Развитие навыков мелкой моторики у детей с расстройствами аутистического спектра.

В данной публикации мы ознакомим Вас с некоторыми видами деятельности и упражнениями для развития мелкой моторики, которые могут оказаться полезными для родителей и специалистов, работающих с аутичными детьми. Некоторые из описанных в статье упражнений могут также использоваться для занятий с детьми с иными особыми потребностями.

**Упражнения на развитие моторных навыков с использованием манипулятивных предметов.**

Для младенцев и детей дошкольного возраста полезными считаются такие виды деятельности, которые поддерживают развитие навыков мелкой моторики рук и пальцев. Ребенок должен развить силу и ловкость рук и пальцев прежде, чем ему необходимо будет манипулировать карандашом или ручкой. Занятия, направленные на развитие силы и ловкости рук, помогают избежать формирования неправильного захвата карандаша/ручки, что становится все более распространенным явлением, поскольку дети чаще и чаще начинают обучаться письму прежде, чем их руки становятся к этому готовы.

Представленные ниже виды деятельности предполагают использование манипулятивных предметов, которые поддержат развитие навыков мелкой моторики у ребенка и помогут сформировать силу и ловкость в руках, необходимые для того, чтобы держать карандаш и ручку правильно.

**Виды деятельности для развития мелкой моторики.**

• Формирование шариков из пластилина: ладони рук обращены друг к другу, пальцы слегка согнуты по направлению к ладоням.

• Формирование маленьких шариков из пластилина (размером с горох), используя исключительно кончики пальцев.

• Использоваие колышков или зубочисток для оформления фигурок из пластилина.

• Разрезание пластилина при помощи пластикового ножа или круглого ножа для пиццы, удерживая инструмент в диагональном ладонном захвате.

• Разрывание газеты на ленты с последующим скатыванием их в шарики. Может использоваться для набивки чучел или иного художественного творчества.

• Скомкивание одного листа газеты одной рукой. Это отличное упражнение для детей на формирование силы рук.

• Использование спрея для полива растений при распылении воды на снег (можно смешать пищевой краситель с водой, чтобы снег окрашивался) или для «растапливания монстров» (нарисуйте монстров на бумаге маркерами или красками, под воздействием спрея цвет размоется).

• Поднятие предметов с использованием крупного пинцета. Это упражнение может быть адаптировано под интересы конкретного ребенка, например, для поднятия жевательных конфет, маленьких кубиков, хлопьев и т.п., а также в играх на счет.

• Выброс кубика, путем смыкания ладоней рук, формируя пустое пространство между ними.

• Использование мелких отверток.

• Шнуровка и нанизывание различных предметов (кукурузные кольца, макароны и т.п.)

• Использование пипеток для забора цветной воды или смешивания цветов во время работы с краской на бумаге.

• Скатывание маленьких шариков из тонкой бумаги, затем наклеивание их на плотный картон для формирования картинок или фигурок.

• Переворачивание карточек, монет, шашек, пуговиц без переноса их к краю стола.

• Создание изображений с использованием наклеек или самоклеящейся бумаги.

• Игры с куклами-марионетками, используя большой, указательный и средний пальцы рук.

**Занятия с использованием ножниц.**

Если ребенок правильно держит ножницы, и они хорошо подходят к размеру его руки, разрезание бумаги тренирует именно те мышцы, которые необходимы для манипулирования карандашом при помощи захвата тремя пальцами рук. Правильное положение ножниц предполагает нахождение большого и среднего пальца в ручках ножниц, а указательного пальца на внешней стороне ручки для стабилизации, с безымянным пальцем и мизинцем, согнутыми по направлению к ладони.

• Разрезание рекламных буклетов и другой полиграфии.

• Изготовление резного края плотной бумаги.

• Разрезание ножницами пластилина.

• Резка соломы или мелко нарезанной бумаги.

**Сенсорные виды деятельности.**

Следующие упражнения необходимы для развития мышечной силы и выносливости, а также для формирования у ребенка контроля над действиями рук.

• Ходьба «крабом».

• Игры с хлопками в ладоши (ладушки, громко/тихо и т.п.).

• Ловля (хлопком) мыльных пузырей в ладони.

• Рисование в тактильной среде, например, в мокром песке, соли, рисе и пасте. Пасту можно изготовить путем добавления воды к кукурузному крахмалу до получения смеси, имеющей консистенцию зубной пасты. Вязкость подобных смесей обеспечивает «обратную связь» для мышечных рецепторов и суставов, тем самым способствуя формированию зрительно-моторного контроля.

• Выбор мелких предметов, таких как колышки, бусы, монеты, из коробок с солью, рисом и т.п. Это же упражнение можно попробовать выполнить с закрытыми глазами. Это помогает развить у ребенка сенсорный контроль над руками.

**Переход средней линии.**

На данном этапе у ребенка все еще происходит формирование ведущей руки. Следующие виды деятельности способствуют развитию навыка перехода средней линии у детей:

• Поощряйте ребенка к тому, чтобы он брал материалы обеими руками. Этот навык необходим для включения второй руки в работу, что позволит избежать смены рук при переходе средней линии.

• Не удерживайте ребенка от использования левой руки в какой бы то ни было деятельности. Позвольте процессу формирования ведущей руки протекать естественным образом и предлагайте ребенку стимулы и занятия в районе средней линии, позволяя ему выбирать руку самостоятельно.

• Начинайте вводить понятия «правый» и «левый» посредством спонтанных комментариев, например, «ударь по мячу правой ногой». Играйте в игры, предполагающие имитацию позы тела и движений.

• При работе с красками и кисточками поощряйте ребенка к тому, чтобы он проводил непрерывные линии через весь лист бумаги, а также по диагонали.

**Упражнения на разработку навыков письма.**

Существуют некоторые важнейшие предварительные навыки, необходимые для развития навыков письма, и их формирование начинается еще в младенческом возрасте. Следующие виды деятельности поддерживают и способствуют развитию мелкой моторики и визуально-моторному развитию.

**Устойчивость и равновесие тела.**

Суставы ребенка должны быть развитыми и устойчивыми для того, чтобы руки могли свободно концентрироваться на выполнении конкретных задачах мелкой моторики.

• Ходьба «крабом»

• Отжимания от стены

• Шведские стенки

• Кольца и дорожки из перекладин на детских площадках

• Игры с пластилином

**Навыки мелкой моторики.**

Как только у ребенка формируется некоторая устойчивость в теле, в его руках и пальцах начинает развиваться ловкость, а также формируются различные виды захватов. Дети гораздо быстрее развивают навыки мелкой моторики, если они как можно больше работают с вертикальной или почти вертикальной поверхностью. В частности, запястья должны иметь хорошую растяжку (при сгибе назад в направлении руки).

• Прикрепите на стену большой лист бумаги для рисования. Попросите ребенка взять в руки большой маркер и попробуйте выполнить с ним следующие упражнения для развития визуально-моторных навыков:

- начертите образец фигуры одним движением, не отрывая руки;

- попросите ребенка провести линию поверх вашей линии, слева направо, сверху вниз;

- обведите каждую фигуру как минимум 10 раз;

- затем попросите ребенка нарисовать такую же фигуру рядом с образцом несколько раз.

• Поиграйте в игру «Соединить по точкам». Убедитесь в том, что ребенок последовательно соединяет точки слева направо и сверху вниз.

• Обводите трафареты. Рукой, не являющейся доминантной, ребенок удерживает трафарет и стабилизирует его положение по отношению к бумаге, а доминантной рукой давит на карандаш, подталкивая его вплотную к краю трафарета.

• Прикрепите большой кусок войлока к стене. Ребенок может использовать войлочные фигуры для рисования. Магнитные доски можно использовать таким же образом.

• Позанимайтесь с ребенком у обычной доски, используя мел вместо маркера. Выполните действия, которые были предложены выше.

• Рисование на мольберте. Некоторые из упражнений, описанных выше, могут выполняться с использованием мольберта.

**Зрительно-моторный контроль.**

Зрительно-моторный контроль означает способность глаз работать вместе, отслеживая местоположение предметов и удерживая их в поле зрения, когда это необходимо.

• Направьте луч фонарика на потолок. Уложите ребенка на спину или на живот и попросите его визуально следить за движением света слева направо, сверху вниз и по диагонали.

• Поиск скрытых изображений на рисунках.

• Лабиринты (часто встречаются в детских журналах и книгах).

**Зрительно-моторная координация.**

Зрительно-моторная координация предполагает точность в действиях размещения, направления, а также в ощущении положения в пространстве.

• Забрасывание мячиков в кольцо на полу с постепенным увеличением расстояния.

• Игры в бросок и ловлю мяча. Начните с большого мяча и постепенно переходите к более маленьким.

• Поиграйте в боулинг, предложив ребенку сбить кегли (или бутылки из-под содовой) при помощи небольшого мяча.

• Удары по надувному шарику среднего размера.