

# Детское Время

АНО  
АРТ-ПРОСВЕЩЕНИЕ

№ 4  
май  
2023

## ОСОБЫЙ ПОДАРОК ДЛЯ ОСОБЫХ ДЕТЕЙ

**П**родолжаем рассказывать о первом в Ростовской области адаптированном веревочном парке для **О**собых детей. Вернее - о завершении этого красивого, очень полезного и долгожданного паркового сооружения.



Вот уже почти месяц сотрудники и воспитанники АДДИ знакомятся с новыми маршрутами, аттракционами, словом, всем веревочным парком, созданным специально для воспитанников Азовского детского дома - интерната для умственно отсталых детей в рамках реализации совместного с АНО АРТ - ПРОСВЕЩЕНИЕ проекта: «Я живу! Я есть! Вне кровати!» (реализуется с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества).

Что же уже сделано, чтобы можно было в полной мере начать пользоваться этим полезным, красивым и привлекательным для детей уникальным парком?

Специалистами АДДИ подготовлены и освоены специальные оздоровительные программы, методики, техники занятий с разными группами детей, аттестованы сотрудники, которые будут всегда сопровождать, обучать детей

новым движениям, упражнениям на новых аттракционах и маршрутах, осваивать специальные программы лечебной физкультуры.

Но, конечно, самый большой интерес, любопытство вызывает у ребят большой, почти как настоящий, корабль с правильным названием «Победа».

Причем, и красавец корабль, и все аттракционы парка сделаны с учетом возможностей и безопасности особых детей. Здесь учтены и другие размеры, и скорректированные приспособления для занятий. Это - особый подарок, особый веревочный парк для особых детей АДДИ.

На снимках вы видите веревочный парк и его главное украшение - необычный, адаптированный к специальным занятиям корабль «Победа».

Что же, счастливого плавания, ребята! А через пару месяцев мы обязательно расскажем о ваших новых достижениях на новых тренажерах, о ваших успехах в общем оздоровлении, в физическом, спортивном и социальном развитии.



Ирина Маилян, редактор

# «ЗЕРКАЛЬНЫЕ НЕЙРОНЫ»



Педагог-психолог, волонтер проекта Михаил Тоноянц. Представляет комплексы нейробики для занятий психолога и специалистов по лечебной физической культуре.

## Комплекс упражнений № 1

### Релаксация

Сядьте, займите удобное положение. Закройте глаза. Дышите легко и медленно. Вообразите, что вы на берегу большого синего озера. Сегодня необыкновенно хороший день. Вам тепло, вы чувствуете себя хорошо. Вы абсолютно спокойны. Представьте, что вы лежите на его берегу и смотрите на облака - большие, белые, пушистые в прекрасном синем небе. Дышите свободно. Во время вдоха вы начинаете мягко подниматься над землей.

Медленно, мягко поднимаетесь вверх навстречу большому, пушистому облаку. Поднимаетесь еще выше на самую верхушку облака и мягко утопаете в нем. Теперь вы плывёте на вершине этого большого облака.

Ваши руки и ноги свободно раскинуты в стороны, вы плывете на самом большом и мягком облаке из тех, что сейчас видите на небе. Нам пора спускаться на землю... Скажите об этом, про себя, своему облаку и оно плавно и мягко поплывет все ниже и ниже, пока не достигнет земли...

### «Качание головой»

Покачаем головой - неприятности долой. Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.

**«Кивки».** Покиваем головой, чтобы был в душе покой. Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед, медленно ее раскачивайте.

**«Шея - подбородок».** Опустите и головой покрутите. Поворачивайте голову медленно, из стороны в сторону, дышите свободно. Подбородок должен быть опущен как можно ниже. Расслабьте плечи. Поворачивайте голову из стороны в сторону при поднятых плечах с открытыми глазами.

**«Если медленно подышим, то весь мир вокруг услышим»** Стоя, опустить руки, сделать быстрый вдох,

притягивая руки к подмышкам и - ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опустить руки ладонями вниз.

### «Глазки»

Нужно глазки открывать, чудо чтоб не прозевать. Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 секунд.

**«Глазки».** Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз, и все сначала. Опустить глаза. Повернуть глаза в правую сторону, затем - в левую.

**«Глазки».** Быстро, быстро поморгай, потом - отдых глазкам дай. Быстро моргать в течение 1 - 2 минут.

**«Перекрестные шаги».** Соединение противоположных рук и ног, медленное ведение их навстречу друг другу до полного соединения.

**«Энергетическая зевота».** Упражнение, повышающее энергию тела и углубляющее мотивацию. Выполнение: найти места связок между челюстями, открывая и закрывая рот, и прикасаться к связкам кончиками пальцев. Рот открыт, но не напряжен. Необходимо представить, что вы зеваете, и в это время массировать передние связки мышц.

### «Поворот»

Ты голову поверни, за спиной что - посмотри!

**«Лягушка».** Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладонь). Одновременно и однонаправленно менять положение рук.

**«Кулак - ребро - ладонь».** Ребенку показывают три положения руки, последовательно сменяющих друг друга: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром; распрямленная ладонь. Ребенок выполняет движение вместе со взрослым, затем по памяти: 8-10 повторений. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками.

**«Зеркальное рисование».** Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу. Рисовать одновременно двумя руками зеркально - симметрические рисунки. При выполнении этого упражнения расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

### «Дерево»

Мы растем, растем, растем и до неба достаем. Сидя на корточках, спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Медленно подняться на ногах, расправить туловище, вытянуть руки вверх. Раскачивать тело, имитируя дерево.

### «Водолазы»

Водолазами мы станем, сосуд волшебный со дна достанем. Лечь на спину, вытянуть руки, по команде одновременно поднять прямые ноги, руки и голову. Держать эту позу максимально долго.







## Дудченко Вера Георгиевна. Врач - инструктор по лечебной физкультуре.

Несмотря на большой опыт, Вера Георгиевна постоянно следит за последними достижениями в своем важном деле, осваивает и с успехом применяет инновационные методы и приемы работы с нашими детьми. Помогать особенным детям развиваться, стать здоровее, подвижнее - жизненное кредо Веры Георгиевны.

При постановке целей и задач профессиональной деятельности врача инструктора ЛФК Вера Георгиевна использует интегративный подход. Он включает в себя синхронизированную работу самых разных подсистем: физиологической, медицинской, коррекционно-педагогической, психологической. Именно такой подход и формирует искомую междисциплинарную гармонию.

Специалист по лечебной физкультуре, Вера Георгиевна, разработала раздел Плана мероприятий (дорожная карта) по улучшению качества жизни воспитанника ГБУСОН РО «Азовский ДДИ» - «Мероприятия медицинской реабилитации». Здесь зафиксированы показания реабилитационных мероприятий и также - непосредственно мероприятия медицинской реабилитации: лечебная физкультура, массаж, физиопроцедуры, укладки, методы реабилитационной работы, сроки

проведения различных видов реабилитации.

Трудно переоценить важность и значимость всей этой работы. Для наших воспитанников лечебная физкультура - основной метод, который использует естественные функции движения организма в терапевтических целях. Особо учитывается то, что у детей разная специфика заболеваний, потому-то для каждого разрабатывается свой, адаптированный комплекс физических упражнений.

На этих занятиях используются общеукрепляющие, специальные упражнения, то есть - комплексы по назначению врача. Они могут выполняться активно, если дети понимают обращенную речь, и пассивно, если они не понимают значения команд. Специалисты ЛФК используют комплекс парадоксальной гимнастики по А. Н. Стрельниковой, терапию К.и Б. Бобат, формируя двигательные навыки в онтогенезе. Этот метод применяется во многих клиниках мира. И в нашем отделении «Милосердия» он используется в ежедневной практике. В этом отделении находятся дети с тяжёлыми и множественными нарушениями развития, в том числе - 28 паллиотивных, для которых используется методика Войта.

Дэнас-терапия позволяет восстановить механизмы саморегуляции внутреннего состояния организма с помощью нейроподобного импульса, формируемого аппаратом. Кинезитерапия - лечение правильным движением с применением специальных лечебно-реабилитационных тренажеров - эта методика применяется для детей с нарушением осанки, ДЦП, со сколиозами, для плоскостопной установки стоп.

В случае развития двигательных навыков в процессе занятия лечебной физкультурой, у наших воспитанников появляются потребности в творческой реализации, расширении кругозора и приобщения к духовным и культурным ценностям. Это позволяет ребенку реализовать себя как личность.



Марина Радионова

## Наше творчество

# КОРАБЛИК



На полке, в магазине,  
Кораблик маленький стоял.  
А за штурвалом - Капитан -  
о странствиях мечтал!

Шло время, но Кораблик никто не покупал.  
Ведь новенькая мачта поломана была.  
И красоту Кораблика испортила она.  
Нечаянно, когда-то, Кораблик уронили.  
И мачту деревянную тогда и повредили.  
Но вот однажды девочка с куклою в руке  
Увидела Кораблик в пыльном уголке.  
И Капитана видит: он у штурвала ждет.  
Он думает о море. И друга все зовет.  
И девочка вдруг куклу на полку отложила.  
Хотя о ней мечтала и на нее копила.  
А сломанный Кораблик с радостью купила.

Она домой Кораблик так быстро принесла  
и имя, поразмыслив, геройское дала.  
«Отважный» - на борту Кораблика  
красиво написала.

Отец помог ей мачту быстро починить,  
А мама - новый парус и сшить, и прикрепить.  
Игрушечного Юнга у брата попросила,  
его на Корабле удобно разместила.

Чтоб смог он Капитану верным  
другом стать,  
И Кораблем помог бы в море управлять.  
И вот уж наш «Отважный»  
к странствиям готов.

И к морю его девочка бережно несет.  
И опускает на воду: вперед, вперед, вперед!

Погода чудная была,  
чуть плещется у берега волна.  
И Солнечные зайчики играли в синем море.  
И музыка, казалось, звучала на просторе.  
А море «Отважный» на волнах качало.  
Свободу, просторы ему обещало.  
И тут же ветер озорник вдруг  
неожиданно возник.

Наполнил паруса и в море  
Поплыл «Отважный» на просторе!  
Ещё долго девчушка его провожала,  
рукою махала, благословляла.

Стихи волонтера проекта Светланы Голик




### Газета «Детское Время»

Материал создан в рамках проекта «Я есть! Я живу! Вне кровати!» Автономной некоммерческой организацией содействия развитию социально-инновационных инициатив в области культуры, образования и просвещения «АРТ-ПРОСВЕЩЕНИЕ».

При реализации проекта используются средства государственной поддержки, предоставленные Фонду-оператору президентских грантов на развитие гражданского общества, утвержденным приказом Управления делами Президента Российской Федерации от 3 ноября 2020 г.

Учредитель - АНО АРТ-ПРОСВЕЩЕНИЕ  
Редактор : Ирина Маляя  
Адрес редакции: 344003, г. Ростов-на-Дону,  
ул.Города Волос, 22/96; тел 8 (928) 1081901  
Электронная почта - detskoevr@gmail.com

  
ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
ФОНДА  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ