**Методические рекомендации для родителей детей с синдромом Дауна**

**по развитию мелкой моторики**

***Особенности развития мелкой моторики и зрительно-моторной координации у детей с синдромом Дауна***

Давно известно, что пальчиковые игры – отличный способ коррекции дискоординации в мелких движениях кистей и пальцев рук. На развитие мелкой моторики и зрительно-двигательной координации у детей с синдромом Дауна влияют следующие особенности:

- анатомические особенности строения ладони и запястья (более позднее формирование костей запястья, короткие пальчики, отставленный в сторону большой палец) затрудняют стабилизацию запястья и задерживают формирование пальцевого захвата;

- гипотония: слабый мышечный тонус в руках и кистях рук осложняет формирование захвата, удержание предметов и манипулирование ими;

- слабость и повышенная эластичность связок снижает возможность сделать движение более точным;

- нарушение зрения мешает развитию зрительно-моторной координации;

- нарушение памяти и особенности мышления, нарушение планирования, затрудняют усвоить цепочки последовательных действий.

Сильной стороной, активно используемой в обучении навыкам мелкой моторики, является хорошая способность детей с синдромом Дауна к подражанию простых движений.

Пальчиковые игры позволяют усовершенствовать способность детей выполнять мелкие движения руками, сохраняя при этом определенное положение тела, чувствовать тело и руки, совершать пальцами определенное положение тела, чувствовать тело и руки, совершать пальцами определенные мелкие действия, соотнося их с текстом, который произносится вслух, начать освоение изолированных действий пальцами, а также стимулировать речевое развитие.

Во время занятий предлагается детям выполнять пальчиковые игры, сидя за столом или стоя, в зависимости от уровня их двигательного развития. На первых порах взрослый располагается позади ребенка, сидя на детском стульчике или стоя на коленях на полу. Если игра происходит сидя за столом, то взрослый кладет свои руки на стол, демонстрируя правильную позу и положение кистей и пальцев рук. Внятно, эмоционально, в подходящем ритме произносит стишок и одновременно выполняется пальцами соответствующая последовательность движений.

В зависимости от того, как выполняется пальчиковая игра (в положении стоя, сидя на стульчике без стола, сидя на полу) – взрослому лучше всего также принять положение, аналогичное положению ребёнка. После того как ребенок посмотрит на пальчиковую игру и послушает стишок или потешку, надо постараться побудить его повторять движения пальцами вместе со взрослым. Постепенно после нескольких повторений малыш научится сам выполнять действия, сопровождающие стишок, а если он уже умеет говорить, то и повторять вместе с вами слова.

Важно, чтоб ребенку это доставляло удовольствие. Вполне достаточно повторить одну игру два-три раза, затем через несколько занятий добавить к ней ещё одну, постепенно освоив её, потом ещё одну и т.д. Если малышу по каким-то причинам не нравится стишок, лучше отложить его на время, заменив другим. Необходимо стремиться к тому, чтобы малыш как можно точнее выполнял движения пальцами но при этом не следует забывать о тех сложностях, которые он испытывает и которые могут делать мелкие движения неловкими и смазанными.

Очень важно, чтобы ноги ребенка, играющего в пальчиковые игры, стояли стопами на устойчивой поверхности (или чтобы он устойчиво сидел на полу), иначе он будет испытывать дополнительные трудности с контролированием мелких движений кисти и пальцев.

Когда малыш играет со взрослым, сидя на полу, его поза устойчива, и важно, что он тренирует способность держать на весу руки, выполняя ими точные движения. Даже если ребенок предпочитает такую позу для игры, его постепенно, по мере укрепления мышц и формирования двигательных навыков, следует побуждать использовать более «взрослые» положения тела, то есть садиться на стул, за столик, а также учиться выполнять мелкие движения, стоя на месте.

Если ребенок имеет возможность сидеть за столиком, положив на него предплечья и кисти рук, ему легче отрабатывать самые точные и мелкие движения и захваты пальцами.

Когда малыш сидит на стульчике без стола и выполняет пальчиковую игру в таком положении, он одновременно работает пальцами, кистью, локтями и плечевым поясом. Здесь площадь опоры меньше, чем в предыдущем случае. Так хорошо тренировать зрительно-моторную координацию. В этих случаях очень полезно, наряду с пальчиковыми играми, поиграть в маленький мячик или шарик: перекладывать его из руки в руку ( перед собой, над головой, справа и слева, а потом и под коленками, совершая руками круговые движения и т. д.).

Выполняя пальчиковую игру в положении стоя, малыш должен контролировать стабильную вертикальную позу, удерживая равновесие тела. Площадь опоры в этом случае совсем небольшая, она ограничивается лишь стопами. Тем не менее, определенные пальчиковые игры можно и полезно проводить именно в этом положении. Возможен вариант выполнения одной и той же игры как сидя, так и стоя. Кроме того, положение тела по ходу игры можно менять, если, скажем, игра включает в себя сочетание приседаний и пальчиковых жестов.

При регулярных занятиях по развитию мелкой моторики ребенок с синдромом Дауна успешно осваивает все захваты, что помогает ему успешно освоить навыки самообслуживания, адаптироваться в детском саду, а в дальнейшем даёт возможность осваивать навыки письма в школе.

Ниже приведен перечень пальчиковых игр, которые могут использоваться с детьми с синдромом Дауна на индивидуальных и групповых занятиях.

***Игры, направленные на развитие мелкой моторики***

1. Катание резиновых, колючих, рифлёных мячей, шишек, грецких орехов – для самомассажа кистей, для координации движений пальцев.
2. Нанизывание пуговиц и бусинок на шнурок, верёвку.
3. Застегивание и расстегивание пуговиц, замков-молний, кнопок, крючков, застежек-липучек.
4. Складывание мелких предметов в узкое отверстие – копилка с пуговицами, монетками.
5. Доставание бусинок, крупы ложкой из стакана.
6. Наматывание нитки на катушку и сматывание её в клубок.
7. Комканье платка, бумажной салфетки.
8. Завязывание узлов из толстой верёвки.
9. Закручивание и откручивание пробок и крышек разного диаметра.
10. Сжимание и разжимание кистевых эспандеров – для развития мышечной силы кисти.
11. Прикрепление бельевых прищепок к верёвке – для развития координации движений пальцев рук.
12. Ощупывание ковриков «Травка», щеток для волос, зубных щеток – для массажа и самомассажа ладоней.
13. Нахождение спрятанных предметов в сухих бассейнах с горохом и фасолью – для самомассажа кистей.
14. Захватывание пинцетом ватных шариков разного размера.
15. Капание из пипетки в узкое горлышко бутылочки.
16. Вставление зубочисток в губку, пластилиновый шарик.
17. Пересыпание крупы из одного стакана в другой.
18. Переливание воды из одной емкости в другую.
19. Взбивание венчиком пены в мыльной воде.
20. Запускание пальцами мелких волчков, запуск механических игрушек с ключиками.
21. Закручивание шурупов и гаек.
22. Разминание пластилина, глины, теста, расплющивание их на листе картона.
23. Отрывание косков бумаги, ваты, салфеток и приклеивание их на картон.
24. Пальчиковые игры – инсценировка каких-либо стишков, сказок при помощи пальцев.

***Литература***

1. Бруни М. Формирование навыков мелкой моторики у детей с синдромом Дауна: руководство для родителей и специалистов. Изд. 2-е. М.: Благотворительный фонд ««Даунсайд Ап», 2009.
2. Жиянова П.Л. Формирование навыков общения и речи у детей с синдромом Дауна. - М.:Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», 2010.
3. Жиянова П.Л. Социальная адаптация детей раннего возраста с синдромом Дауна. Организация и методика работы адаптационных групп: методическое пособие. М.: Монолит, 2002.
4. Комплексное развитие детей с синдромом Дауна: групповые и индивидуальные занятия: методическое пособие. М.: Благотворительный фонд « Даунсайд Ап», 2004.
5. Лаутеслагер Петер Е.М. Двигательное развитие детей раннего возраста с синдромом Дауна. Проблемы и решения. – М.: « Монолит», 2003.
6. Подготовка к школе детей с синдромом Дауна : методическое пособие/ под общ. Ред. Н.А. Урядницкой. – М.: Благотворительный фонд « Даунсайд Ап», 2012.