

Государственное учреждение здравоохранения  
« Тульский областной специализированный дом ребенка для детей с органическим поражением центральной нервной системы и нарушением психики №1»  
300028, г.Тула ул. Ф.Энгельса д.97  
т/ф: 31-80-16, 31-80-12  
эл.почта : [Dombebi@mail.ru](mailto:Dombebi@mail.ru)

**Комплекс упражнений, направленных на развитие  
тактильной чувствительности кистей и пальцев рук у  
детей с тяжелой двигательной патологией**

**( из опыта коррекционно-развивающей работы с детьми паллиативного  
отделения)**

Составитель:  
учитель-дефектолог  
паллиативного отделения  
Реутова Ольга Игоревна

«Ум ребёнка находится на кончиках его пальцев».

В. А. Сухомлинский

## **Комплекс упражнений, направленных на развитие тактильной чувствительности кистей и пальцев рук у детей с тяжелой двигательной патологией**

**( из опыта коррекционно-развивающей работы с детьми паллиативного отделения учителя-дефектолога Реутовой Ольги Игоревны)**

Для детей с разного рода двигательной патологией, в том числе ДЦП, характерно сильное отставание в развитии их двигательных функций. Отмечается патологическое состояние кистей рук, характеризующееся приведением первого пальца к ладони и плотным сжатием кулака. Мышечный тонус патологически изменен, в большинстве случаев с тенденцией к его повышению. Так же отмечается недостаточность или отсутствие зрительно-моторной координации.

В связи с чем, в работе по коррекции выше перечисленных патологических состояний рук у детей паллиативного отделения, я – как учитель-дефектолог, использую следующий комплекс упражнений, в зависимости от достижения поставленной цели.

**Цель №1:** нормализация положения кисти и пальцев рук ребенка, раскрытие кисти и веерообразное разведение пальцев.

Упражнение 1. Поглаживание ворсовой щеткой (мягкая и более жесткая щетина) с наружной поверхности сжатой в кулак кисти в направлении от кончиков пальцев к лучезапястному суставу.

Упражнение 2. Пассивное отведение больших пальцев от ладони и удержание их в таком положении некоторое время.

**Цель №2:** развитие хватательной функции руки ребенка.

Ребенок помещается в положение «рефлексо-запрещающей позиции», чаще всего это эмбриональная поза, для достижения наибольшего расслабления малыша.

Упражнение 1. Рука ребенка захватывается в средней трети предплечья и потряхивается. После значительного расслабления кисти расслабляются мышцы предплечья. Для этого захватывают нижнюю треть плеча и проводят покачивающие движения. Затем поглаживается вся рука. Потряхивание чередуются с поглаживаниями, которые укрепляют или расслабляют мышцы рук, а также формируют кинестетическое ощущение положения рук у ребенка. Прием проводится в течение 0,5-1 минуты.

Упражнение 2. Для того, чтобы вызвать активное внимание ребенка к собственным рукам, необходимо руки ребенка сделать источником тактильных ощущений. Расслабленные руки ребенка захватывают в средней трети предплечья и не резко поднимают вверх, немного их потряхивают и легко опускают на веки или губы ребенка (наиболее чувствительные зоны). Затем руки вновь поднимают вверх. Если при сближении рук и губ появляются сосательные движения, то руки некоторое время удерживают около губ, с тем чтобы ребенок попытался захватить их губами. Неоднократно, то приближая, то отдаляя

руки ребенка, у него постепенно укрепляют мышечное чувство собственных рук. Прием повторяется 4-5 раз.

Упражнение 3. После этих упражнений проводят массаж кистей рук с использованием всевозможных ворсовых щеток. Для расслабления кистей рук и рефлекторного разжимания кулака водят щеткой по наружной поверхности кулака от кончиков пальцев к лучезапястному суставу. Это движение вызывает расправление кулака и веерообразное разведение пальцев. Прием повторяется 4-6 раз поочередно с каждой рукой.

Упражнение 4. Для развития осязающих движений рук и формирования проприоцептивных ощущений кончики пальцев раздражают щеткой, а затем в руку ребенка вкладывают различные по форме, величине, весу, фактуре, температуре предметы и игрушки, удобные для захвата и удержания. раздражение кончиков пальцев ворсовой щеткой повторяется 4-6 раз в течение 10-20 секунд.

Упражнение 5. После этих стимулирующих занятий ребенку показывают игрушку, подвешенную на ленточке, приводят ее в движение, тем самым привлекая к ней внимание ребенка. Игрушкой касаются руки ребенка, стараются «расторгнуть» его руку. Затем руку подтягивают к игрушке, неоднократно подталкивая подвешенную игрушку. ребенок наблюдает ее колебания и воспринимает звучание колеблющейся игрушки. Прием проводится в течение 2-3 минут.

Упражнение 6. Когда ребенок начинает живо реагировать на эту игру улыбкой, звуками, взрослый расслабляет его кисть, поглаживая щеткой, и вкладывает в нее игрушку, удобную для захвата. В этот момент необходимо помочь ребенку осязать эту игрушку, потянуть ее ко рту, рассмотреть со всех сторон. Прием повторяется 2-3 раза ежедневно.

**Цель №3:** развитие чувствительности кончиков пальце рук.

Упражнение №1. Легким потряхиванием расслабляют всю руку ребенка ниже запястья и яркой щеткой осторожно проводят по кончикам пальцев. Пальцы кисти ребенка при этом начинают разгибаться. Поглаживание кончиков пальцев ребенка жесткой щеткой продолжается еще некоторое время, используются следующие приемы:

Прием 1. При тяжелых формах ДЦП кисть все же остается сжатой в кулак. В этом случае захватывают кулак ребенка и сжимают всеми пятью пальцами, с тем, чтобы вызвать еще большее сжатие кулака ребенка. При этом проводится потряхивание руки, затем дефектолог быстро разжимает свою руку, освобождает кулак ребенка, вслед за этим рефлекторно кулак ребенка расслабляется и пальцы раскрываются. Упражнение повторяется 2-3 раза.

Прием 2. Потом проводят поглаживание кончиков пальцев щеткой (4-6 раз). Постепенно ребенок начинает чувствовать кончиками пальцев жесткий ворс щетки, а яркий цвет щетки привлекает зрительное внимание ребенка. Щетки должны быть не просто яркими, но и различными по цвету. Прием проводят ежедневно. Руки ребенка и щетка в момент соприкосновения должны быть в поле зрения ребенка;

Прием 3. Тактильные ощущения развиваются на занятиях по осязанию под зрительным контролем игрушек с шероховатой поверхностью. Совершенствование пальцевого осязания необходимо для формирования у ребенка правильного захвата игрушек, причем развитие зрительно-моторных координаций идет в сторону повышения роли зрительного внимания.

**Цель №4:** развитие тактильной чувствительности всей кисти рук.

Упражнение № 1. Пассивно опускать кисти рук ребенка в сосуд, заполненный каким-либо однородным наполнителем (вода, песок, различные крупы, дробинки, любые мелкие предметы) и 5 - 10 минут как бы перемешивать содержимое. Затем поместить руку в сосуд с другой фактурой наполнителя. Таким образом совершать несколько контрастных проб.

Упражнение №2. Массаж Су – Джок шарами. Пассивно выполнять движения, в очередности их появления в стихотворении.

Я мячом круги катаю,  
Взад - вперед его гоняю.  
Им поглажу я ладошку.  
Будто я сметаю крошку,  
И сожму его немножко,  
Как сжимает лапу кошка,  
Каждым пальцем мяч прижму,  
И другой рукой начну.

Упражнение №3. Массаж пальцев эластичным кольцом.

Раз – два – три – четыре – пять, /разгибать пальцы по одному/  
Вышли пальцы погулять,  
Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.  
Этот пальчик для того, чтоб показывать его.  
Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.  
Этот пальчик безымянный, он избалованный самый.  
А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.

Упражнение №4. Массаж кисти рук Су – Джок шаром. Все движения выполняются пассивно взрослым.

СКАЗКА «Ежик на прогулке»

Жил да был ежик в лесу, в своем домике - норке (зажать шарик в ладошке).

Выглянул ежик из своей норки (раскрыть ладошки и показать шарик) и увидел солнышко. Улыбнулся ежик солнышку (улыбнуться, раскрыть одну ладошку веером) и решил прогуляться по лесу.

Покатился ежик по прямой дорожке (прямыми движениями по ладонке раскатывать шарик), катился - катился и прибежал на красивую, круглую полянку (ладонки соединить в форме круга). Обрадовался ежик и стал бегать и прыгать по полянке (зажимать шарик между ладонками)

Стал цветочки нюхать (прикасаться колючками шарика к кончику пальца и делать глубокий вдох). Вдруг набежали тучки (зажать шарик в одном кулачке, в другом, нахмуриться), и закапал дождик: кап-кап-кап (кончиками пальцев в щепотке стучать по колючкам шарика).

Спрятался ежик под большой грибок (ладонкой левой руки сделать шляпку и спрятать шарик по ним) и укрылся от дождя, а когда закончился дождь, то на полянке выросли разные грибы: подосиновики, подберезовики, опята, лисички и даже белый гриб (показать пальчики).

Захотелось ежику обрадовать маму, собрать грибы и отнести их домой, а их так много ... как понесет их ежик? Да, на своей спинке. Аккуратно насадил ежик грибочки на иголки (каждый кончик пальчика уколоть шипом шарика) и довольный побежал домой (прямыми движениями по ладонке раскатывать шарик).

Упражнение №5. Массаж кисти рук Су – Джок шаром. Все движения выполняются пассивно взрослым.

На поляне, на лужайке /катать шарик между ладонями/

Целый день скакали зайки. /прыгать по ладонке шаром/

И катались по траве, /катать вперед – назад/

От хвоста и к голове.

Долго зайцы так скакали, /прыгать по ладонке шаром/

Но напрыгались, устали. /положить шарик на ладонку/

Мимо змеи проползали, /вести по ладонке/

«С добрым утром!» - им сказали.

Стала гладить и ласкать

Всех зайчат зайчиха-мать. /гладить шаром каждый палец/

Упражнение №6. Пальчиковая игра «Мальчик-пальчик» с кольцом Су – Джок.

- Мальчик-пальчик,

Где ты был (надеваем кольцо Су Джок на большой палец)

- С этим братцем в лес ходил, (надеваем кольцо Су Джок на указательный палец)

- С этим братцем щи варил, (надеваем кольцо Су Джок на средний палец)

- С этим братцем кашу ел, (надеваем кольцо Су Джок на безымянный палец)

- С этим братцем песни пел (надеваем кольцо Су Джок на указательный палец).