем до 3-х (5). «Теперь голова лежит прямо и, я ее снова покачаю». Специалист мягко покачивает голову ребенка. «А теперь поворачиваем голову налево. А ты ее удержи, пока я буду считать до 3-х (5)». И снова мягкие покачивания. Повороты головы делаем по 3 раза в каждую сторону. Аналогично выполняем наклоны головы вперед и назад. Главное, чтобы ребенок удерживал заданное положение до окончания счета. Специалист чуть-чуть придерживает, немного помогает удержать, задает движение, но все это на первых этапах работы, когда ребенок только входит в процесс работы с телом.
7. Игры с туловищем.
Осторожно берем ребенка за талию и, чуть-чуть приподнимая вверх, покачиваем. Сейчас ребенок пассивен, он чувствует, как освобождается от напряжения его позвоночник. Упражнение делаем 3-5 раз.
8. «Вертикальная растяжка».
Начинаем с правой стороны тела ребенка. Специалист осторожно придерживает правую руку в области запястья и правую ногу в области лодыжки и по счету начинает легко тянуть руку вверх, а ногу вниз. Считаем до 3-х. На счет 3 движение прекращается. Очень важно просто обозначить движение, ребенок выполняет его сам. Делаем упражнение 3 раза. Затем специалист переходит к левой стороне тела ребенка. Растяжка повторяется 3 раза с левой стороны.
9. «Диагональная растяжка».
Выполняется так же, как «вертикальная растяжка», только правая рука

потягивается с левой ногой, а левая рука с правой ногой. Выполняется также по 3 раза. Закончить растяжку нужно потряхиванием рук и ног. Очень хорошо, если на занятии присутствует родитель или другой специалист, тогда проводится потряхивание одновременно рук и ног. Один специалист потряхивает руки, другой - ноги ребенка. Если работает один специалист, то потряхиваем сначала руки ребенка, потом - ноги.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ - 3 ЦИКЛ

Данный цикл проводится по видиосюжету;
(on lain) http://smotri.com/video/view/?id=v19628740610

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ - 4 ЦИКЛ

Данный цикл проводится по видиосюжету; (on lain)

http://www.youtube.com/watch?v=-p3D23aS-iE