

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ ТОНУСА КИСТЕЙ РУК ДЛЯ ДЕТЕЙ С ДЦП

Выраженная двигательная патология в сочетании с сенсорной недостаточностью - одна из причин недоразвития познавательной сферы и интеллекта детей с ДЦП, а замедленный темп психического развития в целом часто сочетается с неравномерным, диспропорциональным характером формирования психических функций

При всех формах детского церебрального паралича имеет место недостаточность пространственно-различительной деятельности вследствие задержки и нарушения развития кинестетического анализатора (тактильное и мышечно-суставное чувство).

Клиническая форма и степень тяжести заболевания у детей с церебральным параличом определяют особенности их двигательной сферы, познавательной деятельности, характер затруднений в овладении письмом.

При **спастической форме** наблюдается нарушение пространственного гнозиса и праксиса, недостаточная точность и ритмичность движений. У большинства детей со спастической диплегией становление вертикальной позы туловища задерживается на 3 – 5 лет, что нарушает не только развитие статики, но и формирование произвольных движений рук.

Для детей с **гемипаретической и атонически-астатиической формой ДЦП с атактическим синдромом** характерны трудности формирования письма и конструктивной деятельности, что обусловлено значительным снижением мышечного тонуса, нарушением координации движений, равновесия.

Из этого следует, что упражнения для нормализации тонуса кистей рук необходимы практически для всех детей с различными формами ДЦП.

**Упражнения для детей со сниженным тонусом
(гемипаретическая и атонически-астатическая форма с
атактическим синдромом)**

- ***«Играем с мячиком»***

Массаж кистей и пальцев рук жесткой щеткой. Катание ладонями рук по поверхности стола мячиков с шипами. Сжимание и разжимание резиновых или пластиковых мячиков с шипами.

- ***«Суджок»***

Прокатывание по каждому пальцу от кончика к основанию и обратно пружинного металлического колечка для суджока.

- ***«Водоворот»***

Поочередное перемешивание холодной, теплой, холодной воды пальцами правой и левой рук по часовой и против часовой стрелки.

- ***Игра «Кто что делает?».***

Специалист имитирует руками движения: «рубим дрова», «птица клюет зерно», «месим тесто», «стираем белье». Дети угадывают, называют действие, повторяют движения педагога.

- ***«Тесто»***

Детям предлагается замесить соленое тесто в миске под руководством специалиста или родителей.

Необходимо тщательно проминать тесто каждым пальцем поочередно, совершая надавливающие движения, затем двумя пальцами (большим и указательным, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем) щипковыми движениями.

- ***«Орех»***

Прокатывание грецкого ореха между ладонями рук, затем ладонями правой и левой рук поочередно по поверхности стола по часовой и против

часовой стрелки, захватывание и сжимание ореха поочередно пальцами правой и левой руки.

- **«Мытьё рук»**

Специалист имитирует движение «мытьё рук», используя в качестве куска мыла кусочек льда. Дети повторяют движения взрослого до тех пор, пока кусочек льда не растает, затем вытирают руки бумажной салфеткой и интенсивно катают между напряженными ладонями шарик с шипами.

**Упражнения для нормализации тонуса кистей рук для детей с
повышенным и переменным тонусом
(спастическая и гиперкинетическая форма ДЦП)**

- **Игра «Кто что делает?».**

Специалист имитирует руками движения: «гладим кошку», «моем руки», «стираем белье», «бабочка летит» и т.п. Дети угадывают, называют действие, повторяют движения педагога.

- **«Водоворот»**

Поочередное перемешивание теплой, холодной, теплой воды максимально расслабленными кистями правой и левой рук по часовой и против часовой стрелки. Заканчивать упражнения в емкости с теплой водой

- **«Тесто»**

Детям предлагается замесить соленое тесто в миске под руководством специалиста или родителей.

Старательно перемешивают тесто кистями рук, совершая надавливающие движения раскрытой ладонью.

- **«Каток»**

Прокатывание вперед-назад по поверхности стола трубки для коктейля сначала каждым пальцем поочередно, затем двумя, тремя пальцами одновременно, стараться не сминать трубочку.

- ***«Пальчиковый бассейн».***

Кисти рук помещаются в «бассейн», поочередно содержимое «бассейна» перемешивается пальцами рук поочередно по часовой и против часовой стрелки, по команде специалиста дети захватывают зерна или горошины подушечками указанных пальцев (например, большим и указательным, большим и средним и т.д.). Затем поочередно содержимое «бассейна» медленно перемешивается максимально расслабленными кистями рук поочередно по часовой и против часовой стрелки.

Предлагаемые нами упражнения просты в использовании, не требуют специального помещения, сложного оборудования, но при этом регулярное выполнение неизбежно приводит к положительному результату.

Данные упражнения также можно предлагать детям, не имеющим диагноза ДЦП для увеличения объема и точности движений кистей рук.