

РАННІЙ РОЗВИТОК ДИТИНИ. РУХОВА СФЕРА.

Фахівець (консультант) ІРЦ
Олександр МІЩЕНКО

Рухові функції в типовому розвитку дитини з'являються завдяки взаємодії декількох важливих чинників, до яких належать: **мотивація, сила, рівновага, зразки рухів.**

Мотивація. Діти раннього дошкільного віку, з типовим розвитком, і діти молодшого дошкільного віку набувають навичок засобами відтворення зразка. Вони залюбки беруться за завдання різної складності, якщо вони відчують, що зможуть відтворити нове уміння для досягнення нових цілей. Приміром, діти дуже добре наслідують рухові зразки (терпляче і докладаючи багато зусиль освоює техніку підйому сходинками, зацікавлена тим, щоб, забравшись нагору, скотитися з гірки).

Сила. У перші шість місяців життя дитини посилюється функція м'язів-розгиначів, дитина починає піднімати голову та відривати руки і ноги від площини опори в положенні лежачи на животі. У віці від шести до дев'яти місяців немовлята вчаться підводитися за допомогою рук, підніматися на коліна й утримувати тулуб вертикально в положенні сидячи, а потім підтягуватися в положення стоячи.

Рівновага. Рівновагою можна вважати уміння підтримувати центр ваги тіла над площиною опори. При засвоєнні нових положень тіла (опора на витягнуті руки, сидячи, стоячи), дитина спочатку вчиться утримувати рівновагу, а потім - переміщати центр ваги і використовувати рухи тіла, щоб не втрачати рівновагу. Зір, пропріорецепція та вестибулярний апарат взаємодіють між собою і розвивають у дитини відчуття рівноваги при використанні стабільних поз і рухів.

Зразки рухів. Діти народжуються з набором стереотипних зразків рухів (рефлексів), наприклад, смоктання, рефлексорне хапання, рефлексорне повзання. З розвитком, зразки рухів урізноманітнюються, і дитина може використовувати великий діапазон рухів для досягнення своєї мети.

У перший рік життя розвиток дитини відбувається в певній послідовності: від лежання на спині – до лежання на животі, потім – до стояння і ходіння. Розвиток рухових сфер відбувається «від голови – до куприка», «від центру – до периферії». Зразки рухів змінюються від рухів усім тілом до ізольованих рухів: у новонародженої дитини одночасно рухається усе тіло, а згодом вона набуває здатності рухати різними частинами тіла (руками або ногами) самостійно, незалежно одне від одного.

Оцінка фізичної сфери розвитку дитини.

ВІК: 2 МІСЯЦІ.

Може тримати голову (реакції вирівнювання). Покращення постурального контролю ший та голови дозволяють виштовхуватися догори, лежачи на животі

(Лежання на животику сприяє реакціям вирівнювання). Робить пластичні рухи руками і ногами.

Якщо виявлено порушення у сферах розвитку дитини у віці двох

місяців: Уважно подивіться на дитину і дочекайтеся погляду у відповідь (скористайтеся ситуацією — наприклад, на пеленальному столику тощо).

Підготуйте джерела звуків: залучайте різні звукові механізми, міняйте сторони (то з одного боку, то з іншого), щоб дитина повертала голову. Скористайтеся яскравими кольорами (червоний, чорний, білий), спонукаючи дитину до відстежування предметів. Якщо яскраві предмети не спрацьовують, підійдуть також світлодіодні іграшки та інші предмети, що світяться. Рухайте ручки та ніжки дитини взад-вперед, а також виконуйте вправи на розтяжку, поклавши дитину на спину. Для заохочення дитини скористайтеся предметами з музикою та світловими ефектами; залучайте іграшки в парі. Над ліжечком встановіть будь-які рухомі конструкції (підвісну карусельку) в чорно-білих або яскравих тонах.

ВІК: ЧОТИРИ МІСЯЦІ.

Упевнено тримає голову без опори. Здатний/а сісти без підтримки завдяки постуральному контролю. Виштовхується ногами, коли стопи впираються об тверду поверхню (цей рефлекс важливий для навичок, що передують ходінню); дитина починає вчитися тримати вагу кінцівками, починається розвиток пропріоцепції. Може перевертатися з живота на спину; покращується контроль тулуба, можна спостерігати початкові стадії рефлексів вирівнювання тулуба. Може тримати іграшку і трясти нею, розгойдувати підвішені іграшки. Тягне руки до рота.

Якщо виявлено порушення у сферах розвитку дитини у віці чотирьох місяців:

Всадуйте дитину на своє стегно таким чином, щоб її ніжки були по обидва боки вашої ноги. Ця вправа дасть змогу переносити вагу на ноги дитини. Поставте дитину на рівні стопи на підлогу і трохи нахиліться вперед, щоб перенести вагу. Якщо рефлекс Моро ще наявний, продовжуйте розпрямляти ручки та ніжки дитини, коли вона лежить на животі. Працюйте над сенсорним впливом, масажуйте ті частини тіла, що видаються недостатньо зміцнілими. Щоб дитина могла стежити за рухом, навчалася орієнтуватися в просторі й могла схопити іграшку під будь-яким кутом, візьміть іграшку на кільці і тримайте її на різних рівнях у полі зору дитини. Візьміть дзеркальце і спонукайте дитину торкатися його. У разі затримки дії продовжуйте виконувати вправу. Для ігор продовжуйте класти дитину на живіт. Лише під час гри на животі, поліпшується робота кори головного мозку дитини. Розкладіть іграшки поза зоною досяжності дитини, упріться долонями в зігнуті ніжки малюка так, щоб він зміг відштовхнутися і, випроставшись, просунути вперед.

ВІК: ШІСТЬ МІСЯЦІВ.

Вміє перевертатися в обох напрямках (з живота на спину і зі спини на живіт). Починає сидіти без підтримки чи опори. Стоячи переносить вагу на ноги, може злегка підстрибувати. Розгойдується взад-вперед, іноді задкує, перш ніж повзти вперед. Починає повзати і самостійно “ставати” накарачки. Спершу може повзати на животі (по-пластунськи) і згодом, коли тулуб зміцнюється, починає повзати на чотирьох (накарачки). Може спершу почати повзати задки.

Якщо виявлено порушення у сферах розвитку дитини у віці шести місяців:

Якщо дитина ще не сидить, працюйте над м'язами тулуба – взявши за ручки, спонукайте дитину сісти якомога більш самостійно. Це можна робити на килимку на підлозі. Якщо раніше це був час для лежання на череві, то на шостому місяці можна працювати над сиданням. Поступово зменшуйте ступінь підтримки та опори, щоб дитина опанувала належні реакції випрямлення. Для опори спершу можна використовувати подушку, втім слід її поступово прибирати, щоб дитина не надто її використовувала, а згодом самостійно сиділа вертикально. Баланс під час сидіння та контроль тулуба відіграють ключову роль у підготовці до ходіння. Вигадуйте з дитиною такі ігри з рухами, щоб вона могла обертатися навколо свого тулуба (наприклад, коли дитина тягнеться за чимось). Це сприятиме коректному узгодженню рука-нога під час ходіння. Це нормально, якщо у дитини не відразу вийде або вона впаде, адже саме так ми навчаємось. Якщо дитина ще не почала перевертатися, покладіть її на простирадло й легенько перекочуйте простирадлом туди-сюди, поки дитина не почне перевертатися самостійно. Переконайтесь, що голівка (шия) дитини має опору. Якщо дитина лежить на животі і піднімається на прямих руках, акуратно тримаючи за стегна, допоможіть їй зігнути ноги і стати рачки. Потримайте у такому положенні, а потім повторіть рух декілька разів поспіль. Виконуйте вправи з фітболом, які б сприяли розвитку рефлексів вирівнювання тулуба, необхідних для незалежного сидіння та повзання. Спершу можете підтримати дитину, поступово знижуючи її ступінь, щоб дитина набувала належних рефлексів утримання балансу.

ВІК: ДЕВ'ЯТЬ МІСЯЦІВ.

Стоїть на ногах з підтримкою; часто падає, коли намагається випрямитись на 2 ногах. Може починати робити кроки; поодинокі діти можуть навіть почати ходити на цьому етапі. Може сісти, переважно це неконтрольована дія (ніби «плюхається»). Сидить без підтримки. Встає підтягуючись завдяки розвитку сили ніг. Повзає вправно і швидко; (на цьому етапі слід тримати дитину в полі зору, адже вона стає більш рухливою та мобільною).

Якщо виявлено порушення у сферах розвитку дитини у віці дев'яти місяців:

Якщо дитина ще не повзає, виконуйте таку вправу. Розташуйте руки малюка перед ним на підлозі, потім злегка підштовхуючи стегна, поставте його рачки. Підтримуйте протягом 30 секунд, поки дитина не засвоїть цю позицію. Варто

забезпечити достатньо часу для повзання по підлозі разом з ходьбою і стоянням, оскільки залучені м'язи пізніше будуть потрібні для привчання до горщика. Не спонукайте дитину до ходіння раніше, ніж вона буде спроможна повзати або тримати рівновагу в позиції рачки. Перш ніж розвинути достатній контроль тулуба на двох ногах, дитина має опанувати контроль і баланс тулуба на чотирьох. Це убезпечить її від потенційних проблем, пов'язаних із ходінням.

Робота з фітболом допоможе дитині навчитися утримувати баланс. Покладіть дитину на живіт і покотіть м'яч так, щоб дитина могла підібрати іграшку на підлозі. Наступна вправа добре розвиває м'язи тулуба. Нехай дитина ляже на м'яч і спробує підвестися, щоб сісти. Ви можете допомогти злегка покотивши м'яч уперед. Наступна вправа. Дитина сидить на м'ячі; погойдайте м'яч праворуч-ліворуч, щоб дитина спробувала втримати рівновагу і всидіти.

Вік: один рік.

Сідає без допомоги. Встає підтягуючись; ходить, тримаючись за меблі. Самостійно стоїть. Може гратися / виконувати рухи верхньою частиною тіла стоячи.

Якщо виявлено порушення у сферах розвитку дитини у віці одного року:

Візьміть пластилін або кольорове тісто і сховайте в ньому невеликі предмети, попросіть дитину їх дістати. Візьміть кольорові прищіпки. Нехай дитина згрупує їх за кольорами, скріпіть їх одну з одною, потім прикріпіть до іншого предмету або скріпіть предмети між собою тощо. Прикріпіть прищіпки до одягу дитини так, щоб вона могла їх зняти і прикріпити до одягу дорослого. Попросіть розсортувати дерев'яні кубики за кольором (не більше двох кольорів), за розміром (великий і малий), за кольором і розміром. Якщо дитині вже є рік, вона повинна збирати вежу із принаймні із шести однакових за формою кубиків. Візьміть невеликі шматочки скотчу та приліпіть їх на тіло на місця, які важко дістати, наприклад, на лікті чи під колінами.

ВІК: 1,5 РОКИ.

Починає крокувати вгору по сходах (спершу переважно повзе вгору по сходах) Починає бігати. Ідучи може тягнути за собою іграшки. Може допомагати роздягатися. З'являються такі навички дрібної моторики: тримає ложку, чашку, їсть ложкою/виделкою.

Якщо виявлено порушення у сферах розвитку дитини у віці півтора року:

Грайте в ігри, що передбачають виконання рухів і вашу з ними допомогу, наприклад, «Як сильно я тебе люблю? – «Оооось так!» (при цьому розводячи руки дитини якнайширше). Працюючи з дитиною, що має відставання у розвитку, демонструйте виконання висловленої вказівки/прохання. Наприклад, говорите: «Покажи – сідай», - сідаєте самі і всаджуєте дитину. Потім те ж саме за інструкцією «Встань» і так далі. Жестом показуйте, чия черга виконувати дію.

Якщо дитина ще не ходить, купіть невелику іграшку на колесах і покладіть всередину щось важке, щоб доводилось штовхати. Для розвитку дрібної моторики підійдуть кольорові прищепки, перфорована дошка з кольоровими пластмасовими кілочками, складання вежі з кубиків (2-4 кубики, або якнайвище). Записуйте кількість використаних предметів, щоб наступного разу, граючись із дитиною, ви могли засвідчити прогрес. Використовуйте кольоровий скотч, нехай дитина зніме його з себе, а потім наліпить на когось із батьків. Для розвитку просторової уяви, потрібно приклеїти скотч до важкодоступних частин тіла – на ліктях, на лобі, під колінами. Намагайтеся залучати інструкції, що передбачають перетинання середньої лінії, наприклад, одним пальцем доторкнутися до лівого вуха, а іншим – до правого коліна.

ВІК: 2-3 РОКИ.

Стає навшпиньки. Б'є ногою по м'ячу. Починає бігати. Залазить і злазить з меблів (стілця, крісла тощо) без допомоги. Тримаючись за поручні або з іншою підтримкою верхньої частини тіла, піднімається і спускається по сходах окремими кроками. Кидає м'яч з-за голови. Починає тримати олівець і малювати прямі лінії й кружечки (залучення дрібної моторики).

Якщо виявлено порушення у сферах розвитку дитини у віці двох-трьох років:

Зробіть за допомогою скотчу пряму лінію і попросіть дитину пройти нею, потім пострибати на цій лінії на одній нозі і на двох. Зробіть кольоровим скотчем на підлозі невеликі островці в різних місцях, нехай дитина стрибає з одного на інший; використовуйте різні кольори і формуйте різні фігури, тоді попросіть дитину пострибати вибірково, наприклад, тільки на синіх островцях тощо. Знайдіть важкий м'ячик (з додатковою вагою) і попросіть дитину кинути його через голову. Це сприятиме утриманню рівноваги. Продовжуйте вивчати частини тіла, попросіть дитину причепити прищипку на названу вами частину тіла (на одяг). Ця вправа сприяє розвитку дрібної моторики і активної гри. Добре розвивається дрібна моторика за рахунок пластиліну, сховайте у нього скріпки або маленькі іграшки і попросіть дитину дістати їх звідти. Дайте дитині кольорові олівці. Спершу дитина малюватиме вертикальні лінії, згодом, після певної практики освоїть і горизонтальні. Намалюйте яскравими кольорами пунктирну лінію через весь аркуш, тримаючи свою руку на руці дитини. Те ж саме пізніше зробіть і з горизонтальною лінією.

МАРКЕРИ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ ПОРУШЕНЬ РУХОВИХ НАВИЧОК У ДІТЕЙ РАННЬОГО ВІКУ (ВІД 2 РОКІВ ДО 3 РОКІВ).

I рівень. Незначні порушення рухових навичок: легкі порушення балансування на ступнях, зниження стійкості тулуба у вертикальному положенні, складно вставати без підтримки з положення на животі і на спині та складно освоює різні

комбіновані рухи, легкі порушення формування рівномірного ритм кроку, легкі порушення сили, спритності, окоміру і координації рухів кінцівок і тулуба.

I рівень. Легкі порушення рухових навичок: складно підніматись сходами, бігати, хода назад ускладнена, легкі порушення вдосконалення функції рівноваги і ротації корпусу, легкі порушення координації рухів під час ходіння, труднощі у вмінні стояти на одній нозі, бити ногою по м'ячу, не значні порушення переступання через низькі предмети, ходити з різним прискоренням (швидко, повільно), повертати в різних напрямках, дріботіти ногами.

Порушення рухових навичок II рівня: Порушується послідовність розвитку рухів, примітивні рухові рефлекторні реакції не редукуються, а навпаки, активуються, що призводить до формування патологічних поз і протидіє розвитку нормальних статичних функцій. Спастичність домінує у м'язах розгиначів і привідних м'язах нижніх кінцівок. У дитини в положенні лежачи ноги зазвичай витягнуті. При спробі надати дитині вертикального положення її ноги перехрещуються і формується опора на носки. У зв'язку з постійним гіпертонусом привідних м'язів стегна ноги дещо зігнуті в кульшових суглобах і ротовані досередини. Під час ходьби зі сторонньою допомогою дитина здійснює танцювальні рухи, повертаючи тіло до провідної ноги. М'язи можуть бути дуже тугими (спастичними) або надмірно розслабленими (гіпотонічними). Через підвищення тонусу кінцівки можуть знаходитися у незвичному та невідповідному положенні. Рухи можуть бути незвично різкими, раптовими або повільними та хробакоподібними. Вони можуть бути неконтрольованими або безцільними.

Порушення рухових навичок III рівня: Затримка досягнення таких результатів розвитку як контроль голови, перевертання, дотягування до предметів рукою, сидіння без підтримки, повзання чи хода. Утримання «дитячих» чи «примітивних» рефлексів, які мають зникати через 3-6 місяців після народження. Переважне використання однієї руки (праворукості або ліворукості) до віку 18 місяців. Це свідчить про слабкість чи патологічний м'язовий тонус однієї сторони. Скелетні деформації: вкорочення кінцівки, перекіс тазу та формування складних проявів сколіозу, рухи в суглобах стають тугими, з обмеженою амплітудою рухів – це спричиняється нерівномірним тиском (зусиллям) на суглоб різних м'язових груп за рахунок зміни їх тонусу та сили. Судоми – фізичні прояви судом можуть бути частково замаскованими патологічними мимовільними рухами. Спостерігаються гіперкінетичні прояви (хореїчні гіперкінези, торсійна дистонія, міоклонії, гемібалізм, тремор), розлади координації рухів, патологічні синкінезії. Нерідко спостерігаються епілептичні напади, м'язова слабкість виражається в невідповідності дитини повзати, сидіти, самостійно вставати. Порушення в будові тіла, голови, обличчя.

Порушення рухових навичок IV рівня: Обмеження руху у верхніх і нижніх кінцівках; контрактури суглобів, не набувають навичок самостійної ходьби, часті

судомні напади або мінливість м'язового тону, яка призводить до незграбності рухів.

Порушення рухових навичок V рівня: Відрізняється низьким м'язовим тонусом, порушеннями координації рухів. Типовий є інтенційний тремор (невимушені ритмічні тремтіння чи коливання тіла, або його окремих частин.), дисметрія, атаксія (порушення координації довільних рухів, що може проявлятися важкими порушеннями ходи, рухів рук і очей, порушення рівноваги при стоянні, нечіткість, неузгодженість й надмірність рухів, або відсутність координації рухів, нездатність судити про відстань або масштаб, недостатність амплітуди цілеспрямованих рухів, втрата відчуття відстані, чіткості рухових дій.) Часті судоми. Не можливість виконувати довільні рухи. Проявляти активність. Пересуваються лише за допомогою дорослого, потребують часу для виконання завдань і певних вправ (елементарних, простих дій).