



Львівська міська рада

Товариство  
“Родина Кольпінга”

***Катерина Островська***

Львів  
2015

Допомога дітям з високим рівнем аутизму. – Львів,  
2015. – 76 с.

*Матеріали друкуються  
за фінансової підтримки управління соціального захисту  
департаменту гуманітарної політики  
Львівської міської ради*

## ВСТУП

Розлади спектра аутизму (РСА) – один з численних розладів психологічного розвитку. Симптоми, які його характеризують, можна розпізнати перед третім роком життя дитини. Вони виявляються у:

- розумінні та виразності мови;
- розвитку прив'язаності;
- суспільних контактах;
- функціональній або символічній грі.

Аутизм можуть супроводжувати розумова неповносправність, проблеми з концентрацією уваги, чуттєва над/недовразливість, а також знижена мотивація до взаємодії.

Передусім проблеми, пов'язані з аутизмом, стосуються членів родин дітей, уражених цією недугою. Здебільшого, родина аутистичної дитини перебуває в ізоляції, яка супроводжується почуттям самотності.

Створення товариств, реабілітаційних центрів тощо є одним з методів виходу батьків із кризи, переродження в інше за змістом життя. Така діяльність стає поштовхом до усвідомлення того, що саме родини аутистичних дітей є потужним двигуном розвитку професійних методів допомоги дітям-аутистам.

Створене 2002 році на теренах Львівщини Товариство "Родина Кольпінга" об'єднало родини дітей-аутистів та фахівців (психологів, медиків, логопеда та педагогів) у пошуках оптимальних методів реабілітації. Вони виходила з того, що для аутистичних дітей найважливіші:

- поліпшення функціонування в суспільстві;
- психолого-педагогічна та психотерапевтична допомога, а також у багатьох випадках фізична реабілітація.

Жодне з цих завдань неможливо виконати відразу, вводячи аутистичну дитину до групи ровесників і до дитячого садка, шкільного класу чи навіть психотерапевтичної групи або осередку, де проводять групові реабілітаційні заняття.

На підставі спостережень за дітьми-аутистами в одному з дитячих садків м. Львова з'ясовано, що діти без попередньої

спеціальної підготовки у середовищі ровесників і чужих дорослих (у незнайомому їм місці) почуваються незатишно, налякані, розгублені, не розуміють, що навколо них діється. Це виявлялось у різних формах неадекватної поведінки, яку за цих умов виправити було практично неможливо. Для того, щоб аутистична дитина могла відвідувати групові заняття, необхідна довготривала індивідуальна підготовка.

З огляду на це важливим є створення комплексної індивідуальної програми для кожної дитини, зокрема з урахуванням її потреб. Метою такої програми є:

1. Покращення можливості прийняття і перетворення інформації ззовні (*терапія сенсорної інтеграції, рухливі заняття, музично-ритмічні заняття*).

2. Розвиток особистості:

- формування навичок самообслуговування (*тренінги харчування, користування туалетом, самостійного одягання та роздягання; особиста гігієна, покупки, поїздки в громадському транспорті, прибирання тощо*);

- формування суспільно прийнятної поведінки, розвиток суспільних контактів (*спільні зацікавлення, налагодження приязні, спільні прогулянки*);

- розвиток творчості, ігри (*заохочення до використання різних матеріалів, експериментування, екскурсії*).

3. Вдосконалення моторики (*рухливі ігри, вправи з використанням спортивного та реабілітаційного обладнання, маніпулювання предметами тощо*).

4. Формування навичок спілкування з оточенням:

- розвиток мовлення – артикуляція звуків;

- формування розуміння мови, а також комунікативних навичок (*вербальні або візуальні способи за допомогою конкретних понять або образних символів; за допомогою жестів або письма; використання допоміжної комунікації (ДК)*).

5. Розвиток пізнавальних процесів:

- спонукання до зацікавлення довкіллям;

- освоєння технік читання, писання, лічби.

Індивідуальні програми з дітьми-аутистами створюють на основі програми ТЕАССН.

З метою складання індивідуальних програм попередньо проводять діагностику порушень розвитку аутистичних дітей. Зокрема, для цього застосовують такі адаптовані співробітниками (І.А.Марценковський, Я.Б.Бікшаєва, О.В.Дружинська) Київського науково-дослідного інституту соціальної та судової психіатрії і наркології Міністерства охорони здоров'я України шкали оцінювання дитини-аутиста, як: CARS – Childhood Autism Rating Scale (шкала оцінювання дитячого аутизму), PEP-R – Psychoeducational Profile Revised (психо-педагогічний профіль).

Дослідження Е. Шоплера виявили, що аутистичні діти краще почуваються у структурованих умовах, це стосується насамперед організації часу та простору. Складаючи програму для дитини-аутиста, яку протягом дня виконуватимуть саме її батьки, доцільно вводити в розпорядок дня дитини конкретні пункти цієї програми.

Батьки завжди зосереджують увагу та енергію на виконанні програми, приділяючи менше уваги іншим формам діяльності. Стосується це й відпочинку. Перевантаження може зумовити синдром "емоційного вигорання". Деструктивним чинником для деяких батьків може бути також нездійснення очікувань стосовно дитини, пов'язаних із виконанням створеної програми. Тому для її впровадження необхідною є свідомо згода батьків.

Щоб створювати мотивацію батькам для активної участі в реабілітації аутистичної дитини, фахівці проводять соціально-психологічні тренінги. Головною метою цих тренінгів є зміна переконань, настанов, очікувань стосовно аутистичної дитини. Це означає необхідність прийняття дитини такою, якою вона є, примирення з проблемою наявності у неї особливостей розвитку, відкриття краси та цінності життя своєї дитини. На цій ідеї ґрунтується діяльність християнської організації "Віра і світло", яка опікується неповносправними особами та їхніми родинami (зокрема аутистами). Такою ж ідеєю керувалась родина Кауфманів, яка розробила метод Option (Option Process) як програму розвитку їхнього аутистичного сина. Б. Кауфман говорить про три послідовні кроки впровадження в життя методу Option, які можна застосовувати як базові у допомозі аутистичним дітям:

- батькам необхідно почати із себе, переглянути своє ставлення до дитини і полюбити її такою, якою вона є (з усіма проявами її поведінки);

- створити мотивацію у дитини, а це означає, що потрібно в такий спосіб показати їй цінності нашого світу, нашу любов до неї і готовність для забезпечення їй захисту і опори, щоб сама дитина захотіла в ньому жити і діяти;

- лише тепер можна перейти до наступного кроку, – створення відповідно до потреб і можливостей дитини програми реабілітації.

Однак, завжди треба пам'ятати, що примус стосовно дитини є недоцільним, навіть, якщо в певний момент вона перестає розвиватися, щоб вона зрозуміла, що її люблять, незважаючи на успіхи чи певні проблеми під час терапії.

Отже, завданням терапії аутистичних дітей (за допомогою відповідної програми) є розвиток механізмів інтерперсональної поведінки, закріплення її для того, щоб вони самі могли давати собі раду в навколишньому світі. Для фахівців важливо, щоб вони допомагали не тільки дитині, але зосереджувались на проблемах і можливостях цілої родини.

Нижче наведемо завдання програм стимуляції органів відчуття дітей зі спектром аутистичних порушень, які дозволяють відновити втрачений баланс, наблизити сенсорні відчуття дитини до норми.

## ПРОГРАМА СТИМУЛЯЦІЇ ВІДЧУТТІВ ВСЬОГО ТІЛА

Програма охоплює всю поверхню тіла крім голови. Під час виконання вправ для тіла, поверхню тіла поділяємо на наступні області, які стимулюємо:

- рука ліва (разом з долонею);
- рука права (разом з долонею);
- нога ліва ( разом зі стопою);
- нога права (разом зі стопою);
- передпліччя і плечі, грудна клітина.

Завжди слід називати вид виконуваної вправи разом з кожною масованою частиною тіла. Почергово частини тіла повинні масуватися біля 30 секунд ( на одну частину тіла).

Пропозиція вправи.

### 1. МАСАЖ ВСЬОГО ТІЛА ДОЛОНЯМИ

Опис вправи:

під час масажу вибираємо форму найбільш приємну для дитини. Починаємо від масажу розігрівуючого, переходячи до форми більш динамічної і закінчуємо "вчищаючим" масажем – похляпуючи долонями по поверхні шкіри.

Версії вправи:

- "дощик" – похляпування кінчиками пальців поверхні тіла дитини з різною силою тиску;
- "рубання" почергові легкі удари краями долоні під різним кутом до тіла дитини.
- "похляпування" – людина яка масує складає долоні "човником" і похляпує таким чином тіло дитини;
- "місити тісто" – особа, яка масує – розминає тіло дитини так, якби місила тісто;
- масаж кулачками. Особа, яка робить масаж, затискає долонь в кулачок і виконує масаж кулачками, притискаючи ними легенько тіло дитини;
- "черв'ячки" – особа, яка робить масаж, бере пальцями обох рук шкірку дитини і легенько пересуває її до гори;
- масаж розігрівуючий – особа, яка робить масаж, кладе пласко на тіло дитини руки і виконує ними сильні кругові рухи, розігрівуючи таким чином тіло дитини.

Час і кількість повторень вправи залежить від людини, яка виконує масаж і від бажання дитини продовжувати вправу.

## 2. МАСАЖ ДЛЯ РОЗСЛАБЛЕННЯ ВСЬОГО ТІЛА

(Виконують 2 особи одночасно і симетрично).

Опис вправи:

– під час масажу використовуємо попередньо запропоновані вправи. Вибираємо найприємніші вправи для дитини. Починаємо від масажу розігріваючого, переходячи до форм більш динамічних, закінчуючи "вчищаючим" масажем – похляпування долонями".

## 3. МАСАЖ ВСЬОГО ТІЛА М'ЯЧИКОМ "ІЖАЧОК"

Опис вправи :

– для масажу використовуємо резинові м'ячки з маленькими "шипамии" різної м'якості. Якби натискаємо на тіло ними зі зміною тиску на кожному "задеревенілому" шарі шкіри дитини.

## 4. МАСАЖ ТІЛА РІЗНИМИ МАТЕРІАЛАМИ

Опис вправи:

– масажуємо тіло дитини, використовуючи наступні матеріали: м'яку або жорстку губку, м'яку або жорстку щітку, різного виду пензлики, фланелю, хутро, оксамит, шовк, вовну.

Під час масажу належить називати ту частину, яку масуємо (напр. Права ручка, плечі) і також називаємо використаний матеріал (м'яка фланеля, вовна, хутро).

Версії вправи:

– масаж тіла одним видом матеріалу. Масаж виконуємо одним видом матеріалу, призначеним при терапії.

– масаж тіла різними матеріалами. Види матеріалів змінюємо під час чергових маніпуляцій. Під час виконання одної маніпуляції використовуємо тільки один вид матеріалу. Під час чергової маніпуляції можемо використати матеріал іншої фактури. Час проведення біля 30 хвилин по 30 сек. на одну частину тіла.

– Кількість повторень – індивідуально.



## 5. МАСАЖ ТІЛА РІЗНИМИ МАТЕРІАЛАМИ З РІЗНОЮ ФАКТУРОЮ

Опис вправи:

– масуємо кожну частину тіла дитини поперемінно різними матеріалами, починаючи і закінчуючи завжди матеріалом більш приємним для дитини (напр. м'яке-жорстке-м'яке).

Під час масажу можна використовувати різні зіставлення матеріалів (напр. М'яка фланеля і жорстка вовна, м'яке хутро і тверда щітка. Під час масажу належить називати вид використаного матеріалу (напр. м'яка, гладенька, жорстка, шершава), а також називати масовану частину тіла.

Версія вправи:

– два види використаного матеріалу (при терапії);  
– різні складові матеріалів в одній маніпуляції можуть використовуватись два види матерії. Інші складові можуть використовуватись при чергових подальших маніпуляціях.

Час проведення (стимуляції) біля 3 хвилин (на кожну вправу по 10 сек., разом 30 сек. на одну частину тіла).

Частота повторень – індивідуально.

## 6. МАСАЖ ТІЛА ЕЛЕКТРИЧНИМ АПАРАТОМ ДЛЯ МАСАЖУ

Версії вправи:

– один вид насадок (призначений терапевтом).

– різні види насадок.

Починаємо масаж, застосовуючи найбільш приємні для дитини насадки. Треба застосовувати тільки один вид насадки під час одної вправи. Насадки можна міняти по черзі під час виконання масажу.

Час проведення – біля 30 хвилин ( по 30 сек. на одну частину тіла).

Кількість повторень – індивідуально.

## 7. МАСАЖ ТІЛА ЕЛЕКТРИЧНИМ АПАРАТОМ ДЛЯ МАСАЖУ – З ПЕРЕМІНОЮ НАСАДОК

Опис вправи:

– масуємо кожну частину тіла дитини поперемінно двома різними насадками, починаючи і закінчуючи завжди насадкою, яка

найбільш приємна для дитини. Під час виконання масажу слід називати вид використаної насадки (напр. м'яка, гладка, кругла) разом з частиною тіла, яке масуємо (напр. нога права, плечі).

Версії вправи:

- постійний перелік насадок (запропонований терапевтом);
- різні види насадок. Треба застосовувати лише один вид насадок під час одної вправи. Види насадок можна міняти по чергово.

Час проведення вправи – біля 3 хвилин (кожний вид насадки використовуємо біля 10 сек. разом 30 сек. на одну частину тіла)

Кількість повторень – індивідуально.

## 8. МАСАЖ ТІЛА З ВИКОРИСТАННЯМ СУБСТАНЦІЇ

Опис вправи:

- масуємо кожну частину тіла дитини, використовуючи наступні субстанції: масло, бальзам до тіла, креми різної консистенції, пілінг (можна додати крупу манки до олії), крохмаль, пінку до гоління, білок курячого яйця). Зажди називаємо субстанцію, якою масуємо тіло дитини і ту частину тіла, яку масуємо.

! Перед застосуванням кожної субстанції належить зробити пробу на алергічну реакцію шкіри дитини. (при використанні косметичних препаратів треба користатись призначеними для дітей). Належить звертати увагу на запах субстанції (додаткова стимуляція запаху субстанції може викликати реакцію дитини на масаж). Температура субстанції повинна бути максимально наближена до температури тіла дитини. Також бажано звернути увагу на те, як реагує дана субстанція на тіло дитини (напр. гусне або засихає, утворюючи шар).

Версії вправи:

- масаж тіла одним видом субстанції (запропонованим терапевтом);

- масаж тіла різними субстанціями. Треба застосовувати тільки один вид субстанції під час одної маніпуляції. Під час чергової маніпуляції можемо використовувати іншу субстанцію.

Час проведення біля 3 хвилин( по 30 сек. на одну частину тіла).

Кількість повторень – індивідуально.

## 9. ТЕМПЕРАТУРНИЙ МАСАЖ ТІЛА

Опис вправи:

почергово стимулюємо частини тіла теплим і холодним впливом. Кожен стимул застосовуємо декілька раз, починаючи і закінчуючи найбільш приємним для дитини. Кожен раз називаємо вид стимулу (теплий, холодний).

Версії виконання вправи:

- масаж пляшками з теплою і холодною водою;
- обкладання торбочками для льоду з теплою та холодною водою;
- компреси з теплою і зимною водою;
- термоформи;
- спеціальними торбочками з травами, які можна купити в аптеках;
- час проведення (біля 3 хвилин (по 30 сек. на одну частину тіла);
- кількість процедур – індивідуально.

## 10. СТИМУЛЯЦІЯ ПРОЦЕДУРИ СПІЛЬНОЧУТЛИВОСТІ ВЗДОВЖ ХРЕБТА

Опис допомоги:

– використовуємо для цієї вправи пластикову пляшку або термофору з теплою і холодною водою.

Опис вправи:

– по-перше пересуваємо дуже повільно пляшку з теплою водою вздовж хребта з правої сторони від шиї до поясниці, потім холодною пляшкою і знову теплою, Потім виконуємо вправу з лівої сторони хребта. Повторюємо все ще раз. Дитина повинна бути роздягнута до пояса.

## 11. ПРИТИСКАННЯ ВСІЄЇ ПОВЕРХНІ ТІЛА

Опис допомоги:

– в цій вправі можна застосовувати реабілітаційний валик, м'яч, великий матрац, скручене покривало, одягло, велику подушку.

Опис вправи:

– дитину кладемо на матрац, підлогу, тапчан на спину або на живіт з витягнутими руками і ногами. Стараємося притиснути одночасно все тіло.

**! Зверніть увагу – не закривати голову дитині!**  
Час проведення: 30 сек. 5–1 хвилина.  
Кількість повторень – індивідуально.

## 12. ПРИТИСКАННЯ НІГ ДО ГРУДНОЇ КЛІТИНИ

Опис вправи:

– дитину кладемо на спину із зігнутими ногами в стегнах, колінах і стопах. Натискаємо на стопи дитини і притискаємо її ніжки легенько до грудної клітини. Під час натискання треба робити перерву для випростовування ніжок.

Час проведення: 30 сек.

Кількість повторень – індивідуально.

## 13. ПРИТИСКАННЯ І РОЗТЯГУВАННЯ СУГЛОБІВ ВСЬОГО ТІЛА ДИТИНИ

Опис вправи:

– вправа складається з делікатних розтягнень і притискань по чергово всіх суглобів. Стимулюємо по чергово наступні суглоби: пальців долонь, кисті, ліктеві, колінні, пальці стоп, стегон.

Час проведення : 2 хвилини.

Кількість повторень: індивідуально.

## 14. ПОПЛЕСКУВАННЯ СУГЛОБІВ

Опис вправи:

– поплескуємо кистями рук, дерев'яною ложечкою по чергово всі суглоби кожної кінцівки, починаючи від суглобів долонею.

– поплескуємо поверхню навколо суглоба, не торкаючись безпосередньо суглоба.

Час проведення (стимуляції): 2 хвилини.

Кількість повторень: індивідуально.

## 15. ПРИТИСКАННЯ М'ЯЗІВ ДО КІСТКИ ("пиляння")

Опис вправи:

– вправу виконуємо на ногах і руках дитини. Людина, яка виконує масаж, кладе край своєї долоні на поперек до кінцівки дитини і виконує рухи, ніби пиляє( то натискає таким чином м'язи,

пересуваючись вздовж ноги або руки. Силу натискання треба узгодити з потребою дитини.

Час виконання – 1 хвилина (по 15 сек. на кожну кінцівку).

Кількість повторень – індивідуально.

#### 16. МАСАЖ ВСЬОГО ТІЛА ДЕРЕВ'ЯНИМ ВАЛИКОМ (АБО ПЛЯШКОЮ З ТЕПЛОЮ ВОДОЮ (найкраще від Пепсі)

Опис вправи:

– дитину кладемо на підлогу або на матрац на спину або живіт. Масуємо кожну частину тіла пересуваючи по ньому із змінною силою натиску дерев'яним валиком або пляшкою з теплою водою. Можна застосовувати дерев'яний або пластиковий масажер.

Час стимуляції – 2 хвилини (1 хвилина в положенні на животі, а потім на спині).

Кількість повторень – індивідуально.

#### 17. "ПРИГАДУВАННЯ ДОТИКІВ"

Опис вправи:

– дитина має пригадати і назвати ту частину тіла, до якої було зроблено дотик;

– для покращення пригадування – дитині зав'язують очі або просять її їх закрити;

– "малювання" на плечах дитини. "Малюємо" на плечах дитини узор

– (фігури, букви, символи), а дитина має завдання назвати, або показати на картці намальований символ.

Час стимуляції і кількість маніпуляцій – індивідуально.

#### 18. ІНШІ ВПРАВИ, СТИМУЛЮЮЧІ ДОТИК

А) вправи з обтяженням;

Б) гойдання в ковдрі і гамаку;

В) гойдання за руки і ноги;

Г) витягування в ковдрі;

Д) витягування за руки і ноги;

Е) висіння на турніку;

Ж) пересування і перештовхування;

И) підскакування (також на батуті).

## ПРОГРАМА СТИМУЛЯЦІЇ ЧУТЛИВОСТІ ОБЛИЧЧЯ

Пропозиції вправ:

### 1. МАСАЖ ОБЛИЧЧЯ ДОЛОНЕЮ

Опис вправи:

Обличчя можна масувати:

А) делікатно похляпуючи;

Б) щіпками;

В) постукуваннями кінчиками (подушечками) пальців.

Час проведення: 15 сек. – 1 хвилина.

Кількість повторень – індивідуально.

### 2. МАСАЖ ОБЛИЧЧЯ ЕЛЕКТРИЧНИМ АПАРАТОМ ДЛЯ МАСАЖУ

Опис вправи: масуємо обличчя дитини, підбираючи спочатку найприємнішу для неї насадку.

До уваги: ця вправа стимулює слух.

Версії вправи:

– масаж обличчя одною постійною насадкою;

– масаж обличчя різними насадками.

Використовуємо тільки одну насадку під час однієї вправи.

Інша насадка використовується в послідовній черзі.

Час проведення: 15 сек. – 1 хвилина.

Кількість повторень – індивідуально.

### 3. СТИМУЛЯЦІЯ ОБЛИЧЧЯ РІЗНИМИ МАТЕРІАЛАМИ

Опис вправи: для вправи використовуємо наступні матеріали: перо (пташине), губку, шовк, делікатну щіточку для волосся (для немовлят), м'яке хутро.

Версії вправи:

– масаж одним видом матеріалу;

– масаж різними матеріалами.

Під час кожної вправи належить застосовувати тільки один вид матеріалу. Інший вид матеріалу можна застосовувати по черзі.

Час проведення – 15 сек. – 1 хвилина.

Кількість повторень – індивідуально.

#### 4. СТИМУЛЯЦІЯ ОБЛИЧЧЯ КУБИКАМИ З РІЗНОЮ ТЕМПЕРАТУРОЮ

Опис вправи:

Для виконання вправи можемо використовувати пластикові пляшки, мішечки для льоду, наповнені теплою і холодною водою, теплі і холодні компреси. Під час кожної вправи стимулюємо обличчя до зміни теплим і холодним кубиком. Стимуляція одним видом кубика має продовжуватися 5 сек. Завжди починаємо і закінчуємо від стимуляції кубиком більш приємним для дитини. Починаємо найперше стимуляцією змінними кубиками одну частину обличчя (напр. ліва щока) і переходимо по чергово до наступної частини обличчя (права щока).

: належить мати на увазі, що не треба використовувати сильно теплу а бо дуже холодну воду під час проведення вправи. Завжди треба називати вид використаного кубика (то теплим або холодним), одночасно окреслювати стимульовану частину і сторону обличчя (то права щічка або підборіддя).

Час проведення : 15 сек. включно на кожну частину обличчя. На один вид кубика теплий-холодний-теплий, включно час стимуляції цілого обличчя – одна хвилина.

Кількість повторень – індивідуально.

#### 5. СПРИСКУВАННЯ ОБЛИЧЧЯ ВОДОЮ

Опис вправи:

Сприскуємо обличчя дитини за допомогою оприскувача. Одяг дитини забезпечуємо від попадання води, кладемо полотенце на шию. Після вправи витираємо обличчя дитини.

Версії вправи:

– оприскування обличчя водою однаковою температурою (тепла, зимна або температура тіла);

– оприскування водою зимної температури.

Для вправи використовуємо два оприскувача (один з теплою, другий з холодною водою).

Сприскуємо обличчя дитини поперемінно теплою і холодною водою, Починаємо з води, яка дитині більш приємна.

До уваги: не можна використовувати сильно теплу або дуже холодну воду під час проведення вправи. Завжди треба називати вид використаної води (тепла-холодна).

Час проведення: 15-30 сек.

Кількість повторень – індивідуально.

## ПРОГРАМА

### ЧУТЛИВІСТЬ ДОЛОНІ

Пропозиції вправи:

1. МАСАЖ ЗАТИСКАННЯ ДОЛОНІ (по 30 сек. на долоню)

Опис вправи:

Під час виконання вправи слід пам'ятати, що треба називати частину долоні, яку затискаємо (напр. права долоня, пальці лівої долоні і т.п.). Для покращення розуміння дини, називаємо більш детально – суглоб, вказівний палець і т.п.).

Версії вправи:

– масаж затискання, який виконується долонями. Вправу виконуємо руками сильно затискаючи долоні дитини.

– масаж долоні дитини м'ячиком "іжачок". Для масажу використовуємо резинового м'ячика з шипами з різною твердістю.

Натискаємо ними на долоню дитини з різною силою натиску;

– масаж долоні дерев'яним валиком для масажу. Масаж виконуємо поклавши дерев'яний валик для масажу на стіл або підлогу і пересуваємо по ньому внутрішню частину долоні дитини. Зовнішню частину масуємо, спираючись нею на стіл або підлогу.

Час вправи: 1 хвилина ( по 30 сек. на одну долоню).

Кількість вправ – індивідуально.

2. ОБСТУКУВАННЯ ДОЛОНІ

Опис вправи: обстукуємо цілу долоню дини з перемінною силою. Треба пам'ятати, що слід називати те місце, яке обстукуємо (права долоня, пальці лівої руки і т.п.).

Версії вправи:

– обстукування кінчиками пальців (подушечками);



– обстукування дерев'яною паличкою або дерев'яною ложечкою;

– обстукування щіточкою.

Час виконання 1 хвилина ( по 30 сек. на 1 долоню).

Кількість повторень – індивідуально.

### 3. ПРИТИСКАННЯ І РОЗТЯГАННЯ СУГЛОБІВ ДОЛОНІ

Опис вправи:

– вправа складається з делікатного притискання і розтягування суглобів долоні і суглоба кисті. (стиснути-розтягнути-стиснути).

Час виконання: 1 хвилина (по 30 сек.на одну долоню)

Кількість повторень – індивідуально.

### 4. МАСАЖ ДОЛОНІ РІЗНИМИ МАТЕРІАЛАМИ

Опис вправи:

– масуємо цілу долоню дитини, використовуючи наступні матеріали: м'яка і жорстка губка, м'яка і жорстка щітка, різної твердості пензлики, фланель, шовк, оксамит, вовна. Під час виконання вправи належить називати місце, яке масуєте (напр. права долоня, пальці лівої долоні), також називаємо вид матерії, якою робимо масаж (напр. вовна, шовк, фланель).

Версії вправи:

– масаж долоні одним видом матеріалу. Масаж виконуємо одним видом матеріалу, призначеним терапевтом;

– масаж долоні різними матеріалами. Вид матеріалу змінюємо під час послідовної сесії. Під час виконання одної сесії, використовуємо тільки один вид матеріалу. Під час виконання наступної вправи, можемо використовувати матеріали різної фактури.

Час виконання : 1 хвилина (по 30 сек. на одну долоню).

Кількість виконань – індивідуально.

### 5. РОЗРІЗНЯННЯ МАТЕРІАЛІВ РІЗНОЇ ФАКТУРИ

Опис вправи:

– масуємо долоню дитини на зміну двома різними матеріалами, починаючи і закінчуючи матеріалом, який найбільше

подобається дитині (приємне, протилежне-приємне). Для вправ можна використовувати різні зіставлення матеріалів (напр. м'яка фланель і жорстка вовна, м'яке хутро і тверда щітка). Належить називати матеріал, яким робиться масаж (напр. м'який, гладенька, жорстка, шершава) разом з місцем, яке масуємо.

Версії вправи:

- два постійних види матеріалу;
- різні види матеріалу.

В одній вправі можна використовувати лише два види матеріалів. Інші види матеріалу можна використати в наступній вправі.

Час виконання : 1 хвилина (кожний вид по 10 сек. включно 30 сек. на 1 долоню).

Кількість повторень – індивідуально.

## 6. МАСАЖ ДОЛОНІ ЕЛЕКТРИЧНИМ АПАРАТОМ ДЛЯ МАСАЖУ

Версії вправи:

- один вид насадки (призначений терапевтом);
- різні види насадок; розпочинаємо масаж, використовуємо найбільш приємну для дитини насадку. Належить використовувати тільки один вид насадки під час одної вправи. Насадки можна змінювати в черзі виконання вправ.

Час проведення: 1 хвилина (по 30 сек. на 1 долоню).

Кількість виконань – індивідуально.

## 7. МАСАЖ ДОЛОНІ ЕЛЕКТРИЧНИМ АПАРАТОМ ДЛЯ МАСАЖУ З ПЕРЕМІНОЮ НАСАДОК

Опис вправи:

- масуємо долоню дитини зі зміною двома різними насадками і закінчуємо завжди насадкою, яка більш приємна для дитини. Під час виконання вправи треба називати масоване місце (напр. пальці лівої стопи, права п'ятка).

Версії вправи:

- постійний набір насадок ( призначений терапевтом);
- різні набори насадок. Належить застосовувати тільки один набір насадок під час одного сеансу масажу. Набори можна змінювати в черзі виконання вправ.

Час виконання: 1 хвилина (кожен вид насадки використовуємо 10 сек. разом 30 сек. на 1 долоню).

Кількість повторень – індивідуально.

## 8. МАСАЖ ДОЛОНІ З ВИКОРИСТАННЯМ СУБСТАНЦІЇ

Опис вправи:

– масуємо всю долоню, використовуючи наступні субстанції: оливкова олія, бальзам для тіла, креми різної консистенції, пілінг (можна додати до олії манку, крохмаль), пінка для гоління, курячий білок. Завжди слід називати субстанцію, яку використовуємо для масажу і називати ту частину тіла, яку масуємо. (напр. крохмаль, олива, масуємо пальці лівої стопи, п'ятку праву).

До уваги: під час використання субстанцій треба зробити пробу. Чи не буде алергічної реакції (у випадку використання косметичних препаратів, треба використовувати лише ті, які призначені для дітей або для алергіків. Належить звернути увагу на запах використовуваної субстанції (дитині може не подобатись запах субстанції – тоді треба замінити та ту, що їй подобається). Температура субстанції повинна бути наближена до температури тіла дитини. Також треба звернути увагу як дана субстанція реагує на шкіру дитини (засихає, гусне).

Версії вправи:

– масаж долоні одним видом субстанції (призначеним терапевтом);

– масаж долоні різними видами субстанції.

Час виконання: 1 хвилина (по 30 сек. на 1 долоню)

Кількість повторень – індивідуально.

## 9. ПОТИРАННЯ ДОЛОНЯМИ ПО РІЗНИХ ПОВЕРХНЯХ

Опис вправи:

– для вправи використовуємо наприклад різного виду витирачки, ковалки викладок з різною фактурою, лінолеум, диванне покриття типа "їжачок", плитки глазуровані, теракотові (керамічні). Спираємо долоню дитини на матеріал, притискаємо зверху своєю долонею і проводимо догори і донизу.

Версії вправи:

- один вид поверхні;
- різні види поверхні.

Належить застосовувати один вид під час однієї сесії. Під час послідовних виконань вправи можемо застосувати використаний інший вид поверхні.

Різновиди двох відмінних поверхонь. Протираємо стопи дитини поперемінно двома різними поверхнями, починаючи і закінчуючи вправу, використовуючи від дуже приємної для дитини поверхні. Належить пам'ятати, що треба називати вид застосованої поверхні (м'яка, гладенька, тверда).

Час проведення : 1 хвилинка (по 30 сек. на 1 стопу).

Кількість повторень: індивідуально.

## 10. "ТЕМПЕРАТУРНИЙ" МАСАЖ ДОЛОНІ

Опис вправи:

– кладемо долоню дитини перемінно, то в холодну, то в теплу воду у ванночку. Занурюємо долоню кілька разів, завжди починаючи з приємної температури для дитини (завжди називаємо (тепла, холодна).

Версії вправи:

- масаж фляшками заповненими водою;
- обкладання мішечками з теплою і холодною водою;
- компреси з теплою і холодною водою;
- термоформи;
- спеціальні мішечки з травою, які можна купити в аптеках (ромашка, шавлія і т.п.).

Час вправи: 1 хвилинка (по 30 сек.ю на одну долоню)

Кількість виконань – індивідуально.

## 11. МАСАЖ ДОЛОНІ СИПКИМИ МАТЕРІАЛАМИ

Опис вправи: вкладаємо долоню дитини в посудину з сипким матеріалом. Заохочуємо дитину м'яти, місити, пересипати, перетирати даний продукт.

Для масажу можемо використати: фасолю, горох, різні види каш, рис, гречку, буси, пісок, муку, крохмаль.

Версії вправи: (в ситуації, якщо дитина буде дуже сильно розсипати матеріал).

- вкладання рук в мішечок, який заповнений сипким матеріалом;
  - натискання мішечків заповнених сипким матеріалом.
- Час виконання – 1 хв. (по 30 сек. на 1 долоню).  
Кількість виконань – індивідуально.

## **ВИХОВУЮЧИ ІГРИ**

### **1. ВИШУКУВАННЯ ПРЕДМЕТІВ ЗАКРИТИХ В СКРИНЬКАХ, ЗАПОВНЕНИХ СИПКИМИ МАТЕРІАЛАМИ**

Опис вправи:

- дитина має завдання знайти лише за допомогою дотику, малого предмета, захованого у великому ящику, заповненого сипким матеріалом.

Час і кількість вправ – індивідуально.

### **2. РОЗПІЗНАННЯ ПРЕДМЕТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ДОТИКУ**

Опис вправи:

- дитина має завдання розпізнати лише за допомогою дотику і витягнути з мішечка замовлений предмет. В мішечок кладемо один або декілька предметів і просимо знайти їх.

Версія вправи:

- назва предметів схованих в мішечку;
- розпізнання предмету з назви або картинки перед пошуком його в мішечку з сипким матеріалом;
- вибір предмету представленого на малюнку, картці;
- вибір предмету на усне або письмове побажання.

Час і кількість – індивідуально.

### **3. ІГРИ З ПЛАСТИЛІНОМ**

Версії вправи:

- змішування (як місяць тісто) пластиліну.
- Заохочуємо дитину до торкання, мішання, ліплення з маси, типу платиліну.

Маса воскова, мокрий пісок, маса паперова. Під час виконання одної вправи вживати один вид маси. Маси іншого виду можна використовувати в черговій вправі. Кожен раз називаємо вид маси, з якої виконуємо вправу:

-зняття пластилінової маси з предмету, який було обкладено.  
Час і кількість – індивідуально.

#### 4. ВПРАВИ ДЛЯ ДОЛОНІ І ПАЛЬЦІВ

Версії вправи:

- закрий-відкрий;
- притискання м'ячиків, губок різної твердості;
- зминання паперу (різної твердості);
- з'єднання пальців різних рук або з руками іншої особи;
- сплетіння пальців обох рук;
- перекладання пальців одної долоні поміж пальцями другої долоні;
- "замок" з пальців;
- обертання великим пальцем;
- обертання кистями рук;
- "відривання" долоні від поверхні без піднесення кисті;
- піднесення почергово пальців без піднімання інших пальців;
- вкручування жарівки (лампочки).

### ПРОГРАМА "ЧУТЛИВІ СТОПИ"

Пропозиції вправи:

#### 1. МАСАЖ ПРИТИСКАННЯ СТОП

Версії вправи:

- масаж – притискання стопи долонями.

Вправу виконуємо руками сильно притискуючи стопи дитини. Слід пам'ятати, що потрібно називати місце, яке притискаємо (наприклад, пальці лівої стопи, права п'ята і т.п.).

- масаж стоп м'ячиком "їжачок". Для масажу використовуємо м'ячки з маленькими шипами різної твердості. Крутимо ними зі змінною силою, натискаючи по цілій стопі дитини.

- масаж стоп дерев'яним валиком для масажу.

Масаж виконуємо поклавши дерев'яний валик для масажу на підлогу і пересуваємо по ньому стопи дитини (підшви). Зовнішню поверхню стоп можемо масувати впираючи стопи о підлогу,

і пересуваючи валиком по зовнішній частині стоп. Треба говорити дитині, яку частину стопи ми масуємо(напр. підошва правої стопи).

Час виконання вправи: 1 хвилина (по 30сек. на 1 стопу).

Кількість повторень: індивідуально.

## 2. ОБСТУКУВАННЯ СТОПИ

Опис вправи:

– обстукуємо всю стопу дитини із перемінною силою. Слід пам'ятати, що

– треба називати ту частину стопи, яку обстукуємо (напр. пальці лівої стопи, права п'ятка, середина стопи лівої ножки).

Версії вправи:

– обстукування кінчиками (подушечками пальців);

– обстукування дерев'яною ложечкою або валиком;

– обстукування щіточкою.

Час проведення: 1 хвилина (по 30 сек. на одну стопу).

Кількість вправ – індивідуально.

## 3. ПРИТИСКАННЯ І РОЗТЯГАННЯ СУГЛОБІВ СТОПИ

Опис вправи:

– вправа складається з делікатного притискання і розтягування по чергово всіх суглобів пальців і кисті.

Час проведення: 1 хвилина (по 30 сек. на одну долоню).

Кількість повторень – індивідуально.

## 4. МАСАЖ СТОПИ РІЗНИМИ МАТЕРІАЛАМИ

Опис вправи:

– масуємо всю стопу дитини використовуючи наступні матеріали: м'яка і жорстка губка, м'яка і тверда щітка, різної якості пензлики, оксамит, шовк, вовна. Під час масажу не забувати називати місце, яке масуємо (напр. пальці лівої стопи, права п'ятка, середня частина стопи лівої ноги). Разом з тим називаємо і матеріал, який застосовуємо (напр. м'яка фланель, жорстка щітка).

Версії вправи:

– масаж долоні одним видом матеріалу. Масаж виконуємо одним видом матеріалу, призначеним терапевтом.

– масаж стопи різними матеріалами. Вид матеріалу змінюємо в почерговій сесії. Під час виконання одної сесії вживаємо тільки один вид матеріалу. В наступній сесії можемо використати матеріал іншої фактури.

Час проведення: 1 хвилина ( по 30 сек. на 1 стопу)

Кількість повторень: індивідуально.

## 5. РОЗРІЗНЕННЯ МАТЕРІАЛІВ З РІЗНОЮ ФАКТУРОЮ

Опис вправи: масуємо стопи дитини на зміну двома різними матеріалами. Для вправ можна використовувати різні пари матеріалів (напр. м'яка фланеля і жорстка вовна, м'яке хутро і хутро з твердим волоссям. Під час масажу слід називати вид застосованого матеріалу (м'яке, гладке, жорстке, шершаве) разом з тим називаємо і місце, яке масуємо (напр. пальці лівої стопи, права п'ятка, середина стопи лівої ноги і т.п.).

Версії вправи:

– два постійних види матеріалів (призначених терапевтом);

– різні пари матеріалів. В одній вправі (сесії) може бути використані лише два види матеріалів. Інші матеріали можна використовувати в наступних вправах.

Час проведення: 1 хвилина (на кожную вправу по 10 сек., разом 30 сек. на 1 стопу).

Кількість повторень – індивідуально.

## 8. МАСАЖ СТОПИ ІЗ ВЖИВАННЯМ РІЗНИХ СУБСТАНЦІЙ

Опис вправи:

Масуємо всю стопу дитини, використовуючи наступні субстанції (олія, бальзам для тіла, креми різної консистенції, пілінг (можна додати крупу манки до олії), крохмаль, пінка для гоління, білок курячого яйця). Завжди називаємо субстанцію, яку використовуємо і місце, яке масуємо.

!

Перед вживанням кожної субстанції робимо пробу на алергічну реакцію. (У випадку використання косметики, завжди беремо дитячу косметику або косметику для алергіків).

Треба звертати увагу на запах даної субстанції (може дитина не хоче робити цю вправу, бо їй не подобається запах).



Температура субстанцій повинна бути наближена до температури тіла 36,6. Також треба звертати увагу на то, як реагує субстанція на тіло дитини (засихає, гусне).

Версії вправи:

- масаж стоп одним видом субстанції (призначеної терапевтом).
- масаж стоп різними видами субстанцій. Належить застосовувати лише один вид субстанції на час одної сесії. Чергова сесія – можна використати іншу субстанцію.

Час проведення вправи: 1 хвилина (по 30 сек. на одну стопу).

Кількість вправ – індивідуально.

### 9. ПОТИРАННЯ СТОПАМИ ПО ПОВЕРХНІ

Опис допомоги: для виконання вправи використовуємо різні види матеріалів з різною фактурою (лінолеум, диванне покриття, глазурована плитка, керамічні плитки).

Опис вправи:

- спираємо стопи дитини на дану поверхню і пересуваємо (човгаємо ними) то в один, то в другий бік. Можемо до цієї поверхні легенько притискати стопи дитини.

Версії вправи:

- один постійний вид поверхні;
- різні види поверхні.

Належить використовувати лише один вид поверхні під час однієї сесії. В подальших сесіях можемо використовувати інші поверхні.

- розрізняння двох відмінних поверхонь.

Протираємо стопи дитини на зміну по двох різних поверхнях, розпочинаємо і закінчуємо вправу від дуже приємної для дитини поверхні. Треба пам'ятати, що ми маємо називати вид вживаного виду подразника (м'який, жорсткий, гладенький, твердий).

Час виконання: 1 хвилина (по 30 сек. на одну стопу).

Кількість вправ – індивідуально.

### 10. ХОДІННЯ АБО СКАКАННЯ ПО ЗАПРОПОНОВАНІЙ КОНКРЕТНІЙ ПОВЕРХНІ

Версія вправи:

- один призначений вид поверхні;
- різні види поверхні.

Зміна виду поверхні в черговій сесії:  
– Розрізнення двох різних поверхонь.

#### 11. МАСАЖ "ТЕМПЕРАТУРНИЙ" СТОПИ

Опис вправи:

Ставимо стопи дитини на зміну в тацю з теплою, а потім зимною водою. Занурюємо стопи дитини декілька разів, завжди починаючи і закінчуючи вправу від приємної води для дитини.

Інша версія вправи: масаж пляшками заповненими водою, мішечками для льоду, заповненими теплою і зимною водою, компресами з теплою і зимною водою, спеціальними мішечками з травами, які є в аптеці. Кожен раз називаємо тепла чи холодна процедура.

Час проведення: одна хвилина (по 30 сек. на одну стопу).

Кількість повторень – індивідуально.

#### 12. ОБЕРТАННЯ СТОП

Опис вправи:

Дитина має завдання – сидячи на кріслі, з піднятими стопами, виконувати почергово кожною стопою кругові рухи. Можна дитині допомагати, керуючи рухами по колу його стопами.

Час і кількість виконання вправи – індивідуально.

#### 13. КОЛИВАЛЬНІ РУХИ СТОПАМИ

Опис вправи:

– дитина, сидячи на стільці, підносить стопи догори і робить рухи вниз і вгору. Можна їй допомагати руками напочатку вправи.

Час і кількість – індивідуально.

#### 14. ПІДНЯТТЯ РІЗНИХ ПРЕДМЕТІВ З ПІДЛОГИ ПАЛЬЦЯМИ СТОП

Опис вправи:

дитина сидить на стільці і підносить різні предмети з підлоги пальцями стоп.

Час і кількість виконання вправи – індивідуально.

## ПРОГРАМА ОРАЛЬНА

### 1. "СМАКИ"

Опис вправи:

– вправа складається з подачі в дуже малій кількості субстанцій різного смаку перед їжею, під час інших моментах дня (з попереднім оголошенням дитині). Це мусятьбути продукти з яскравим смаком(солодким, кислим, солоним, гірким( напр. сіль, сік огірків квашених, гірчиця, сік лимону, оцет, перець, мед, цукор, часник). Одноразово подаємо одну субстанцію з яскравим смаком. На протязі дня, напередодні обіду або вечері, подаємо інші смаки(напр. перед сніданком цукор, перед обідом – оцет, перед вечерею – сіль). За кожним разом називаємо субстанцію, яку подаємо і називаємо її смак (напр. це цукор – він солодкий).

Версія вправи для зацікавлених:

– зав'язуємо дитині очі і просимо, щоби вона назвала назву смаку або продукт, який їй подаємо. Якщо дитина не говорить, після розв'язування очей просимо її показати цей продукт або вказати на етикетку продукту.

### 2. МАСАЖ РОТОВОЇ ПОРОЖНИНИ ЩІТОЧКОЮ ДЛЯ ЗУБІВ

Версія вправи:

– масаж ротової порожнини щіточкою для зубів. Використовуємо для вправи щіточку для зубів з м'якою щітиною. Перед масажем зволожуємо щіточку теплою водою. Масуємо дуже делікатно зуби, ясна, внутрішню частину ротової порожнини, внутрішню частину щік, піднебіння і язик. Спочатку, якщо дитина не дозволяє вкласти щітку до ротової порожнини, можна масувати легенько губи, поступово просуваючись до масажу в ротовій порожнині(можна почати масаж іншою стороною щітки (пластмасовою).

– масаж ротової порожнини електричною щіткою для зубів.

Опис вправи:

використання електричної щітки для зубів особливо інтенсивно додатково стимулює слух (вібрація, дрижання).

Час виконання – 15–30 сек.

Кількість повторень – індивідуально.

### 3. МАСАЖ РОТОВОЇ ПОРОЖНИНИ ШПАТЕЛЕМ АБО МАЛЕНЬКОЮ ЛОЖЕЧКОЮ

Опис вправи:

– масуємо делікатно язик, ясна, внутрішню поверхню щік, піднебіння. Шпатель можна додатково обгорнути марлею. Спочатку, коли дитина не хоче масувати ротову порожнину зсередини, можна масувати губи, пробуючи поступово увійти до рота і розпочати масаж в середині ротової порожнини.

Час виконання: 15-30 сек.

Кількість повторень – індивідуально.

### 4. МАСАЖ РОТОВОЇ ПОРОЖНИНИ КУЛЬКАМИ ЛЬОДУ

Опис вправи:

– масаж виконуємо поперемінно прикладуючи кульки льоду або холодної ложечки до губ і поступово вкладаємо кульку до ротової порожнини.

Час виконання: 10–15 сек.

Кількість повторень – індивідуально.

### 5. ВПРИСКУВАННЯ ВОДИ ДО РОТОВОЇ ПОРОЖНИНИ.

(Вприскувати краще мінеральну воду без газу).

Версія вправи:

– використання води одної температури (температура тіла 36.6 – краще)

До вприскувача вливати воду кип'ячену або мінеральну без газу, яку готують зазделегіть.

– вприскування води холодної (починати і закінчувати маніпуляцію водою з однаковою температурою;

– для вправи використовуємо один вприскувач з теплою водою, інший з холодною;

– воду вприскуємо до ротової порожнини на переміну, починаючи і закінчуючи більш приємною для дитини.

Час проведення: 15 сек.

Кількість повторень – індивідуально.

## 6. ЗАДУВАННЯ ПОВІТРЯ ДО РОТОВОЇ ПОРОЖНИНИ

Вправу виконуємо за допомогою розпилювача.

Час виконання : 15 сек.

Кількість повторень – індивідуально.

## 7. МАСАЖ НАВКОЛО РОТОВОЇ ПОРОЖНИНИ І ЩЕЛЕПИ ДОЛОНЕЮ

Масаж можна виконувати:

- делікатно похляпуючи губи та щелепу;
- пунктурне пощипування;
- пощипування рухами коловими;
- похляпування кінчиками пальців;
- пощипування.

Час виконання: 15–40 сек.

Кількість повторень – індивідуально.

## 8. МАСАЖ НАВКОЛО РОТОВОЇ ПОРОЖНИНИ І ЩЕЛЕПИ РІЗНИМИ МАТЕРІАЛАМИ

Опис вправи:

– для виконання вправи використовуємо наступні матеріали: губку, щовк, делікатну(м'яку щіточку для волосся (немовлячу) вовну, м'яке хутро, перо, жорстке полотенце, шовкову хусточку, або таку, яку дитина любить, Обов'язково називаємо ту частину обличчя, яку масуємо.

Версія вправи:

- масаж робимо одним видом матеріалу;
- масаж різними матеріалами.

Під час кожної вправи треба застосовувати тільки один вид матеріалу. Інші види матеріалу можна застосовувати в подальших вправах.

Час виконання – 15–30 сек.

Кількість повторень – індивідуально.

## 9. ПОСТУКУВАННЯ ЗУБІВ

Опис вправи:

– постукувати зубки дитини за допомогою дерев'яної ложечки або шпателем.

Час виконання: 15–30 сек.  
Кількість повторень: індивідуально.

#### 10. ПРИТИСКАННЯ ЗУБІВ

Опис вправи:

Притискаємо зубки дитини пальцями до ясен і до середини ротової порожнини.

Час виконання – 15–30 сек.

Кількість повторень – індивідуально.

#### 11. МАСАЖ НАВКОЛО РОТОВОЇ ПОРОЖНИНИ ЕЛЕКТРИЧНИМ АПАРАТОМ

Опис вправи:

Масуємо лице дитини, підбираючи спочатку найбільш приємну для неї насадку.

! Ця вправа стимулює також слух.

Хід вправи:

- масаж одним видом насадки;
- масаж різними видами насадок.

Застосовуємо тільки один вид насадки під час одної вправи.

Інша насадка може бути використана по порядку.

Час виконання – 15-30 сек.

Кількість повторень – індивідуально.

#### 12. МАСАЖ ТЕМПЕРАТУРНИЙ КОМПРЕСАМИ, ПЛАСТМАСОВИМИ ПЛЯШКАМИ

### ПЕРЕЛІК СЕНСОРНО-МОТОРНИХ ВПРАВ

Ціллю сенсорно-моторних вправ є надання дитині відповідних навиків, які дозволять робити вибір і інтеграцію сенсорних подразників в центральній нервовій системі.

- покращення координації руху цілого тіла;
- покращення почуттів тіла в просторі;
- покращення відчуття тяжіння власного тіла;
- покращення оцінки віддаленості;
- покращення концентрації уваги;

- стимуляція відчуття глибини і поверхні;
- стимуляція відчуття рівноваги;
- стимуляція слухова;
- стимуляція зорова;
- утримування правильної постави тіла.

Приклади вправ:

### 1. ПОВЗАННЯ (плазування)

Дитину кладемо на живіт. Людина, яка з нею займається, повинна показати дитині, як вірно треба покласти кінцівки на підлогу. Якщо дитина самостійно не зможе виконувати ці рухи, нам треба руками допомогти їй. Але треба пам'ятати, що обличчя дитини має бути обернуто в сторону рук, витягнутих вперед. Дитина повинна лежати рівно на підлозі. Можемо заохотити її повзати (плазувати), поклавши перед нею іграшку цікаву для неї. Якщо дитина підносить високо тіло над підлогою, можемо використати драбину (її трохи при підняти, а під нею буде простір для плазування).

### 2. ПЛАЗУВАННЯ "Рачкування"

Опис вправи:

зацікавлюємо дитину плазувати на колінах, звертаючи увагу на змінність виконання рухів. Голова дитини повинна бути піднесена на рівень плечей. Подібно до вправи "плазування" можемо для зацікавленості використовувати цікаву для дитини іграшку, до якої дитина буде "рачувати".

Версії вправи:

- обхід або переборення перешкод розташованих в різних варіаціях;
- рачкування по похилій поверхні;
- рачкування по різних поверхнях;
- рачкування з підштовхуванням різних предметів (почати можна з м'ячика);
- рачкування в тунелі (можна штучно зробити прохід під стільцями).

Час проведення – індивідуально.

### 3. КАТУЛЯННЯ

Опис вправи:

– вправу виконуємо на твердій поверхні (картон, твердий коврик, матрац).

Є багато засобів виконання цієї вправи. Якщо дитина не зможе самостійно виконати цю вправу, то людина може сама перекладати руки і ноги дитини. Можна разом з дитиною перекочуватися, тримаючи її на собі. ( У випадку, коли дитина розуміє ідею вправи – катуляння.) Катуляння можна робити почергово то в одну, то в другу сторону. Також можна катуляти дитину і одночасно замотувати її в коц або іншу тканину, а потім розмотувати її. Але треба все це робити в ігровій формі, не викликаючи спротив дитини і не закривати матеріалом її обличчя, голову. Бажано, щоби людина, яка займається з дитиною надавала ритм виконання вправ.

Версія вправи:

– катуляння з одночасним спогляданням на конкретний предмет;

– катуляння з утримуванням в руках валика реабілітаційного.

### 4. ГОЙДАННЯ ЗА РУКИ І НОГИ

Опис вправи:

– виконуючи цю вправу з маленькою дитиною, одна людина тримає її за дві руки, а друга особа за дві ніжки. Виконувати цю вправу треба дуже обережно! Обличчя дитини обернуто до гори. Можна також гойдати дитину вперед і назад. Тоді особи, які тримають дитину, стають справа і зліва, тримають дитину за ліву руку і ліву ногу, і гойдають її вперед і назад. Якщо дитина велика, то можна брати участь у виконанні вправи чотирьом особам.

Частота проведення вправи – індивідуально.

### 5. ХОДІННЯ ПО КАМІНЦЯХ

Опис допомоги:

*Версія 1.* Для виконання вправи потрібно підібрати 5–6 чурбаків з дерева однієї висоти та ширини, щоби стопа дитини стала повністю на чурбак.



*Версія 2.* Для виконання вправи також треба взяти 5-6 чурбаків вже різної висоти і ширини, але стопа дитини повинна повністю вміщатися на поверхні чурбака.

В обох вправах чурбаки мають щільно стояти на підлозі. Для більшої зацікавленості можна помалювати чурбаки в різні кольори.

Опис вправи:

*Версія 1.* Вправу можна почати з ходіння по чурбаках одної висоти. Розпочинаючи вправу, треба пам'ятати, що відстань між чурбаками має відповідати ширині кроку дитини. Спочатку можемо допомагати дитині, тримаючи її за руку, а потім надавати можливість дитині ходити самостійно.

*Версія 2.* Вправу можемо розпочати від ходіння по чурбаках від найнижчого до найвищого ("сходи") – треба пам'ятати, що відстань між чурбаками має відповідати довжині кроку дитини.

Починаючи виконувати вправу, ми спочатку тримаємо дитину за руку, але прагнемо в подальшому, щоби дитина виконувала вправу ходіння по чурбаках самостійно.

По мірі набуття дитиною досвіду, розміщаємо чурбаки в різній мірі збільшення (догори-донизу-догори-донизу). Добре створити під час виконання вправи ситуацію гри, наприклад сказати дитині, що вона іде по камінцях, а під ногами дзюрчить струмочок.

Час проведення – індивідуально.

## 6. ВПРАВИ НА УТРИМАННЯ РІВНОВАГИ

Опис допомоги:

– дошка має мати не менше 25 см. довжини і біля 10–12 см завширшки, також вона має мати стабільні підпорки, які мають її підтримувати з обох сторін. Спочатку ставимо дошку на підлогу, а з часом піднімаємо її над підлогою на 30–40 см.

Опис вправи:

– вправу найкраще виконувати босоніж для додаткової стимуляції і профілактики плоскостопія. На початку можемо тримати дитину за руку, а потім прагнемо, щоби дитина виконувала вправу самостійно.

Версії виконання.

- Ходіння по дошці вперед.
  - Ходіння по дошці з перешкодами.
  - Ходіння по дошці з одночасним пересування ногою предметів, які стоять на дошці.
  - Ходіння по дошці з одночасним перевертанням предметів, які стоять на дошці.
  - Ходіння по дошці з одночасним підняттям предметів, які стоятимуть на дошці.
  - Ходіння по дошці і тримання книжок під пахвами.
  - Ходіння по дошці і тримання палиці за плечами (палицю притримувати руками, які зігнуті в ліктях).
  - Ходіння по дошці з мішечком (наповненим) на голові.
  - Ходіння по дошці і посуванням легкого або важкого предмету поперед себе.
  - Ходіння по дошці і посування поперед себе предмету хокейною клюшкою.
  - Ходіння по дошці боковим, так званим, приставним кроком.
  - Ходіння по дошці боком з переставлянням ноги спереду.
  - Ходіння по дошці боком з переставлянням ноги ззаду.
  - Ходіння по дошці задом наперед.
- Час виконання – індивідуально.

## 7. МІНІ ВІДЕРЦЯ (для вироблення навичок координації)

Невеличкі відерця пластмасові, в яких робимо дірки, через які просуваємо шнури (від скакалки) і вдягаємо їх на ніжки дитини.

Опис вправи:

– вправу рекомендують проводити тоді, коли дитина добре навчиться ходити по сходах і чурбаках (камінцях і дошці).

Науку ходіння в маленьких відерцях розпочинаємо таким чином: стаємо за дитиною і тримаємо її за руку, і допомагаємо їй виконувати кроки. Під час виконання вправи стараємось навчити дитину виконувати цю вправу самостійно. Під час ходіння в міні відерцях вдягаємо дитині на ноги взуття – виключення робиться лише тоді, коли дитина сама хоче ходити в міні-відерцях без взуття. Також треба звернути увагу, щоби підлога не була слизькою!!

Версії вправи.

- Ходіння над пласкими перешкодами.
  - Ходіння над високими перешкодами.
- Час виконання : індивідуально.

## 8. ПІДСКОКИ НА ОДНІЙ НОЗІ

Вправу краще всього виконувати босоніж для профілактики плоскостопія і для додаткової стимуляції. Вправу починаємо з навчання стояти на одній нозі, а потім вчимо дитину скакати на одній нозі. Спочатку допомагають дитині дві особи. Одна тримає дитину за плечі, а друга тримає дитину за ногу, зігнуту в коліні. В ситуації, якщо дитина легко опановує завдання, може допомагати одна особа, підтримуючи ногу за допомогою паска. В подальшій дії, дитина може сама підскакувати, тримаючи ногу рукою. А ми підтримуємо самостійність виконання вправи. Під час виконання вправи дитина змінює то ліву, то праву ногу. Частота перемін ніг залежить від справності дитини і її сили. Після кожного разу говоримо дитині на якій нозі їй скакати. Під час виконання цієї вправи слідкуємо за поставою дитини, щоби вона трималася рівно.

Версії вправи:

- стояння на одному місці;
- скакання на одному місці;
- скакання в довжину;
- перескакування на одній нозі через високі перешкоди.

Час виконання – індивідуально.

## 9. ПІДСКАКУВАННЯ НА ДВОХ НОГАХ

Опис вправи:

– вправу слід виконувати босоніж для профілактики плоскостопія і додаткової стимуляції. Вправу починаємо від підскакування на місці на двох ногах. Спочатку дитині допомагає людина, яка тримає дитину за талію і підскакує разом з нею в такт. Коли дитина вже підскакує самостійно, ми перестаємо допомагати. Прагнемо, щоби дитина скакала самостійно. Під час виконання цієї вправи слідкуємо, щоби дитина тримала спинку рівно.

Версії вправи.

- Зіскакування обома ногами на підлогу з предмету.
- Перескакування обома ногами пласких предметів.

- Перескакування двома ногами вищих перешкод.
  - Вискакування двома ногами на визначене місце.
  - Скакання вперед з розбігу.
  - Скакання вперед з відштовхуванням з місця.
- Час виконання вправи – індивідуально.

## 10. БІГ З ПЕРЕШКОДАМИ

Опис вправи:

- спочатку роставляємо перешкоди в великій відстані і просимо дитину перебігти і перескочити перешкоду. Поступово збільшуємо кількість перешкод і поступово піднімаємо їх вище. Але треба дивитися уважно, щоби перешкоди легко спадали!!

Час виконання – індивідуально.

## 11.СКАКАЛКА

Опис вправи:

- пристосовуємо один кінець скакалки до нерухомого предмету, а за другий кінець тримаємося і її колишемо. Заохочуємо дитину підскакувати над рухливою скакалкою. Поступово ускладнюємо завдання і пришвидшуємо рух скакалки. Прагнемо того, щоби дитина виконувала цю вправу самостійно.

Час виконання вправи – індивідуально.

## 12.СКАКАННЯ НА БАТУТІ

Опис допомоги:

- вправу можемо виконувати на батуті, міні-трампліні або на тапчані з пружинами.

!

Під час виконання цієї вправи має бути посилена увага людини, яка є біля дитини, і яка буде допомагати виконувати вправу. Виконання цієї вправи вимагає бути босоніж. Після виконання цієї вправи дитина не має зіскакувати з батута, їй має допомагати людина, яка знаходиться з нею. Поновити виконання цієї вправи можна лише після відпочинку в 30 хвилин!

Версії вправи.

- Підскоки на двох ногах з притримуванням за руки.
- Підскоки на двох ногах з присіданням.

- Підскоки на двох ногах зівзмахами рук
  - Підскоки на одній нозі.
- Час виконання – індивідуально.

### 13. ПЕРЕКЛАДИНА

#### *Вправа з палицею.*

##### Опис допомоги:

– для виконання вправи можна використовувати палицю середньої ширини, яка би забезпечувала дитині добрий захват пальцями.

##### Опис вправи:

– дитині, яка лежить на спині, подаємо палицю, яку дитина має взяти двома руками і піднятися трохи. Якщо дитина не може цього зробити, тоді людина, яка займається з дитиною, притримує долоні дитини і разом з палицею поступово підтягує дитину, спочатку садить її, а потім піднімає дитину і ставить на ноги.

Час виконання – індивідуально.

#### *Завіси на перекладині.*

##### Опис допомоги.

Для виконання цієї вправи використовуємо перекладину, яку розміщуємо в просторі дверей. Перекладину розміщуємо на таку висоту, щоби дитина не дотягнулася ногами до підлоги. (Тримаючи при цьому перекладину руками).

##### Опис вправи:

– вправу починаємо робити тоді, коли дитина навчиться добре тримати перекладину. Дитина хапає двома руками перекладину і пробує на ній повиснути, якщо дитина не може зробити цього самостійно, людина, яка з нею займається, підтримує дитину руками, Прагнемо до самостійності виконання цієї вправи дитиною. Час зависання поступово можна збільшувати.

##### Версії виконання.

- Звисання на перекладині.
- Підтягування на перекладині.

Час проведення – починаємо з декілька секунд поступово подовжуючи час звисання.

### *Вправи на підвішеній перекладині.*

Опис допомоги.

Для вправи треба використовувати шнур з кільцем, яке вмуровується в стіну і крипється стрижень у вигляді букви Д, який підвішуємо на кінці шнура.

Опис вправи:

Дитині, яка лежить на спині подаємо кінець шнура, на якому є палка, дитина двома руками тримається за неї, а людина, яка з нею займається, піднімає дитину в положенні "сидячи", а потім "стоячи". Коли дитина навчиться виконувати цю вправу самостійно, подовжуємо час виконання вправи.

Версії вправи:

- висіння на перекладині;
- повороти (під час висіння) на перекладині;
- підтягування на перекладині.

Час проведення вправи – індивідуально.

### 14. Обертання на кріслі або гойдалці.

Опис допомоги:

– для виконання цієї вправи можемо використовувати крісло, яке крутиться або гойдалку, підвішену на одному гачку. Після кожної вправи треба перевірити чи добре тримається гойдалка.

Опис вправи:

– садимо дитину на сидіння і обертаємо то в одну, то в другу сторону, починаючи від дуже повільних обертань. Кожен раз говоримо дитині, що повертаємо її ліворуч або праворуч. Кількість і швидкість обертань контролює людина, яка займається з дитиною.

**!** Під час виконання цієї вправи слідкуємо за поведінкою дитини і за кольором її шкіри на обличчі. У надчутливої дитини ця вправа може викликати нудоту і блювоту.

Версії вправи:

- обертання з зупинкою і встановлення очного контакту;
- обертання з зупинкою і проханням вказати конкретну частину тіла на собі або на людині, яка займається з дитиною;
- обертання з затримкою і проханням вказати на конкретний предмет;

– обертання з затримкою і освітленням предмету ліхтариком (сама дитина освітлює предмет і називає цей предмет);

– обертання з затримкою і повторенням дитиною окремих слів, частин слів, які називає людина, яка займається з дитиною;

– обертання на кріслі в позиції – голова звішена на бік і вниз;

– обертання з затримкою і захопленням м'яча, який кидає людина, яка займається з дитиною.

Час виконання вправ: 30 сек. – 1хвилина (не більше 1,5хв. на 1 вправу).

## 15. ПЕРЕКОЧУВАННЯ ВПЕРЕДІ НАЗАД

Опис вправи:

– вправу цю виконуємо на твердому матраці. Спочатку допомагаємо дитині покласти обидві долоні на підлогу. Людина, яка допомагає дитині, стає біля неї на коліна і схиляє голову дитини донизу, так, щоби вона головою торкнулася грудної клітини, а потім, щоби її голова торкнулася підлоги. Людина, яка допомагає, бере дитину за ноги і попихає її (дуже обережно), щоби вона зробила перекочування (кувирок). Поступово регулюємо допомогу так, щоби дитина виконувала перекочування самостійно.

Час виконання вправи – 30 сек. – 1 хв.

16. ВПРАВИ З М'ЯЧЕМ. (спочатку можна використовувати ясечок)

– кидання і хапання м'яча разом з другою людиною;

– кидання м'яча іншій особі, сидячи на підлозі;

– кидання м'яча до яська, сітки, кошика;

– прицільний кидок м'яча в підвішений кошик;

– прицільний кидок м'яча до таблиці;

– кидання м'яча над головою;

– кидання і хапання м'яча "з козла";

– копання м'яча;

– копання м'яча у ворота;

– відбивання м'яча рукою, прикріпленого до шнурка.

## 17. ІГРИ З М'ЯЧЕМ І З ВИКОРИСТАННЯМ ПРЕДМЕТІВ

Версії вправи:

- катування м'яча за допомогою хокейної клюшки;
- відбивання м'яча, який висить на шнурку;
- хапання м'яча за допомогою тарілки (пластмасової),

прикріпленої до руки шнурком;

- кидки;
- гра в комети;
- гра в пінг-понг;
- ігри типу гольф, крикет.

Час проведення – індивідуально.

## 18. ГРА З РЕАБІЛІТАЦІЙНИМ М'ЯЧЕМ

Опис допомоги:

– для виконання цієї вправи треба використовувати надувні м'ячі (для реабілітації дітей).

Опис вправи:

– спочатку кладемо дитину на живіт і на надувний великий м'яч, і делікатно крутимо м'ячем. В подальшому дитина сама зможе крутити м'ячем, обіймаючи його ногами і руками. Дитина може також сідати на м'яча, а також заохочуємо її підскакувати на м'ячі.

Час виконання – індивідуально.

## 19. ХОДІННЯ ВЗДОВЖ ТАСЬМИ(ШНУРА)

Опис допомоги:

– для виконання вправи використовуємо тасьму (грубий шнур) довжиною 2–3 метри.

Опис вправи:

– починаємо вправу від ходіння вздовж шнура, який викладаємо в просту лінію. Кладемо шнур на підлогу, заохочуємо дитину ходити по шнуру маленькими кроками (крок за кроком). Під час виконання цієї вправи слідкуємо за правильною поставою дитини(спина прямо). Потім шнур можна викладати в різних конфігураціях (наприклад у вигляді кола, квадрата і т.п.).

Версії вправи:

- ходіння біля шнура;
- ходіння задом на перед крок за кроком;



– ходіння бокомприставним кроком (нога до ноги, стопа до стопи);

– ходіння вперед зі ставленням ноги то з лівої, то з правої сторони шнура.

Час виконання – індивідуально.

## 20. Вправа "стопи" (сліди).

Опис допомоги:

– для виконання цієї вправи використовуємо вирізані з паперу стопи (кружечки, які можуть бути вирізані з різнокольорового паперу).

Опис вправи:

– розкладаємо кольорові кружечки на підлозі. Заохочуємо дитину ставати на ці кружечки. Вправу можна урізноманітнити змінюючи розкладання стоп в різні конфігурації. Наприклад збільшуючи відстань між ними, розкладанням під різним кутом. Виконуючи вправу "стопи" в різних кольорах, говоримо дитині на який колір кружечка їй треба стати.

Час проведення – індивідуально.

## 21. ХОДІННЯ ПО М'ЯКИХ ПОВЕРХНЯХ

Опис допоміжних матеріалів:

Для виконання вправи використовуємо подушки, скручені коци, матраци.

Опис вправи:

Спочатку укладаємо на підлогу один вид поверхні. Заохочуємо дитину ходити по цій поверхні. Вправу краще виконувати босоніж – для додаткової стимуляції. Можемо тримати дитину за руки але маємо прагнути, щоби дитина виконувала вправу самостійно. З часом можемо вклати на підлогу декілька видів покриття і заохочувати дитину ходити по них за вашим вибором.

Час проведення вправи – індивідуально.

## 22. Шлях з перешкодами.

Опис вправи:

– коли дитина навчиться виконувати вправи рухові, можна запровадити комбінації тих рухів, що дитина вже вивчила і знає,

а пізніше використати додані до них перешкоди. Заохочуємо дитину до перетину тих перешкод, які вимагатимуть рухатися її. Наприклад: під, над, навколо тих перешкод. Перешкоди та їх розміщення треба змінювати кожен раз.

### 23. ІГРИ НА МІСЦЕВОСТІ

Цей блок занять підсумовує вправи запропоновані в послідовності. Заняття ці впливають на загальний розвиток дитини і дають можливість їй контактувати з однолітками і, змінюючи відчуття її відмінності. Вправи можуть носити характер індивідуальних занять з дитиною або занять в групі.

Версії вправи:

- біг на місцевості;
- їзда на роликах;
- їзда на лижах;
- їзда на санях;
- їзда на скейт-борді (дошка на колесах);
- їзда на конях;
- їзда на велосипеді;
- лазання по спеціальних стінках (шведська стіна).

## СЕНСОРНО-МОТОРНІ ВПРАВИ, ЯКІ ВИМАГАЮТЬ СПЕЦІАЛЬНИХ ПРИСТРОЇВ

### 1. МАВП'ЯЧЕ ЗВИСАННЯ

Опис допомоги:

Вимір драбини має бути: довжина 250 см, вимір між щаблями 15 см. Щаблі мають бути округлі. Їхня довжина має бути пристосована до величини дитячої долоні. Драбину належить повісити на таку висоту, на яку дитина не може дістати стопами до підлоги.

Опис вправи:

– спочатку для виконання цієї вправи мають допомагати дві особи. Одна підтримує дитину за талію, інша допомагає правильно покласти долоні на щаблях драбини і помагає їх поперемінно переставляти (долоні).

Версії вправи.

- Переміщення на руках вперед і назад.
- Виконання обертань поперемінно в ту і іншу сторону.
- Переміщення на руках через дві щаблини.
- Повзання на колінах (рачкування) під драбиною – руками вперед, ногами вперед (дитина має бути босою).
- Час проведення – індивідуально.

## 2. ПІДТЯГУВАННЯ НА ШНУРІ, КАНАТІ, КАНАТНІЙ ДРАБИНІ

Опис виконання:

– для цієї вправи треба використати грубий, бавовняний канат, шнур.

Перед кожною вправою випробовувати шнур на міцність.

Опис вправи:

– дитина має виконувати вправу босоніж або в спортивному взутті. Спочатку вправу виконувати дитина має в присутності двох людей (помічників). Одна натягає шнур або драбину, друга підтримує дитину, аби допомогти і полегшити виконання вправи. Дитині можна зав'язати на шнурі, канаті декілька вузлів.

Час виконання – індивідуально (від вподобань дитини).

## 3. ПІДВІШУВАННЯ ЗА НОГИ ГОЛОВОЮ ДОНИЗУ І ОБЕРТАННЯ (КРУТІННЯ)

! Перед початком виконання цієї вправи обов'язково треба проконсультуватись з невропатологом, окулістом (дослідити очне дно), ортопедом і перевірити витривалість пристроїв. Оскільки ця вправа буде прискорювати сечовідділення, і дитина буде бігати в туалет часто. Тому під час виконання цієї вправи, треба слідкувати за поведінкою дитини і коліром шкіри на її обличчі.

Опис допомоги:

– під час монтажу можна використовувати типове знаряддя мореплавське (шнури, канат). Канат має бути досить грубим, м'яким, з бавовни і можливий для захвату долонею. Пояса мають бути тверді не з тягнутого матеріалу. Такі як пояса безпеки в автомобілі. Обов'язково, щоби нитки були міцні і канати подвійно прошиті. Для виконання вправи на ноги дитини треба вдягнути грубі шкарпетки і черевички, які зашнуровуються до кінця суглоба. Людина яка буде

тримати шнур, має дворазово обкрутити його навколо руки. Дорослий має бути впевнений, що дитина його в безпеці.

Опис вправи:

– спочатку підвішуємо дитину низько над підлогою і починаємо від дуже малого часу (декілька секунд). Якщо дитина призвичаїлася до виконання вправи, час поступово продовжуємо. Людина, яка займається з дитиною, поступово колише дитину рухом обертання. Крутить в різні сторони і з різною швидкістю. Вправу цю можна використовувати для навчання дитини нових вмінь (наприклад, дитина може під час виконання цих вправ торкатися долонями свого животика, колін і т.п.).

Час виконання – індивідуально.

#### 4. ПЕДАЛІ

Опис вправи:

– під час виконання цієї вправи дитина повинна мати на ножках черевички зашнуровані до кінця. Спочатку хтось має тримати дитину за руки.

Версії вправи:

- їзда стоячи вперед і назад;
- їзда на "карачках" вперед і назад;

Час проведення – індивідуально.

#### 5. ГОЙДАЛКА

Опис допомоги:

Гойдалка – це гойдання на площині, яка поставлена на напівкруглу підставку.

Опис вправи:

– вправу цю починаємо з навчання ставати і сходити з площини, яка хитається (підставка). Потім заохочуємо дитину, допомагаючи їй в утриманні рівноваги, тримаючи її за руки. Прагнемо того, щоби дитина самостійно виконувала цю вправу.

Версії вправи:

- утримання рівноваги з мішечком на голові;
- дитина ловить м'яча, знаходячись на хиткій поверхні, який їй кидає людина, що займається з нею.

Час виконання вправи: до одної хвилини.

## ПРОГРАМА СТИМУЛЯЦІЇ ЗОРУ

1. ПРОПОЗИЦІЯ ВПРАВ З ЛІХТАРИКОМ В ЗАТЕМНЕНІЙ КІМНАТІ (якщо дитина хвора на епілепсію, проведення цих вправ не рекомендується!)

! Під час виконання цих вправ:

– якщо дитина має страх темноти, починаємо вправу в кімнаті частково затемненій;

– чергову такуж саму вправу для зору можна робити лише за 15 хвилин;

– починаючи робити такі вправи, допомагаємо дитині, підтримуючи її за руку;

– час вправ або частоту їх проведення корегуємо індивідуально, від бажань дитини;

– вправи наступні виконуємо, посадивши дитину спиною до вікна.

### 1. Вправа – початковим стимулом.

Опис вправи:

– дитину садимо в зручну для неї позицію, Засланняємо одне око долонею (не тиснемо на очне яблуко), а вдруге око світимо ліхтариком на протязі 1 сек. на витягнуту руку, приблизно 50 см. Гасимо ліхтарик і через 5 сек.запалюємо його знову. Повторюємо цю вправу 5 разів. Потім світимо так само в друге око.

! Вправу цю можна виконувати в позиції лежачі(для дитини) і з закритими повіками.

## 2. ПЕРЕМІЩЕННЯ ПОГЛЯДУ З ОДНОГО ДЖЕРЕЛА СВІТЛА НАІНШЕ

Опис вправи:

– стаємо навпроти дитини, тримаючи в руках два ліхтарика. Опускаємо руку донизу на довжину руки. Включаємо ліхтар, який тримаємо в правій руці і говоримо до дитини:"Подивись на світло". Гасимо ліхтар і включаємо ліхтар, який тримаємо лівою рукою. Якщо ми не бачимо реакції дитини на світло, яке нерухоме, то можемо порухати ліхтарем або на ліхтарик вдягти щось типу "пасочки".

Версії додатків:

– світити ліхтариком "хвилеподібно";

– світити ліхтариком навскіс.

### 3. ПОШУК ДЖЕРЕЛА СВІТЛА

Опис вправи:

– садимо дитину і стаємо навпроти неї у віддалені кілька метрів. Включаємо ліхтарик на секунду, після чого гасимо і запалюємо знову але вже в іншому місці. Говоримо дитині : "Знайди світло! Подивись на нього". Якщо дитина не реагує, включимо і виключимо ліхтар декілька разів, порухаємо ліхтарем, наблизимось ближче. Включаємо ліхтарик в різних частинах кімнати, щоби дитина не змогла передбачити, де ліхтар загориться.

### 4. ВПРАВА НА СПІВПАДІННЯ

Опис вправи:

– садимо дитину і сідаємо навпроти неї. Делікатно закріплюємо її голову, тримаючи її за підборіддя. В іншій долоні, за 80 см. від голови на рівні очей дитини, включаємо міні-ліхтарик і одночасним рухом зближаємося до початку носа дитини. Просимо, щоби дитина весь час сконцентрована погляд на світлі ліхтарика.

Додаткові версії вправи:

– аналогічну вправу можемо виконати при денному світлі, тримаючи в руках маленьку, цікаву для дитини річ (іграшку);  
– вправу можна виконувати (з обертанням та поворотом);  
– вправу можуть допомагати виконувати дві людини. Одна стає позаду дитини і притримує її голову, а друга – виконує праву.

Версія вправи для зацікавлених:

– наближення світла ліхтарика або предмету (іграшки) спіраллю, роблячи все менші і менші кола (до початку носа дитини).

Час виконання : 30 секунд.

### 5. ВОДІННЯ ОЧИМА ЗА РУХЛИВИМ ДЖЕРЕЛОМ СВІТЛА

Опис вправи:

– садимо дитину і навпроти неї включаємо маленьку лампу. Просимо дитину, щоби вона водила поглядом за тою лампою. А лампу даємо вниз, догори, набік по скошеній лінії, по колу, крутимо нею вісімку.

Додаткові версії:

– цю вправу можна виконувати, використовуючи ультра-фіолетову лампу, флуоресцентні предмети;

– вправу можна виконувати в добре освітленій кімнаті з використанням іграшок, які цікаві дитині;

Версії виконання вправи для зацікавлених:

– делікатно утримуємо голову дитини, щоби вона не рухалась (руками), а очима слідувала за предметом, який освітлюємо.

## 6. ГРА – ПОСЛІДОВНІСТЬ КРОКІВ ДВОМА ЛІХТАРИКАМИ

Дитина і дорослий лежать на спині. Кожний з них тримає в руці ліхтарик з яскравим світлом (бажано, щоби світло в кожного було іншого кольору, можна наклеїти кольорову плівку). Дорослий освітлює різні предмети в приміщенні (затемненому) поволі пересуваючи світло ліхтарика, а дитина повторює хід світлом свого ліхтарика. Дитина повинна чекати і йти за світлом дорослого і не повинна переганяти або бавитись ліхтариком, як їй заманеться.

Додаткові версії:

– вправу цю можна виконувати сидячи або стоячи;

Версія вправи для зацікавлених:

– обмін ролями: дитина перша освітлює предмети, а дорослий іде за світлом дитини.

## 7. ВОДІННЯ СВІТЛОМ ЛІХТАРИКА ПО НАМАЛЬОВАНИХ ВІЗЕРУНКАХ

Опис вправи:

– сідаємо разом з дитиною і просимо, щоби вона світлом ліхтарика намалювала підготовлений графічний візерунок (фігуру, малюнок, цифру, букву, образ).

Версії додаткові.

– В денному світлі дитина може водити вказівним пальцем або указкою. Олівцем по узорах;

– В денному світлі дитина може обводити візерунки флуоресцентним фломастером.

## 8. "ОГЛЯДАННЯ" СВІТЛОМ ЛІХТАРИКА КОНТУРІВ ПРЕДМЕТІВ

Опис вправи:

– дитина тримає в руці ліхтарик. На прохання дорослого вона оглядає контур вказаного об'єкта (напр. шафа, вікно, бра, люстра).

Додаткова версія:

– в денному світлі дитина може водити пальцем по контурах предметів.

## 9. НАСЛІДУВАННЯ ВЗІРЦІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ЛІХТАРИКА

Опис вправи:

– сідаємо разом з дитиною. Дорослий малює світлом ліхтарика малюнок (напр. коло, квадрат). Віддає ліхтарик дитині і просить, щоби вона намалювала такий же самий квадрат або коло по пам'яті.

## 10. ЛОКАЛІЗАЦІЯ ОСВІТЛЕНОГО ПРЕДМЕТУ

Опис вправи:

– дорослий тримає ліхтарик, яким освітлює вибраний предмет. Дитина повинна подивитись в зазначеному напрямку і вказати на предмет, який було перед тим їй вказано.

Додаткові версії:

– дитина може підійти до освітленого об'єкту;  
– дитина може вибрати малюнок або етикетку даного об'єкту;

– дитина називає даний об'єкт.

Версії вправи для зацікавлених:

– дитина освітлює об'єкт за бажанням дорослого, який він назвав.

## 11. ВКАЗУВАННЯ НА РЕКОМЕНДОВАНИЙ ОСВІТЛЕНИЙ ПРЕДМЕТ

Опис вправи:

– сідаємо разом з дитиною за стіл, на якому поставимо декілька предметів. Називаємо кожний предмет (якщо дитина говорить, то просимо її назвати ці предмети). Просимо дитину,



щоби вона по рекомендації за проханням дорослого освітила даний предмет. Таким чином поступаємо з кожним предметом, який знаходиться на столі.

## 12. ВОДІННЯ ЗА СВІТЛОМ ЛІХТАРИКА ПЕРЕД ЗАСЛОНОЮ

Сідаємо навпроти дитини. Дорослий тримає лист паперу поміж собою і дитиною. Дорослий "малює" світлом ліхтарика узор зі свого боку. Завдання дитини – відтворити малюнок очима, водячи за світлом ліхтарика.

Додаткові версії:

– дитина водить пальцем по намальованому малюнку (коло, квадрат, трикутник)

! Треба мати на увазі (з точки зору дитини, напрям малювання: від лівої до правої сторони дитини, зверху, донизу).

## 13. ОГЛЯДАННЯ ОБРАЗУ АБО ЧИТАННЯ ТЕКСТУ В СВІТЛІ ЛІХТАРИКА

Опис вправи:

– дитина оглядає образ (малюнок) або читає текст таким чином, щоби світло ліхтарика падало тільки на чітко окреслений фрагмент або сторінку.

Версія вправи:

– дитина оглядає малюнок або читає текст в світлі ліхтарика. Світло якого скеровано лише на одну конкретну сторону.

## 14. СТИМУЛЯЦІЯ ПУЛЬСУЮЧИМ СВІТЛОМ

Опис допомоги:

– лампи дискотечні, вогники ялинкові, іграшки з підсвіткою, які миготять.

Опис вправи (15 сек.).

Садимо дитину навпроти світла, яке сконцентроване в одній точці і в рівному темпі включаємо його.

Додаткові версії:

– розвішуємо в приміщенні ялинкові вогники, які будуть по чергово загорятися. Завданням дитини буде вести очима за вогниками, які "переходять";

– розвішуємо в приміщенні ялинкові вогники, які запалюємо і виключаємо. Завданням дитини буде локалізувати погляд на вогниках, які включились.

## **II. ІГРИ В СВІТЛІ УЛЬТРАФІОЛЕТОВОЇ ЛАМПИ**

Увага до всіх вправ!

– під час вправ використовуємо в темноті флуоресцентні предмети, які відбивають світло;

– максимальний час проходження одної сесії в темноті не може бути більше 5 хвилин, а перерва між сесіями мінімум 30 хвилин.

### **1. ВИБІР ІГРАШКИ НА ЗАМОВЛЕННЯ**

Опис допомоги:

– дві пари білих рукавичок на 5 пальців. Кілька флуоресцентних предметів.

Опис вправи:

– дорослий і дитина вдягають білі рукавички. Завданням дитини – надання предмету про який просить дорослий. Наприклад: "Дай м'яча". Якщо дитина самостійно не виконує прохання, дорослий допомагає. Спочатку вибирає поміж двох предметів.

### **2. СЛІДКУВАННЯ ЗА ПРЕДМЕТОМ, ЯКИЙ РУХАЄТЬСЯ**

Опис допомоги:

– іграшки з автоматичною закруткою, наприклад машинки, які рухаються, мишки і т.п.

Опис вправи:

– дорослий і дитина сідають навпроти один одного. Дитина має завдання слідувати за предметом, який рухається.

### **3. ІГРИ З М'ЯЧЕМ**

Опис допомоги:

– дві пари білих рукавичок на 5 пальців, м'ячі каучукові, хокейна клюшка, ракетка, ємкість, кеглі.

Опис вправи:

– дорослий і дитина вдягають рукавички, сідають навпроти.  
Дорослий кидає м'яча дитині і просить її спіймати і розпочати гру.

Додаткові версії:

- кидання і ловля м'яча;
- кидання м'яча дорослому, сидячи;
- кидання м'яча в ємкість (корзину, відерце, таз);
- кидання м'яча у ворота;
- передавання м'яча за допомогою хокейної клюшки;
- відбивання ракеткою м'яча, підвішеного на мотузці;
- хапання м'яча за допомогою кошика.

#### 4. ВЕДЕННЯ ПАЛЬЦЕМ ПО ПОВЕРХНІ ПРЕДМЕТУ

Опис допомоги:

- білі рукавички на 5 пальців, кубики, указки, малюнки.

Опис вправи:

– навпроти дитини ставимо предмет з чіткими контурами.  
Дитина вдягає рукавички. Завдання для дитини – водити пальцем вздовж контуру конкретного предмету.

Версія для зацікавлених:

– дитина тримає указку (без рукавичок), і нею обводить контур предмету.

#### 5. МАЛЮВАННЯ, ПИСАННЯ

Опис допомоги: фломастери, фарби, туш, кольоровий папір, ножиці.

Опис вправи:

– заохочуємо дитину малювати флуоресцентним фломастером в світлі ультрафіолетової лампи.

#### 6. ПРЕЗЕНТАЦІЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ КАРТОК, ЧИТАННЯ ВСЬОГО ВИРАЗУ

Опис допомоги:

– заохочуємо дитину малювати фломастерами на білому картоні формату А. Можемо використовувати різні теми, наприклад – частини тіла, фрукти, овочі. Картки з написом флуоресцентним фломастером.

Опис вправи:

– садимо дитину навпроти себе і показуємо їй серію карток з малюнками овочів, фруктів, одночасно називаємо їх назви.

### 7. ХОДІННЯ ПО СЛІДАХ

Опис допомоги:

– планшет, скакалка, кубики, кеглі.

Опис вправи:

– дитина має ходити по слідах або визначеним шляхом через перешкоди.

### 8. ПУЗЛІ І УКЛАДАЧКИ

## III. ІГРИ РОЗВИВАЮЧІ ЗІ СВІТЛОМ

До уваги: при виконанні всіх вправ – вправи виконуємо в затемненні.

1. КАРТКИ ІНФОРМАЦІЙНІ НА СЛАЙДАХ (1 предмет на картці (без фону)

Опис допомоги:

– слайди;

– білий екран;

– переміщувач автоматичний для слайдів.

Опис вправи:

– садимо дитину навпроти екрану, на якому показуємо слайди.

Швидкість експозиції (показу) і тематика карток добирається індивідуально по перцептивним можливостям дитини.

### 2. ОГЛЯДАННЯ КАЗОК

Опис допомоги:

– проектор;

– казки;

– екран.

Опис вправи:

– під час оглядання казок, прочитуємо зміст казок.

### 3. ОГЛЯДАННЯ КАРТИНКИ АБО ЧИТАННЯ ТЕКСТУ В ДЕННОМУСВІТЛІ КРІЗЬ КОЛЬОРОВИЙ ФІЛЬТР

Опис вправи:

– дитина оглядає картинку або читає текст одним оком (друге закриваємо чимсь) крізь кольоровий фільтр, покладений на текст. Потім робимо зміну ока. Кольоровий фільтр підбираємо індивідуально для кожної дитини.

### 4. ІГРИ З ВИКОРИСТАННЯМ ФОЛІОГРАМИ

Опис допомоги:

- фоліограма;
- білий екран.

Опис вправи:

– зацікавлюємо дитину до виконання малюнку на фолії (плівці), а потім разом з дитиною розглядаємо його роботу в збільшенні на екрані.

### 5. ВПРАВИ З ЛУПОЮ ТА ЛІНІЙКОЮ

Опис вправи:

– вправа ця полягає в огляданні дитиною з допомогою лупи маленьких предметів або цікавої фактури, або читання тексту з допомогою лупи. Дорослий називає предмет, який розглядається.

### 6. ІГРИ З ТІНЯМИ

Версії вправи:

– дорослий виконує за допомогою рухів долонями в світлі лампи, а дитина дивиться на тіні, які відбиваються на стіні.

Належить заохотити дитину на копіювання рухів дорослого.

– вішаємо біле простирадло, скатертину (без малюнку). Дитина сидить з одного боку, а дорослий стає за заслоном і запаленою лампою. Дорослий демонструє різні рухливі вправи. Дитина має подивитись на тінь, і повторити ці рухи за дорослим.

### 7. ОСВІТЛЕННЯ МАЛЕНЬКИМ ЛІХТАРИКОМ ЛІТЕР З КОМП'ЮТЕРНОЇ КЛАВІАТУРИ НА ПОБАЖАННЯ ДОРΟΣЛОГО ("Освіти літеру Л. Ю,Б і т.п.).

## ПРОГРАМА СТИМУЛЯЦІЇ СЛУХУ

Пропозиції вправи:

### 1. ОБСТУКУВАННЯ ГОЛОВИ

Опис вправи:

– обстукуємо легенько голову дитини всіма пальцями обох долоней. Можна виконати цю вправу двома способами:

1. Розпочинаємо обстукування голови від лобної частини голови, повільно просуваючись до задньої частини голови і шиї.

2. Обстукуємо голову, виконуючи спіральні рухи, починаючи від чола, через усю голову, поступово просуваючись до тильної частини голови.

В обох варіантах дуже ретельно обстукуємо частину голови біля вух. Сила постукувань залежить від чутливості дитини.

Час проведення – 1 хвилинка.

Додаткові версії вправи:

– обстукування голови дитини в положенні – голова опущена донизу.

Опис вправи:

– вкладаємо дитину на два зіставлених крісла або стіл так, щоби її голова була добре опущена донизу. Дитина має лежати поперемінно – раз на животі, другий раз – на спині.

– Обстукування голови дитини за допомогою пристрою, який видає звук. Можна для цієї вправи використати каску, місчину. Виконувати вправу, як описано попередньо.

### 2. ОБСТУКУВАННЯ ВУХ

Опис вправи:

1. Долонею, складеною човником, прикриваємо вухо дитини і делікатно постукуємо по ній іншою долонею (пальцями), потім обстукуємо інше вухо.

2. Делікатно, не дуже глибоко, вкладаємо дитині до вушка вказівний палець (нігті коротко підстрижені) і делікатно стукаємо в нього пальцем іншої руки. Потім то саме робимо з іншим вухом.

Час виконання: кожне вухо по 5–10 сек.

### 3. ОБЕРТАННЯ ВЗДОВЖ СТІНИ

Опис вправи:

– дитина стає біля стіни і притискається до стіни всім тілом, і обертається навколо своєї осі вздовж стіни – раз вліво, раз вправо.

Час проведення вправи: 1–2 хвилини.

### 4. КАТУЛЯННЯ

(див. в розділі "Сенсорно-моторні вправи" Вправа 3.

Дивіться розділ "Сенсорно-моторні вправи. Вправа 14. Обертання на кріслі або гойдалці.

### 5. СТАВЛЕННЯ ДИТИНИ НА ГОЛОВУ

! Цю вправу треба робити дуже обережно!

Дорослий ставить дитину на голову під стінку, тримаючи дитину за ноги, головою вона спирається на матрац, або подушку. Дитина може триматися руками. Інша особа допомагає дитині, лежачи поряд з нею на матраці і шепоче їй на вухо.

Час виконання: 30 сек. – 1 хвилина.

### 6. НАБЛИЖЕННЯ І ВІДДАЛЕННЯ ДЖЕРЕЛА ЗВУКУ

Опис допомоги: музичний трикутник, камертон, голосний дзвінок будильника.

Опис вправи: дитина або сидить, або лежить. Стукаємо по камертону або включаємо дзвінок будильника. Позмінно наближаємо і віддаляємо звуковий сигнал від голови дитини (почергово – то до вух, то до чола, а також тильної частини голови). Дитина може слухати звук з відкритими або закритими очима.

– наближення і віддалення джерела звуку в затемненому приміщенні.

Час проведення вправи: 1 хвилина.

### 7. ПРОСЛУХОВУВАННЯ КАСЕТИ ЗІ ЗВУКОМ СИНУСОЇДАЛЬНО-ЗМІННОЇ ВИСОТИ

Опис вправи: магнітофонна касета із записами звуків сіносуїдально змінної висоти.

Опис вправи:

– даємо дитині послухати запис циклу звуків. Починаємо від низьких звуків, потім подаємо високі і знову низькі.

– слухання касети за допомогою навушників, якими закриваємо вуха повністю.

Перед виконанням цієї вправи даємо дитині можливість звикнути до прослуховування звуків за допомогою навушників. Пропонуємо прослухати казку або музику, яка дитині дуже подобається.

Час проведення вправи – індивідуально.

Але треба пам'ятати, що кожен раз ми маємо подавати тільки 1 цикл (низький-високий-низький звук). І треба пам'ятати: мінімальна перерва між презентаціями повинна бути 15 хвилин.

## 8. СЛУХАННЯ ШЕПОТІННЯ

Опис вправи:

– безпосередньо до вуха дитини (лівого чи правого) шепочемо позитивну інформацію на його теми або нейтральну інформацію чи віршики. Почергово шепочемо то до лівого, то до правого вушка. Вправу можна виконувати або в час відведений для вправи, або ж на протязі дня декілька разів повторюючи.

Час проведення – 1 хвилинка

Додаткові версії:

– слухання шепотіння в темноті.

Опис вправи:

– шепочемо дитині на вушко в затемненому приміщенні. Виконуємо цю вправу, коли заходимо в темне приміщення перед включенням світла.

– слухання шепотіння в позиції – голова опущена донизу.

Опис вправи:

– вкладаємо дитину в позицію – голова донизу, кладемо її на зіставлені крісла або не власні коліна. Дитина повинна лежати раз на животі, раз на спині. В такій позиції шепочемо їй до вушка різні повідомлення ( на високих тонах).

## 9. СЛУХАННЯ ШЕПОТІННЯ І ГОЛОСНОЇ МОВИ ЧЕРЕЗ ТУБИ

Опис допомоги:

– використовуємо або паперові труби різної довжини і ширини.



Опис вправи: між собою і вухами дитини розміщуємо туб і шепочемо або говоримо в нього позитивну інформацію на тему дитини, нейтральні повідомлення, віршики, співаємо пісеньку або даємо якесь завдання музичним голосом (співаємо). Шепочемо раз на ліве ухо, раз на праве. Можна це робити під час виконання вправи або декілька раз на протязі дня.

Час проведення – 1 хвилина.

Версії додатків:

– слухання шепотіння через туби в темноті.

Опис вправи:

– вправу виконуємо в затемненому приміщенні для виключення відволікаючих позразників;

– слухання шепотіння і голосної мови через тубу з головою звішаною донизу.

Опис вправи:

– вправу виконуємо так як вказано вище. Для цього кладемо дитину головою звішаною донизу, то на спині, то на животі.

## 10. СЛУХАННЯ ШЕПОТІННЯ І ГОЛОСНОЇ МОВИ ЗА ДОПОМОГОЮ ПРЕДМЕТУ, ЯКИЙ МОДИФІКУЄ (ЗМІНЮЄ) ГОЛОС

Опис допомоги: пластикові або з іншого матеріалу труби різної довжини і ширини (5 см.), прямі і зігнуті, лійки, паперові картки, сітка, банки.

Опис вправи: поміж своїми губами і вухом дитини розміщуємо предмет, який змінює наш голос. Після чого шепочемо або низько говоримо дитині позитивну інформацію на її теми, нейтральні теми, віршики, співаємо пісень або говоримо речення співучою інтонацією. Можна так говорити до дитини, щоби вона не бачила розмовника.

Вправу цю можна робити під час занять або поза заняттями у формі гри.

Час проведення 1–2 хвилини.

Версії додатків:

– слухання мови в темноті через предмет, який модифікує (змінює) голос.

Опис вправи:

– вправа виконується так само, як подано вище – для ізоляції відволікаючих подразників.

## 11. СЛУХАННЯ З ЗАТИЧКАМИ (ЧІПАМИ) У ВУХАХ

Опис допомоги:

– затички(чіпи) до вух, магнітофонні записи пісень або тексти.

Опис вправи:

– дитині затискаємо вушка, одно або обидва. Дорослий включає касету або сам співає пісні, говорить вірши зі зміною сили голосу (модулює голос). Можна давати дитині завдання – розпізнати малюнки. В початковій фазі вправи дається таке саме завдання без затичок, а потім з ними.

Вправу найкраще виконувати під час занять.

Час проведення вправи: 30 сек. – 1 хвилина.

## 12. Слухання мови зі зміною сили голосу.

Опис вправи:

– вправа полягає в тому, щоби говорити дитині речення зі зміною сили голосу (тихо-голосно). Вправу краще робити поза заняттями, під час різних занять.

Версія додаткова:

– слухання мови зі зміною сили голосу у темноті.

Опис вправи: вправу виконуємо як подано вище, в затемненому приміщенні для виключення зорових збудників, які відволікатимуть дитину.

## 13. СЛУХАННЯ МОВИ ЗДАЛЕКА

Опис вправи:

– в тій вправі ми вчимо дитину слухати мову здалека. В початковій фазі науки слухання належить говорити чітко, виразно, простими словами, спочатку зблизька, краще лице в лице. Поступово віддаляючись. Спочатку доторкнувшись до дитини, а потім відійти на відстань і після того говорити з нею. Відстань збільшуємо із зростанням можливостей і навиків розуміння мови та концентрації і уваги дитини. Вправу цю виконуємо поза заняттями.

#### 14. СЛУХАННЯ ПІСЕНЬ

Опис вправи:

– співаємо дитині пісень з текстом, а також долучаємо мелодії до звичних оповідань. Вправу цю виконуємо під час занять або різних ситуаціях сьогодення.

Версії додаткові:

– слухання пісень в темноті.

Опис вправи:

– дитина слухає пісень в темноті.

– слухання пісень з магнітофонних записей.

Опис допомоги:

– касета з записами пісень, краще дитячих. Добре використовувати пісні, які дитині подобаються.

Опис вправи:

– дитина слухає записи пісень.

– слухання пісень за допомогою навушників.

Опис допомоги:

– касета з піснями, дитячі, великі навушники, закривають повністю вуха.

Опис вправи:

– дитина слухає пісень за допомогою великих навушників.

#### 15. СЛУХАННЯ КАСЕТ З МУЗИКОЮ

Опис вправи:

– під час цієї вправи дитина сидить або лежить. Даємо слухати дитині фрагменти музики класичної з касет магнітофону, плит СД, або касет відео. Рекомендована музика спокійна, гармонійна з використанням флейти, арфи, гітари класичної, гобоя, кларнета (спочатку соло, потім оркестр). З музики вокальної – спочатку соло чоловіче (низький, потім спів хору). Під час слухання музики слідкуємо за реакціями дитини. Дитина має бути спокійна, задоволена.

– слухання музики в навушниках.

Версії музичні:

– пісні дитячі;

– музика релаксуюча;

– хор Грегоріанський;

– музика Моцарта.  
Час проведення: 1–3 хвилини.

#### 16. СПІВИ

Опис вправи:

– співаємо дитячі пісні з текстом, а також підключаємо мелодії, які дитина знає і чула вже.

Вправу виконуємо в різних ситуаціях дня.

#### 17. ІГРИ З М'ЯЧЕМ АБО КУЛЬКОЮ ЗАПОВНЕНОЮ ГОРОХОМ

Опис допомоги вправи.

М'яч з дзвоником всередині або кулька з зернами гороху, фасолі, рису.

Опис вправи:

– дитина сама або з дорослим бавиться з м'ячем або кулькою – кидає її, ловить, відштовхує, трясє, відбиває і .т.п.;

– гра з м'ячем або кулькою в затемненій кімнаті.

Час проведення: 2–3 хвилини.

#### 18. ВПРАВИ РУХОВІ В ПАСКАХ ІЗ ДЗВОНИКАМИ

Допомога:

– пасок з широкої гуми або матерії з дзвіночками.

Опис вправи:

– вдягаємо на дитину такий пасок і заохочуємо її маршувати, тупати, підскакувати, вимахувати руками, скакати на батуті;

– скакання в поясах з дзвіночками в затемненій кімнаті;

– ходіння під ритм музики з різним темпом.

Час проведення: 1–3 хвилини.

#### 19. МАСАЖ ТІЛА В ПАСКАХ ІЗ ДЗВОНИКАМИ.

Допомога: вдягнути пасок якомога вище.

Опис вправи:

– кладемо дитину на животика. Людина, яка з нею займається, вдягає на дитину такий пасок із дзвониками і починає обстукувати, масувати все тіло дитини з різною силою в різному ритмі;

– масаж тіла в пасках із дзвониками в ритмі музики;

– виконуємо масаж, змінюючи ритм, то швидко (під швидку музику), то повільно (під спокійну музику).

Час проведення: 1–2 хвилини.

## 20. СТИМУЛЯЦІЯ СЛУХУ З ВИКОРИСТАННЯМ СТЕТОСКОПА (СЛУХАВКА ЛІКАРСЬКА)

Допомога: стетоскоп.

Опис вправи:

– заохочуємо дитину закласти у вушка стетоскоп. Прикладаємо мембрану слухавки так, щоби дитина слухала биття нашого серця, пульсу, звуки в животі. Можемо заохотити дитину послухати звуки її тіла, а також говорити до дитини, приклавши мембрану стетоскопа до вуст.

– стимуляція слуху з використанням стетоскопу в затемненій кімнаті.

Ігри виховні.

## 21. ЛОКАЛІЗОВАНІ ДЖЕРЕЛА ЗВУКІВ

Допомога:

– інструменти музичні або предмети, які видають звуки (гумові іграшки, брязкальця).

Опис вправи:

– дитина заслоняє очі, або можна виконувати вправу в затемненій кімнаті. Людина, яка займається з дитиною, видає звуки в різних частинах кімнати. Заохочуємо дитину вказати керунок, з якого виходить звук. Якщо дитина говорить, можемо її попросити окреслити керунок – ззаду, спереду, з лівої сторони, з правої сторони. 2–3 особи мають брати участь у виконанні цієї вправи.

Час проведення – 1 хвилина.

## 22. СПОЛУЧЕННЯ ЗВУКУ З ПРЕДМЕТОМ

Допомога:

– інструменти музичні або предмети які видають звуки.

Опис вправи:

*Етап 1.* Ознайомлення дитини з предметами, які видають звуки після маніпуляцій з ними (і назвати їх).

*Етап 2.* Дитина вказує один з двох предметів, з якого вона почула звук або наслідує спосіб відтворення звуку (за допомогою дорослого). Поступово збільшуємо кількість предметів, серед яких дитина має вибрати той, що видав звук. Якщо дитині трудно, дорослий допомагає.

*Етап 3.* Вказування одного з двох закритих предметів, звук якого презентувала доросла особа. Після демонстрування звуку, старша людина відкриває заслон і просить вказати на той предмет, який видав звук. Поступово збільшуємо кількість предметів.

## 23. ІДЕНТИФІКАЦІЯ ЗВУКІВ З ІЛЮСТРАЦІЯМИ

Опис вправи.

*Етап 1.* Дорослий презентує звук. Завданням дитини – вказати малюнок з відповідним предметом. Спочатку дитина може робити вибір з двох, а потім з трьох предметів.

*Етап 2.* Презентований (представлений) звук за заслоною. Просимо дитину вказати на малюнок цього предмету. Дитина вибирає поміж двох предметів.

## 24. РОЗПІЗНАВАННЯ ВІДГОЛОСКІВ НАГРАНИХ НА МАГНІТОФОНІ

Допомога:

– касети магнітофонні: картинки "Слухаю і говорю" або самостійно виготовлені касети, де записані будуть звуки, які оточують дитину. Записи краще зробити в присутності дитини. Можна записати звук, свист чайника, звук пилососа, пралки, звук води, яка ллється з крану. Треба пам'ятати, щоби звук був коротким. До почутих звуків разом з дитиною ми можемо намалювати або зробити фото тих предметів.

Опис вправи:

– у вступній фазі ознайомлюємо дитину із звуками і відповідним малюнком. Потім даємо послухати звук і просимо, щоби дитина показала малюнок, який відповідає цьому джерелу звуку. Починаємо від вибору між двома картинками поступово збільшуючи їхню кількість.

Кількість звуків: 2–5.

## 25. ПІДСПІВУВАННЯ ДИТИНОЮ МЕЛОДІЙ

Опис вправи:

– дорослий підспівує дитині мелодію без слів (типу ля-ля-ля). Належить заохотити дитину повторити.

Час проведення вправи: 1–2 хвилини.

Вправу можна робити і поза заняттями.

## 26. ПІДСПІВУВАННЯ МЕЛОДІЇ АБО СПІВАННЯ ПІСЕНЬ З ВИСТУКУВАННЯМ РИТМУ

Опис вправи:

– дорослий наспівує дитині мелодію або співає пісню, одночасно вистукує виразний ритм. Заохочуємо і дитину повторювати. Якщо дитина затруднюється, дорослий може зробити це його руками сам.

Час виконання вправи: 1–2 хвилини.

## 27. НАВЧАННЯ ДИТИНИ НА ПАМ'ЯТЬ ВІРШІВ І ПІСЕНЬ

Опис вправи:

– дорослий декілька разів повторює дитячі віршики або пісні. Через деякий час просить відтворити кінець віршика чи пісні. Це має спонукати дитину повторити слова або речення.

Час проведення – 1 пісня, віршик.

## 28. ПІСНІ ІЛЮСТРОВАНІ РУХАМИ

Опис вправи:

– вчимо дитину ігор і пісень, які наслідують рухи пташок, тварин. Дорослий починає співати пісню і запрошує дитину закінчити речення або рух. Спочатку дорослий може сам, а потім руками дитини виконувати відповідні рухи.

Час виконання вправи – 1 пісня.

## 29. НАСЛІДУВАННЯ ТЕМПУ І ВИСОТИ ЗВУКІВ

Опис вправи:

– дорослий вистукує ритм. Можна вистукувати олівцем по столі, паличкою, ложкою о різні предмети, які видають звук (чашка, пляшка, банка). Заохочуємо дитину до гри. Спочатку вистукуємо спокійний ритм, можна підключити вокаліз бам-бам-бам. Дитина

наслідуює вистукування. Після опанування дитиною цього ритму, можна змінити силу звуку, бити сильніше, співати голосніше.

Час виконання вправи: 1–2 хвилини.

### 30. ВІДТВОРЕННЯ РИТМІЧНИХ СТРУКТУР

Опис вправи.

*Етап I.* Заохочуємо дитину вистукувати довільно ритм, а потім відтворюємо його. Ритм може бути як в попередньому записі (вправі).

*Етап II.* Заохочуємо дитину вислухати вистукування нами звуків. Починаємо від невеликої кількості звуків 2–3, потім збільшуємо їхню кількість. Спочатку можемо цю вправу виконувати руками дитини.

*Етап III.* Вистукуємо просту ритмічну структуру з різною довжиною перерв між черговими звуками, і заохочуємо дитину до повторення вислуханої низки звуків.

Версії вправи:

- відтворення ритмічних структур;
- на картках приготуємо відповідно розміщені знаки, наприклад кола, квадрати;
- розміщення фігур повинно бути згідно з ритмами, напр. 00 00 (два швидких удари перерва і два швидких удари);
- відтворення ритмічних структур за слухом.

Завданням дитини буде відтворення ритму після його прослуховування.

Час проведення вправи: 1–3 структури ритму.



## ПРОГРАМА ЗАХОДУ

**Виконавець: Товариство "Родина Кольпінга"**

**Суть заходу:** Захід полягає в організації виїзного табору літнього відпочинку для 16 дорослих осіб з аутизмом в с. Липники Пустомитівського району у липні 2015 р. протягом 7 днів

**Актуальність заходу:** Захід є актуальним з точки зору оздоровлення групи дорослих осіб з аутизмом, їх здруження та проведення інтенсивних реабілітаційних занять, що підвищить рівень їх соціальної адаптації в громаді.

**Мета заходу:** Надання реабілітаційних послуг дорослим особам з аутизмом через організацію літнього відпочинку родин аутичних осіб м.Львова

**Цільова група:** 16 дорослих осіб з аутизмом м. Львова

**Очікувані результати:**

- 1) Оздоровлення 16 дорослих осіб з аутизмом
- 2) Відпочинок членів родин осіб з аутизмом від цілодобової опіки.

:

Назва етапу/ завдання заходу	Час проведення	Місце проведення
(закупівля розвиткових матеріалів, продуктів харчування)	1.07.15 – 4.07.15	м. Львів
Організація роботи табору літнього відпочинку, проведення реабілітаційних занять	24.07.15 – 30.07.15	с. Липники Пустомитівського району
(підведення підсумків, видання брошури за підсумками літнього табору)	13.07.15 – 31.07.15	м. Львів

**Короткий опис діяльності організації:**

Завданням Товариства "Родина Кольпінга" є надання комплексної допомоги дітям та особам з аутистичним спектром віком від 0 до дорослості, що включає ранню діагностику, індивідуальні консультації, реабілітаційні програми розвитку,

психолого-педагогічний супровід навчання в першій в Україні експериментальній школі (НРЦ "Довіра", вул. Короленка, 1), створення центру денного перебування для дорослих осіб з аутизмом (група 8 осіб) (вул. Гребінки, 8/3), напрацювання моделі майстерні для професійної орієнтації дорослих осіб (м. Пустомити), напрацювання моделі ферми для денної зайнятості дорослих осіб зі спектром аутистичних порушень (с. Липники).

***Реалізовані проекти та заходи:***

1. "Створення центру денного догляду для осіб з аутизмом", фінансований Департаментом соціального захисту населення ЛОДА, 2013 р.;

2. "Амбулаторій аутизму", фінансований організаціями: "Ренувабіс", "Міжнародна Справа Кольпінга", "Акшійон-менш", "Єдиний світ" (Німеччина), 2012–2013 рр.

3. Проект щорічного залучення 2 волонтерів з Німеччини для допомоги особам з аутизмом (понад 5 років).

4. Проведення Всеукраїнського науково-практичного семінару з міжнародної участю "Індивідуальна програма навчання дітей зі спектром аутистичних порушень", 12 червня 2013 року, м. Київ, в результаті якого підготовлена резолюція та відправлена у МОН України.

5. Співорганізація у проведенні науково-практичної конференції "Права осіб із спектром аутистичних порушень: освітні, соціальні та медичні послуги", 3-4 липня 2013 р., м. Львів

6. Проведені курси асистентів для осіб з інвалідністю для 20 осіб з числа волонтерів УТВ та працівників міського центру сім'ї, дітей та молоді, 16–20 грудня 2013 р.

7. Реалізація соціо-культурного проекту ЛМР "Створення моделі підтриманого проживання дорослих осіб з аутизмом у міській квартирі", 1.08.2014 р. – 31.12.2014 р.

***Юридична адреса:*** вул. Кульпарківська 141/231

***Керівник організації:*** Катерина Островська

***Контакти:*** Мобільний тел.: 066-522-55-50

Службовий тел.: (032) 237-87-60

***E-mail:*** [katerynaostrova@gmail.com](mailto:katerynaostrova@gmail.com)

## ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ

( )

Раннє виявлення порушень розвитку покладається на обласних, міських, районних поліклінік, які проводять періодичні обстеження дітей раннього віку. Для підвищення ефективності скринінгу розладів розвитку педіатричні служби повинні співпрацювати з ,

, до яких: а) педіатр може скеровувати дітей, якщо їх психомоторний розвиток або поведінка викликає підозру на розлад спектру аутизму; б) батьки зможуть звернутися за порадою та допомогою у разі виникнення сумнівів щодо розвитку дитини.

Діти, у яких педіатр або психолог виявив підозру на порушення розвитку, повинні бути скеровані на подальшу діагностику до (у віці до 2 років дитячих неврологів); у разі підозри на розлади спектру аутизму – безпосередньо в

. З метою , діти з порушенням розвитку (розлади спектру аутизму), проходять (лікар психіатр) або в умовах КЗ Львівського обласного дитячого психоневрологічного диспансеру.

При наявності медичних показів до як інваліду дитинства, після амбулаторного (консульта- тивний висновок спеціаліста, форма 028/о) чи стаціонарного обстеження (виписка з історії хвороби, форма 027/о), діти скеровуються у

( ). - ( ) медичного закладу за місцем проживання дитини, згідно наказу МОЗ України, Міністерства праці та соціальної політики та Міністерства фінансів України № 454/471/516 від 8.11.01р. "Про затвердження переліку медичних показів, що дають право на одержання державної соціальної допомоги дітям-інвалідам віком до 16 р." та наказом №342 від 11.07.05р. "Про внесення змін до наказу МОЗ України від 14.12.2001р. №482 "Про затвердження

порядку видачі медичного висновку про дитину-інваліда віком до 16 р." дитині видається "Медичний висновок про дитину-інваліда до 18 років" – (форма 080/о), на основі якого їй в

призначається соціальна допомога як інваліду дитинства.

На підставі наказу МОЗ України №623 від 8.10.2007р. "Про затвердження форм індивідуальної програми реабілітації дитини-інваліду та порядку їх складання" ЛКК розробляє

та надсилає засвідчені у встановленому порядку її копії лікувально-профілактичного закладу, органу праці та соціального захисту населення за затвердженим місцем проживання дитини-інваліда, а у разі потреби – реабілітаційній установі, учасникам реабілітаційного процесу та навчальним закладам.

Інформацію про сім'ї, які виховують дитину з розладами спектра аутизму, отриману на підставі особистої заяви громадянина або звернення про допомогу одного з членів сім'ї, організації, установи, сільські і селищні ради, міські та районні у містах державні адміністрації, органи охорони здоров'я, освіти передають до

. На підставі отриманої інформації центри соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді здійснюють

(визначають її склад, основні проблеми і потреби її членів тощо), за результатами якого складається акт обстеження житлово-побутових умов сім'ї. На підставі отриманої під час соціального інспектування інформації центри соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді формують загальний банк цих сімей у журналі обліку, вживаються заходи щодо взяття сім'ї під , розробляється план соціального супроводу цієї сім'ї, встановлюється термін здійснення соціального супроводу. Відповідно до плану соціального супроводу можуть надаватися : *кризове та екстрене втручання, консультування, представництво інтересів* згідно з визначенням потреби у соціальних послугах інспектованих сімей та визначених пріоритетів у наданні соціальних послуг. Соціальні послуги (*соціальна адаптація,*

*соціальна інтеграція та реінтеграція, соціальна реабілітація тощо)* можуть надаватися на підставі соціального замовлення (Постанови КМУ №324 від 29.04.2013 р.) громадськими організаціями, включеними органами виконавчої влади до Реєстру надавачів соціальних послуг згідно критеріїв діяльності суб'єктів, що надають соціальні послуги, визначених Постановою КМУ № 1039 від 14 листопада 2012 р.

#### *Психолого-медико-педагогічні консультації*

Діяльність та функції психолого-медико-педагогічної консультації регламентується Наказом МОН України №680 від 04.06.2013 р. "Про організацію діяльності психолого-медико-педагогічних консультацій". На підставі результатів психолого-педагогічного вивчення дитини фахівцями психолого-медико-педагогічної консультації формулюється висновок про особливості її розвитку та приймається колегіальне рішення про надання батькам (особам, які їх замінюють)

та здійснення корекційно-розвиткової роботи, соціально-трудової реабілітації.

#### *Допомога дітям раннього та дошкільного віку*

Допомога дітям раннього та дошкільного віку може надаватися:

а) в процесі відвідування груп дошкільних закладів різних типів, включно з інклюзивними групами та інклюзивними дошкільними закладами

б) в центрах ранньої допомоги та консультативних пунктах навчально-реабілітаційних центрів, створених відповідно до листа МОН України від 8.08.2013р № 1/9-539.

в) в регіональних та міських центрах соціальної реабілітації дітей-інвалідів соціального захисту за окремими індивідуально-орієнтованими планами та програмами, з використанням відповідних адаптованих методик.

#### *Допомога дітям шкільного віку*

При досягненні шкільного віку діти з проблемами психологічного розвитку, розладами спектра аутизму мають бути зараховані за бажанням батьків та рекомендаціями ПМПК:

а) в загальноосвітні школи за місцем проживання, якщо інтелектуальний розвиток дитини дає можливість опанувати шкільну програму та психологічний стан дитини не заважатиме опанувати програму в колективі однокласників;

б) до класів з інклюзивним навчанням зарахування здійснюється в установленому порядку відповідно до висновку психолого-медико-педагогічної консультації. Визначення кількості додаткових годин для психолого-педагогічної корекційної допомоги визначається на початку навчального року після детального вивчення дитини в навчальному закладі (протягом 1 місяця навчання).

в) до спеціальних навчальних закладів діти з РСА зараховуються з урахуванням наповнення класів – не більш ніж 2 дитини з РСА на клас. Кількість додаткових корекційних годин визначається з урахуванням особливих потреб та стану дитини та може бути змінена протягом навчального року, але не менш ніж 8 годин на тиждень.

г) заклади освіти, що приймають дітей з розладами спектру аутизму, повинні мати спеціальні кімнати для самостійної роботи, індивідуальних занять з фахівцями, мають бути обладнані додатковими кімнатами психологічного розвантаження для зняття сенсорного перенавантаження.

Мультидисциплінарною командою фахівців навчального закладу в присутності батьків/законних представників проводиться комплексне обстеження дитини з розладами спектра аутизму і з врахуванням ІПР складається та реалізується з метою здійснення психолого-педагогічної реабілітації, підготовки її до навчання, соціалізації та інтеграції у суспільство.

#### *Професійна реабілітація підлітків*

Професійна орієнтація дітей з розладами спектра аутизму відбувається відповідно до навчальної програми в ЗОШ, НРЦ, спеціальних школах. Навчання в професійно-технічному училищі дитини з РСА має здійснюватись за індивідуально-орієнтованою програмою, психокорекційна складова якої має бути здійснена фахівцями закладу.

( )

По досягненні особою з розладами спектра аутизму повноліття батьки/родичі у встановленому порядку звертаються до МСЕК з клопотанням про встановлення інвалідності. Спеціалісти МСЕК у співпраці з іншими суб'єктами розробляють

. У разі недієздатності (обмеженої дієздатності) за заявою батьків (осіб, які їх замінюють) в судовому порядку приймається

( )

. На підставі звернення потенційних опікунів (піклувальників)

відбувається судова процедура

(піклувальництва) особи з розладами спектра

аутизму.

За зверненням інвалідів/законних представників до

за місцем проживання

у відповідності з Законом України № 2109-III "Про державну соціальну допомогу інвалідам з дитинства та дітям-інвалідам" від 16.11.2000 р вони отримують

в розмірі

залежно від групи інвалідності.

Працевлаштування осіб із розладами спектра аутизму здійснюється відповідно до ступеня оволодіння професійними навичками на *відкритому ринку праці, в закритих майстернях та міні-фермах.*

Працевлаштування осіб із розладами спектра аутизму на *відкритому ринку праці* здійснюється відповідно до Порядку взаємодії органів праці та соціального захисту населення, центрів зайнятості, відділень Фонду соціального захисту інвалідів, центрів професійної реабілітації інвалідів і навчальних закладів системи Мінпраці щодо працевлаштування інвалідів, затвердженого Наказом Міністерства соціальної політики N 347 від 03.06.2014.

*Майстерні*, які будуть надавати робочі місця для осіб з РСА мають бути обладнані додатковими кімнатами психологічного розвантаження для зняття сенсорного перенавантаження. Супровід працюючих має здійснюватись не тільки майстрами

виробництва, а й психологами. Робочі місця, які будуть створюватись недержавними, громадськими та благодійними організаціями мають бути забезпечені приміщеннями на безоплатній основі в пріоритетному порядку.

Для недієдатних осіб та осіб з обмеженою дієдатністю з порушеннями психофізичного розвитку необхідним є створення / на умовах укладання договорів управлінь соціального захисту та громадських організацій з використанням ресурсів місцевого бюджету та ГО.

Розробка та впровадження альтернативних до існуючих шляхів підтриманого проживання неповносправних осіб з порушеннями психофізичного розвитку в громаді у будинках та квартирах від 2 до 6 осіб, в т.ч. розробки та затвердження Положень про такі установи. При цьому необхідно врахувати гнучкість можливих форм підтриманого проживання щодо існуючих ДБН та санітарно-гігієнічних норм.



Додаток

Центр психічного здоров'я дитини – Львівський обласний дитячий психоневрологічний диспансер, м.Львів, вул. Драгоманова, 58.

Львівська обласна психолого-медико-педагогічна консультація – м. Львів, вул. Короленка, 1

Освітні заклади, які приймають на навчання дітей з РСА:  
ДНЗ №165, м. Львів, вул. Пулюя, 27

Експериментальний навчальний заклад Всеукраїнського рівня Львівська спеціальна загальноосвітня школа-інтернат "Довіра, м. Львів, вул. Короленка, 1

Інклюзивні школи м. Львова та області:

СЗШ № 82

СЗШ № 95

Школа "Надія"

Установи соціального захисту:

Львівський міський центр соціальних служб сім'ї, дітей та молоді, вул. Менделєєва, 8

Безкоштовні соціально-педагогічні, соціально-медичні, психологічні, соціально-економічні, інформаційні та юридичні послуги сім'ям, дітям та молоді, які перебувають у складних життєвих обставинах.

Телефон: 244–55–52, 244–47–16, 244–47–15

Обласний "Сонечко" м. Трускавець, "Джерело" м. Львів, Бродівський, Золочівський, Кам'яко-Бузький, Миколаївський, Мостиський, Пустомитівський, Стрийський районні, Новороздільський міський.

НРЦ "Джерело", проспект Червоної Калини, 86а, Львів, тел. (032) 223-04-37

Товариство "Родина Кольпінга", м. Львів, вул. Героїв УПА, 76, тел. (032) 237-87-60

БФ "Відкрите серце", вул. Пулюя, 27, корп.3, тел. 264-04-29

БФ "Контакт", вул. Озаркевича, 4, тел. 224-89-24

Формат 60x84/16. Папір офсетний.  
Друк різ. Гарнітура Arial Суг.  
Умов.-друк.арк. 4,4. Обл.-вид.арк. 3,9.  
Замовлення № 03/08.

Виготівник і видавець – ТзОВ “Тріада плюс”  
79016, м. Львів, вул. Митр. Ангеловича, 28  
тел. (032) 243-17-49, e-mail: triadaplus@hotmail.com

Свідоцтво про внесення суб’єкта видавничої справи до Державного  
реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої  
продукції ДК № 2712 від 07.12.2006 р.



