

Ігрові вправи, які дорослі можуть використовувати, орієнтуючись на індивідуальні особливі потреби дитини

Оксана ТАРАНЧЕНКО



Наразі не всі дітки мають змогу долучатися до систематичних занять в освітніх закладах (як очно, так і дистанційно). Втім, батьки чи інші члени родини можуть частково заповнити цю прогалину, проводячи час з дитиною, організовуючи ігри та різноманітні вправи не лише для того, аби знизити рівень стресу у малечі та розважити їх, а й підтримувати її розвиток.

Ігрові вправи, що представлені нижче, дорослі можуть використовувати, орієнтуючись на індивідуальні особливі потреби дитини. Зауважимо, що більшість з таких занять знижують рівень збудження і врівноважують загальний стан дитини.

Нагадаємо кілька загальних правил спілкування з дитиною, яка має особливі освітні потреби:

• Розмовляючи з дитиною, яка має труднощі у спілкуванні, слухайте її уважно. Будьте терплячими, почекайте, доки вона сама закінчить фразу, сформулює думку. Якщо не зрозуміли, обов'язково перепитайте, уточніть, що мала на увазі дитина.

• Завжди називайте себе, звертаючись до дитини з порушенням зору, а також звертайтеся до неї на ім'я.

• Якщо дитина погано бачить, важливо коротко описувати, де ви знаходитесь і попереджати про перешкоди (сходи, двері, інші предмети). Пересувайтесь з нею в помірному темпі, не роблячи різких рухів.

• Якщо дитина відвертається чи не відповідає, можливо їй потрібен час. Почекайте трохи, а потім спробуйте привернути її увагу (наприклад, торкніться її плеча).

• Говоріть з дитиною чітко, в нормальному темпі, простими словами.

• Якщо це необхідно дитині, повторюйте слово (фразу) кілька разів.

• Не використовуйте занадто довгі речення, спілкуючись з дитиною.

• Розмовляючи з дитиною, розмістіться так, щоб ваші очі були на рівні з обличчям дитини, на зручній для неї відстані.

• Не перевантажуйте дитину, вживаючи в розмові надто багато незнайомих для неї слів.

• Під час спілкування, звертайте увагу дитини на вашу артикуляцію.

• Розмовляючи з дитиною, прилаштовуйтеся до її темпу, аби вона встигала сприйняти інформацію від вас, обміркувати її та дати відповідь.

• Якщо хочете дати дитині підказку, витримайте паузу в 5-7 секунд і якщо дитина не відповідає, допоможіть дитині.

• Якщо у дитини спостерігаються труднощі в розуміння мовлення, супроводжуйте ваше мовлення зрозумілими для дитини жестами, використовуйте візуальні підказки (малюнки, фото, предмети).

• Аби привернути увагу дитини, яка погано чує, помахайте їй рукою чи торкніться її руки.

• Не кваптесь вгадувати бажання дитини, давайте їй можливість сказати про них будь-яким способом.

• Ставлячи дитині запитання, завжди слід пам'ятати, в який спосіб вона вам може відповісти (поглядом, рухом, жестом, звуками, словами тощо).

• Аби швидше налагодити спілкування, звертайте увагу і коментуйте все, що робить дитина. Так вона розумітиме, що її бачать та розуміють.

• Якщо ви помітили, що дитина відволіклась на який предмет (іграшку), розкажіть про нього, дайте дитині його потримати тощо.

• Якщо ви говорите дитині «ні», обов'язково потрібно пояснити чому.

• Зважайте на те, що дитина може стомлюватись дуже швидко. В таких випадках вона може поводитись неконтрольовано і емоційно. Дитина може відсторонитись (відійти від вас, відвернутись, прилягти), або ж навпаки, може бути надто активною (бігати, розкидати іграшки, кричати чи плакати). В такі моменти важливо сказати дитині «ти втомився», позначаючи словами такий її стан. Поступово дитина навчиться розуміти, що таке – втомлюватись, і зможе впоратись із цим станом чи повідомити про нього.

• Про свої бажання дитина часто сповіщає своєю поведінкою. Коли її не розуміють, дитина може тупати ногами, кричати, відвертатися, битися, втікати в іншу кімнату тощо. Намагайтеся зрозуміти, що саме відбувається з дитиною. Можливо вона втомилась, або не зрозуміла правил вашої гри (завдання), чи хоче їсти (пити).

Для розвитку дрібної моторики корисно виконувати такі вправи:

• розгладити аркуш паперу долонею правої руки, притримуючи його лівою, і навпаки;

• постукати по столу розслабленою п'ястю правої (лівої) руки;

• повернути праву руку на ребро, зігнути пальці в кулак, випрямити, покласти руку на долоню, зробити те саме лівою рукою;

• руки напівзігнуті, опираються на лікті (струшування по черзі п'ястями);

• руки перед собою, опора на передпліччя, по черзі змінювати положення правої і лівої п'ястей (зігнути-розігнути, повернути долонею до обличчя — до столу);

• зафіксувати лівою рукою праве зап'ястя, а долонею правої руки постукати по столу, погладити стіл тощо.

Також одночасно можна розвивати рухи пальців рук:

• з'єднати кінцеві фаланги випрямлених пальців рук;

• з'єднати променево-зап'ястні суглоби, п'ясті розігнути, пальці відвести;

• стиснути пальці правої руки в кулак, випрямити;

• зігнути пальці одночасно і по черзі;

• торкнутися по черзі всіма пальцями великого, з'єднати великий палець з усіма іншими по черзі;

- ритмічно постукає кожним пальцем по столу під рахунок «один, один-два, один-два-три»;
- звести і розвести пальці, зігнути і розігнути із зусиллям;
- багаторазово зігнути і розігнути пальці, легко торкаючись пучкою першого пальця інших.

З дітьми, яким складно згинати і розгинати великий, вказівний і середній пальці, можна запропонувати такі вправи:

- руки лежать на столі, дорослий фіксує передпліччя. Дитина намагається взяти великим, вказівним і середнім пальцями паличку, крейду, олівець, ручку, підняти на 10-12 см над столом, а потім покласти;
- перед дитиною на столі ставиться відкрита коробочка з рахунковими паличками (сірниками або іншими дрібними предметами). Дитина бере палички з коробочки і складає їх під рукою (рука лежить близько до коробочки), намагаючись не зрушити руку з місця, а тільки розгинати і згинати великий, вказівний і середній пальці, а потім так само складає все в коробку;
- розкачати на дошці вказівним і середнім пальцями одночасно і по черзі грудочки пластиліну, розкачати у висячому положенні грудочку пластиліну великим і вказівним пальцями (великим і середнім; великим, вказівним і середнім);
- міцно утримуючи сірник у горизонтальному положенні великим і вказівним пальцями лівої руки, одночасно вказівним і середнім пальцями правої руки підтягувати його до себе;
- прокочувати, обертати сірник (олівець) між великим і вказівним, великим і середнім, великим, вказівним і середнім пальцями правої руки;
- дорослий натягує між вказівним і середнім пальцями кільце тонкої пакувальної резинки. Дитина перебирає її як струни гітари вказівним і середнім пальцями, підтягує її до себе, згинаючи вказівний і середній пальці, захоплює трьома (вказівним, середнім і великим) пальцями.

Для розвитку сприймання:

• Складання зображення з окремих частин

Сюжетний малюнок розрізається на частини, які потім дитина має скласти.

Для початку краще попрактикуватись зі складанням окремого зображення (знайомого дитині за обрисами предмета- літака, машинки- зображення людини, тварини). Для перших завдань доцільно розрізати зображення на 3-4 частини, згодом 5-6. Ці завдання можна проводити у двох варіантах – складання за уявою та складання за зразком (в цьому випадку знадобиться друге таке саме зображення, аби дитина використовувала його як підказку-зразок).

Для полегшення сприйняття дитиною зображення кілька разів зразок моржа розкреслити на сегменти (такі самі як і в розрізаному наборі).

Ускладнити завдання можна, пропонуючи дитині складати одночасно два зображення різної величини (аналіз розрізаних шматочків зображень потребує від дитини аналізу деталей одразу за двома параметрами – формою та величиною).

• *Гра «Що змінилось?»*

В іграх із такою загальною назвою можна використовувати і малюнки, і об'ємні фігури, дитячі іграшки, побутові предмети. Суть полягає в тому, що певне початкове зображення чи порядок розташованих предметів дитина роздивляється кілька хвилин. Потім відвертається, а батьки в цей час щось змінюють (домальовують квіточку чи песика, забирають чи додають в композицію ще один предмет тощо). Після цього дитина має знайти те, що змінилось.

Це завдання можна ускладнити, якщо предмети, наприклад шкільне приладдя розташувати в різних площинах (на столі, під столом, покласти окремі предмети один на одній тощо). Так дитина засвоюватиме необхідні прийменники, які позначають просторове розташування (*під, над, перед, позаду, праворуч, ліворуч та інші*).

• *Орієнтування у просторі за інструкцією*

Цю гру-вправу можна проводити будь-де (в окремій кімнаті чи у дворі, а також не лише з однією дитиною, а навіть з кількома малюками. Суть гри полягає в тому, що якийсь предмет (бажано цікавий для дитини) батьки ховають в певному місці, а потім складають маршрут і за ним дають команди дитині, як дістатися «схованки» (*два кроки прямо, три кроки ліворуч....; дійти до дерева, обійти його з правого боку, біля куца, що росте ліворуч...*). Це більш ускладнений варіант відомої гри «Жарко-холодно», яка відома батькам з дитинства.

Для розвитку мислення:

• *Варіант гри «Четвертий зайвий» (вилучення одного слова з чотирьох)*

Дитині пропонують 4 слова, з яких вона має обрати 3 за якоюсь спільною ознакою. Для початку це можуть бути слова, які мають конкретне зображення.

Згодом це завдання ускладнюється до абстрактних понять, які не можна унаочнити. Наприклад:

Понеділок, неділя, літо, вівторок.

Веселий, сумний, високий, сердитий.

Дитині слід давати покрокову інструкцію: *Прочитай слова. Зайди зайве. Поясни, чому воно не підходить до інших трьох.*

Якщо дитині складно виконати завдання, потрібно покроково пройти його з нею. Для закріплення, запропонуйте ще один варіант завдання.

Для виконання цих завдань потрібно добирати слова, які дитина знає.

Нові вивчені слова бажано вводити в активний словник дитини, запропонувавши скласти з ними речення.

Для формування навичок навчальної діяльності корисні:

• *Малювання фігур за зразком*

На аркуші в клітинку батьки малюють зразок, який має повторити дитина. Це може бути певна фігура, прапорець, ламана лінія. Дитина має відтворювати певний час задану дорослим послідовність зображення (мають бути дотримані розміри за клітинками, відстань між фігурками, нахил ліній, колір елементів прапорця тощо). Дитині дають завдання: «Намалюй так само і малюй доти, поки я не скажу досить». Таке завдання має тривати від 10 до 15 хв.

Батьки мають пояснити, як потрібно дотримуватись всіх правил, які передбачені зразком (кількість клітинок, відстань, використання різних кольорів тощо) і як користуватися зразком. Після виконання завдання батьки запитують: «Тобі подобається як ти виконав завдання?»

Якщо у дитини є помилки, не варто очевидно вказувати на них, втім детальніше зосередити увагу дитини на неправильних елементах, запропонувавши порівняти зі зразком і озвучити, що не так вийшло.

Доцільно повторювати таке завдання систематично, доки дитина зможе зробити завдання правильно.

• *Малювання сюжетного малюнку за словесною інструкцією*

Дитині пропонують намалювати сюжетний малюнок, описуючи словами, що саме має бути зображено. Батькам варто обирати тематику, яка є цікавою дитині і мотивуватиме її до роботи. Наприклад, лісова галявина; вулиця міста, ілюстрація до улюбленої казки, мультфільму тощо.

Батьки мають послідовно і детально пояснити, що повинно бути зображено: *на лісовій галявині ростуть квіти, два куці, під куцями гриби, за куцем ховається зайчик, праворуч на малюнку мають бути зображені ялинки, ліворуч – берези, серед ялинок – лисичка тощо.*

Після того як дитина закінчить малюнок, потрібно її запитати: *Чи все ти зобразив на малюнку? Повтори завдання? Чи так все зображено?*

Графічні вправи:

• *Малюнки за крапками*

Вправи цієї групи тренують дрібну моторику кисті руки і сприяють підготовці до письма. Батьки можуть підготувати малюнки, які на пунктиром чи крапками окреслюють обриси знайомих дитині предметів (сонце, квітка, чайник, машина, пташка тощо). Дитина має з'єднувати крапки (пунктири) плавною лінією. Робіть малюнки різноманітними, щоб дитина мала змогу тренуватися у накресленні різних варіантів ліній (прямих, похилих, ламаних, знизу-вгору, згори-вниз тощо). Доречно, якщо в малюнку будуть присутні окремі геометричні фігури невеликого розміру (кола, овали, трикутники, багатокутники), аби дитина обводила їх не відриваючи руки. Це цікаве заняття, якщо дитина ще й добиратиме відповідні кольори для малюнків, а ви розповідатимете, що це за предмет, його якості та властивості (де росте, як цвіте, чим корисне тощо).

• *Малювання букв*

Ці ігри-вправи можуть бути багатоваріантними. Букви можна малювати пальцем у вологому піску, висипати їх піском (манкою) на картоні. Ліпити з пластиліну (тіста). Викладати з квасолин (гудзиків) тощо. Малювати один одному на спині пальцем і відгадувати, яка це буква. Обмальовувати шаблони або ж малювати в шаблонах. Ці вправи можна супроводжувати змаганням «Хто більше назве слів на літеру...», яку також можна варіювати (слова, в якій ця літера на початку слова, в яких наприкінці слова; слова що позначають живих істот тощо).

Для багатьох дітей будуть корисними дихальні вправи:

Для покращення дихання і вироблення цілеспрямованого повітряного струменя, необхідного для вимови певних звуків, варто систематично виконувати спеціальні вправи. Їх можна перетворити в цікаві ігри.

• *Кульки.*

Можна з дитиною насправді надувати повітряні кульки чи надувні іграшки. Або ж погратися в «дзеркало», сидячи один навпроти одного надувати щічки і повільно випускати повітря.

• *Вода в роті.*

Навчіть дитину тримати воду за однією щокою, а потім переміщати її в другу щічку. Потім цю вправу можна робити без води, просто надуваючи почергово щічки.

• *Шторм на морі*

В мисочку чи склянку наливають воду. Дитині дають трубочку (коктейльну чи соломинку з природного матеріалу). Трохи відкривши рота і витягнувши злегка плаский язичок, дитина має дмухати повітря в трубочку так, щоб створити «шторм». Батьки мають стежити, щоб малюк не надував щічки, а видихав легеньми.

Щоб дитині було цікаво, в «море» можна випустити маленькі паперові кораблики, зроблені заздалегідь.

Ставтеся з повагою до дитини, будьте відкритими та привітними, спілкуйтесь на рівних.