

Развитие навыков мелкой моторики у детей с расстройствами аутистического спектра.

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.
- Использование 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.
- 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.

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

