

Памятка «Практические советы и рекомендации для родителей по обучению детей с ТМНР»
Дети с тяжелыми множественными нарушениями развития - дети, имеющие сочетание двух или более тяжелых нарушений вследствие врожденной недостаточности или приобретенного органического поражения сенсорных органов, опорно-двигательного аппарата или центральной нервной системы, приводящие к отклонениям от нормы возрастного психического и физического развития.

Интеллектуальное развитие детей с ТМНР зависит от степени умственной отсталости и колеблется от умеренной до глубокой. Развитие детей, у которых менее выражено интеллектуальное недоразвитие, более благоприятно формируются умения, навыки, значимых для их адаптации в социуме.

В соответствии с особыми образовательными потребностями данной группы детей важно обеспечить:

- формирование социально-бытовых навыков и других практических умений, способствующих нормализации и улучшению качества ежедневной жизни;
- длительная специальная работа по развитию самостоятельности и большей независимости от близких взрослых в повседневной жизни;
- Помощь детям в развитии средств вербальной и невербальной коммуникации.

Не последнюю роль в развитии детей с ТМНР играют кинезиологические упражнения. К кинезиологическим относятся дыхательные, двигательные, пальчиковые упражнения и растяжки. Они развивают тело, улучшают память, внимание, работу полушарий, мыслительную деятельность, повышают устойчивость организма к стрессу, помогают выявить скрытые способности ребенка и значительно расширяют границы деятельности и возможностей головного мозга.

Чтобы был результат, необходимо учитывать определенные условия:

- заниматься утром в доброжелательной обстановке,
- ежедневно без пропусков две недели,
- выполнять упражнения точно,
- выполнять весь комплекс.

Для детей с ТМНР предлагается следующие упражнения:

Пальчиковые упражнения.

1. «Кулачок-ладошка».

Сжимаем крепко все пальцы в кулак, затем раскрываем ладонь – пальцы прижаты друг к другу. Выполняем сначала правой, левой рукой. Затем двумя руками одновременно и попеременно. В медленном и быстром темпе.

2. «Звёздочки».

Сжимаем крепко все пальцы в кулак, затем раскрываем ладонь – пальцы растопырены. Выполняем сначала правой, левой рукой. Затем двумя руками одновременно и попеременно. В медленном и быстром темпе.

«ЛОБНО-ЗАТЫЛОЧНЫЙ ОБХВАТ»

упражнение предназначено для настройки на любой вид деятельности, на успешное усвоение информации и для снятия психоэмоциональных стрессов. Обнаружено, что при такой позиции уменьшается острота эмоциональных переживаний, что позволяет больше снять стресс, чем без наложения рук на голову

ребенок в положении сидя или лежа, взрослый располагает руки на голову ребенка. Одна на лоб, а другая на затылок (над затылочными буграми). Выбор рук произвольный. Расположение ладоней горизонтальное. Время проведения от нескольких минут.

«ТЕЛЕСНЫЙ КОНТАКТ»

посредством этого упражнения происходит взаимодействие всех органов и систем организма, расслабление мускулатуры, увеличивается чувствительность и эффективность контакта.

Улучшает психоэмоциональный фон и нормализует работу нервной системы

взрослый должен легко и просто прикасаться к ребенку, имея нейтральное намерение, которое ничего не ищет, не несет в себе каких-либо ожиданий, а только широкое восприятие. Ребенок лежит в удобной позе, взрослый накладывает свою теплую ладонь или обе ладони на части тела ребенка, удерживая свои руки несколько секунд. Затем меняет наложения на другие части тела. Упражнение сопровождается релаксирующей музыкой. Длительность от нескольких минут.

«ПОЗИТИВНЫЕ ТОЧКИ»

упражнение направлено на повышение позитивного отношения к взрослому и к занятиям взрослый берет обе руки ребенка, и массирует подушечками его пальцев точки на лбу, по середине, между линией роста волос и бровями- прямо над центральной частью глаз. Достаточно легкого нажатия и натяжения кожи под пальцами.

«ДУМАЮЩИЙ КОЛПАК»

упражнение снимает напряжение в мышцах головы, улучшает слуховое восприятие и внимание, активизирует слух. Ребенок в положении сидя или лежа. Взрослый поворачивает голову ребенка сначала налево, потом направо. Использует свои большие и указательные пальцы, мягко тянет и разворачивает уши ребенка назад. Начинает массировать с верхней точки ушей, по краю, заканчивая мочкой. Повторить 3 и больше раз. Упражнение закончить поворотами головы влево, вправо.

«ВРАЩЕНИЕ ШЕИ»

упражнение направлено на расслабление шеи и плеч, улучшение зрительного, слухового восприятия и внимания. Подходит для развития слуховых и зрительных умений, для улучшения поворота головы ребенок, в положении сидя, педагог расслабляет его плечи, применяя легкий массаж, наклоняет голову ребенка вниз и плавно скользит его подбородком по груди, по дуге, останавливаясь у каждого плеча.

«КООРДИНАЦИЯ РУК»

упражнение восстанавливает кровообращение, помогает растягивать мышцы рук, спины, тренировка мышечной системы

ребенок сидит, взрослый вытягивает правую руку ребенка вверх, а левую укладывает на поднятую руку возле уха (ниже локтевого сустава), опускает поднятую руку по очереди в 4х направлениях (по направлению к голове, вперед, назад, от головы), препятствуя движению ладонью левой руки. Делать по 3 раза в каждую сторону. Повторить упражнение для другой стороны.

