Методические рекомендации по использованию устройств аппликационных Ляпко в детских учреждениях в рамках оздоровительно-профилактической программы

«ЕЖАТА И РЕБЯТА»



Мы, специалисты Центра коррекционной и семейной психологии, в своей работе сталкиваемся с различными проблемами психического и физического здоровья у детей и взрослых. В коррекции активно используются устройства аппликационные Ляпко (УАЛ) и методические рекомендации к ним, которые неоднократно доказывали свою эффективность. Ниже приведены несколько отзывов специалистов о своей практике.

Татьяна, психолог.

Хотела бы привести несколько примеров того, как использую устройства аппликационные Ляпко в работе.

Пример №1. Использовала УАЛ «Стелька плюс» и УАЛ «Мячик Игольчатый» при работе с мужчиной, у которого был перелом ног. После восьмого занятия мужчина сообщил, что меньше стали болеть ноги, улучшилось кровообращение, ощущение тяжести в стопах стало меньше, чем до занятий.

Пример №2. Использую устройства аппликационные Ляпко - «Мячик Игольчатый» и «Краплинка» - в работе с детьми-аутистами, у которых проблемы с речью. В данной работе у детей наблюдается явный интерес к УАЛ, а некоторые из них сами требуют, чтобы им стимулировали зоны рук. При использовании УАЛ дети, в основном, становятся спокойнее, уравновешеннее, с большей охотой переключаются на другие занятия.

Пример №3. Использовала устройства аппликационные Ляпко «Мячик Игольчатый» и «Краплинка» при работе с заиканием. После стимулирования УАЛ зон ладоней, шеи, затылка, области нижней и верхней челюстей, щёк у молодого человека наблюдалось спокойное, ровное эмоциональное состояние, расслабленность мышц, дыхание становилось ровным.

Александра, психолог.

В работе часто использую как сами УАЛ, так и методические рекомендации. Следует отметить положительную динамику в работе с детьми - они с удовольствием включаются в игру с устройствами аппликационными Ляпко «Мячик Игольчатый» и «Краплинка». При этом повышается интерес к занятию в целом.

Также, применяю УАЛ в работе с детьми с расстройствами аутичного спектра для сенсорного насыщения. Отмечается положительная динамика - дети быстрее включаются во взаимодействие.

Ольга, логопед-дефектолог.

Давно всем известно насколько важно развивать мелкую моторику у детей с речевыми нарушениями. В реализации данной задачи, помимо общепринятых приемов и упражнений, мне помогают устройства аппликационные Ляпко. Применяя УАЛ в своей работе, я не только решаю прямые задачи по развитию мелкой моторики (развитие тонкой моторики рук и активизация речевых зон коры головного мозга), но еще и поддерживаю стойкий интерес детей к моим занятиям. А сходство «Мячика Игольчатого» с ёжиком помогает насытить занятия разнообразным речевым материалом и упражнениями в игровой форме.

«Центр коррекционной и семейной психологии» г. Донецк, http://www.autismy.net

Работая с детьми важно помнить, что для них нужно делать все так же хорошо, как для взрослых, только лучше. Здесь важны все компоненты, но, на мой взгляд, главные – творческий подход и профессионализм. Авторы данного проекта в полной мере обладают этими качествами. И еще - большим искренним вниманием к каждому ребенку, с его особенностями и возможностями. Опыт показывает, что такой подход действительно приносит результаты. Проверьте сами!

Татьяна Станиславовна Якушевская, руководитель проекта творческого развития и поддержки семьи «Территория мечты», семейный и детский психолог, психотерапевт. www.dreamland.co.ua



Многими педагогами и психологами отмечалась важность полисенсорного восприятия окружающего мира ребенком. Активное задействование всех анализаторов: зрительного, слухового, обонятельного, вкусового, тактильного – формирует более полную и яркую картину мира, оттачивает навыки взаимодействия с ним. Научить детей осознанно пользоваться всеми органами чувств является очень важной задачей в дошкольном периоде.

Руки человека способны различать форму предметов, размер, вес, фактуру поверхности, температуру. Каждый из предметов окружающего мира имеет множество тактильных признаков: мягкость – твердость, гладкость – шершавость, ломкость – прочность, легкость – тяжесть, рыхлость – упругость. Также ему присущи степень гибкости, липкости, скользкости, пушистости и колючести – все эти характеристики



человек может ощутить при помощи тактильно-мускульного чувства. Но, мало кто об этом задумывается, еще реже использует в своей деятельности. Исключения составляют люди творческих профессий, ремесленники, чья деятельность связана с точными настройками тактильного аппарата. Развивая у детей внимание к прикосновениям, к ощущениям в теле, можно научить их понимать свое тело, его потребности.

В наши дни многие люди живут в напряженном ритме. В мире суеты, гонок за материальными благами, негативных переживаний, и как следствие, появляются болезни. Возвращаясь к телесным ощущениям, чувствуя физические и динамические потребности, удовлетворяя их, мы заботимся о себе и живем более полно. Наше тело – очень хороший советчик. Слушая его и заботясь о своем комфорте, можно избежать многих неприятных ситуаций и даже болезней.

Кроме того, развитие тактильного анализатора непременно сопровождается развитием остальных, сопряженных с ним, центров мозга, идет образование новых нейронных связей. При стимуляции чувствительности кожи и мелких мышц руки развиваются моторные, речемыслительные, когнитивные функции, аналитическое восприятие, координация движений и многое другое. Предлагая ребенку для манипуляции разный по фактуре, структуре и форме материал, взрослые помогают ему изучать характеристики предметов, пополнять словарный запас, чувствовать себя более уверенно в окружающем мире, развиваться гармонично.



Пять лет назад была разработана методика использования устройств аппликационных Николая Григорьевича Ляпко для детей дошкольного возраста. В ней принимали участие медики, психологи, педагоги и, конечно же, дети. На протяжении этого времени методика совершенствовалась и расширялась. Изначально устройства аппликационные Ляпко использовались для развития тактильного анализатора и закаливания. Позже было отмечено позитивное влияние на психику детей, в том числе и тех, которые имеют особенности в развитии.

Вопрос физического и психического здоровья детей в нашей стране стоит особенно остро, и данная методика может являться составной частью реагирования на проблему.



Проект «Ежата и ребята» – это программа по оздоровлению дошкольников при помощи устройств аппликационных Ляпко (УАЛ).

В основе оздоровительно-профилактической программы «Ежата и ребята» лежит стимуляция тактильного восприятия ребенка, что совместно с физической, духовной, социальной, эмоциональной, интеллектуальной составляющими способствует гармоничному развитию личности. Чем более разнообразную информацию получает тактильный анализатор, тем более гибкой и лабильной формируется психика ребенка.

Так повелось, что люди как эталон «хорошести» принимают все мягкое и пушистое, и как негативное воспринимают колючее («колючий характер», «ощетинился, как еж»). Такое стереотипное отношение – одностороннее и ограничивает развитие. Ребенок, воспитываемый в тепличных условиях, в коконе из гиперопеки и комфорта, вырастает не имея возможности преодолевать трудности, со слабой приспособляемостью, всему этому сопутствуют частые заболевания. Напротив, преодоление трудностей закаляет тело и дух, позволяет ребенку обрести уверенность в себе, самостоятельность. Дети интуитивно чувствуют это и, как правило, с удовольствием выполняют поставленные взрослыми задачи для развития, даже если такие задачи сопровождаются неким физическим дискомфортом. В данной программе речь идет о привыкании к колючим устройствам аппликационным Ляпко.



Детские дошкольные учреждения, готовые принять участие в данной программе, делают заявку, получают методическое пособие, набор устройств аппликационных Ляпко разных видов, методиче-

ствами характера Ёжик и будет делиться с ребятами.

дическое пособие, набор устройств аппликационных Ляпко разных видов, методическую, медицинскую и информационную поддержку.

Программа включает в себя, главным образом, работу с педагогами и состоит из трех этапов:

- ознакомление с устройствами аппликационными Ляпко и особенностями их воздействия;
- два семинара-практикума по изучению методики и отработке навыков применения устройств аппликационных Ляпко;
- мастер-классы с детьми и педагогами групп детского сада, принимающих участие в проекте.

Также в программу входит семинар для родителей «Чтобы дети не болели» по профилактике гриппа и простудных заболеваний, формированию здорового отношения к себе, своему телу и миру вокруг, созданию благоприятного фона в пространстве семьи.

Финалом программы является проведение общего семейного праздника здоровья.



ЧТО ТАКОЕ УСТРОЙСТВА АППЛИКАЦИОННЫЕ ЛЯПКО?

Действие устройств аппликационных Ляпко основано на принципах традиционной китайской медицины – поверхностной многоигольчатой акупунктуре.

Высокий оздоровительный эффект устройств аппликационных Ляпко обусловлен сочетанием интенсивных рефлекторных, гальвано-электрических и иммунологических свойств.

Это выражается в стимуляции биологически активных точек, что способствует повышению иммунитета и улучшению кровообращения. Кроме того, воздействие УАЛ развивает тактильное восприятие, улучшает концентрацию внимания ребенка, стимулирует речемыслительные функции, корректирует осанку, повышает уверенность в себе.

Это уникальное устройство базируется на давних оздоровительных традициях наших предков, сохранившихся на Алтае, в Индии, Китае, странах Средиземноморья, и предназначено для аппликаций на кожу. Оказывает противовоспалительное, обезболивающее, общетонизирующее действие, повышает иммунитет.

Восточная медицина считает, что жизненный тонус организма зависит от двух противоположных сил «ян» и «инь». На принципе борьбы этих сил основывается взаимоотношение органов тела между собой и их связь с кожными покровами. Биологическое равновесие в организме поддерживается благодаря уравновешиванию энергии между «ян» и «инь», а нарушение его, соответственно, приводит к заболеванию.

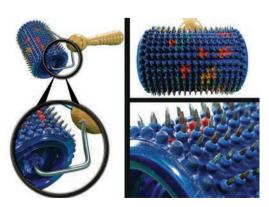
Чжу Лянь, директор Китайского Института Чжень-изю, объясняет механизм действия иглорефлексотерапии так: «Сущность ее заключается в воздействии через определенные активные точки тела на соответствующие им внутренние органы».

Умеренное раздражение чувствительных окончаний, сосредоточенных в определенных точках кожи, мышц и других тканей, нормализует силу, подвижность и уравновешенность процессов возбуждения и торможения. Оно не ограничивается только областью той или иной точки или нерва, а зачастую благотворно влияет на органы, удаленные от места воздействия, и на весь организм человека в целом.

Устройства аппликационные Ляпко – это эластичные пластины, валики, ленты и пояса, изготовленные из резины медицинского назначения, с зафиксированными на ней иглами. Иглы УАЛ состоят из необходимых для организма металлов: цинка, меди, железа, никеля и серебра. В резиновой основе вокруг игл и по краям УАЛ имеются ограничительные выступы, повышающие устойчивость и надежность крепления игл, предохраняющие кожу от повреждения. Особенно важно, что иглы, сопри-

касаясь с кожей, не повреждают ее. Они заточены таким образом, чтобы исключить повреждение эпидермиса.

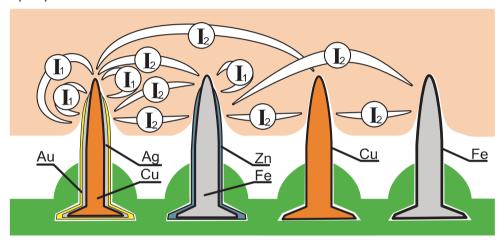
Устройства аппликационные Ляпко воздействуют на кожные рецепторы, точки и рефлекторные зоны, вызывая адекватные реакции организма. Включают иммунную систему в работу, дают ей дополнительные силы для успешной борьбы с болезнью. Кроме того, включается механизм множественных уколов биологически активных точек, расположенных на коже, которые суммируясь, дают команду гипофизу на



выделение эндорфинов – естественных обезболивающих веществ организма. Таким образом, соприкасаясь с кожей, иглы стимулируют выброс внутренних лекарств человека, включая в работу «внутреннего доктора».

В результате применения устройств аппликационных Ляпко нормализуется деятельность опорно-двигательного аппарата, нервной, сердечно-сосудистой, лимфатической, дыхательной, пищеварительной, выделительной, урогенитальной, иммунной и эндокринной систем. УАЛ широко используются в стоматологии, дерматологии и косметологии, а также для восстановления жизненного тонуса, хорошего настроения и работоспособности.

При контакте с кожей на поверхности игл устройства аппликационного Ляпко происходит множество физико-химических изменений, которые связаны с возникновением гальванических токов. Гальванизация способствует улучшению обмена веществ, усиливает восстановительные процессы, оказывает рассасывающее действие, помогает выработке биологически активных веществ, снижает болевую и тактильную чувствительность кожи.



Устройства аппликационные Ляпко не имеют побочных эффектов и одобрены Министерством здравоохранения Украины к использованию в медицинской практике, защищены украинскими, российскими и международными патентами, сертифицированы в соответствии с мировыми стандартами качества. Методика лечения устройствами аппликационными Ляпко включена в учебные пособия для студентов и преподавателей высших учебных заведений по физической реабилитации, физическому воспитанию, а также врачей и специалистов по спортивной медицине и кинезиотерапии.

В течение пяти лет устройства аппликационные Ляпко были апробированы в детских разновозрастных группах развивающего центра «Территория мечты» и на индивидуальных коррекционных занятиях с детьми, имеющими особенности развития. На основе изучения данного опыта и рекомендаций рефлексотерапевтов составлена программа использования устройств аппликационных Ляпко «Ежата и ребята» в детских коллективах.

Согласно методическим рекомендациям по применению устройств аппликационных Ляпко, для развивающих занятий предлагаются массажер «Фараон» и УАЛ плоские с шагом иглы 3,5 – 5,0 мм: «Краплинка», «Валик Лицевой М», «Валик Лицевой МК», «Стельки Плюс», «Мячик игольчатый».

Чтобы привести устройства аппликационные Ляпко и массажеры в соответствие с имеющимися у ребенка представлениями, а также для обеспечения игровой мотивации в программе использованы соответствующие названия:

- «Валик Лицевой» Трактор;
- «Мячик Игольчатый» Ёжик;
- массажер «Фараон» Кошачья лапка;
- «Краплинка» Маленькая Колючка;
- «Стельки Плюс» Следы.

Такие названия являются мостиком между конкретным опытом ребенка и абстрактным мышлением, помогают формировать у детей ассоциации, стимулируют развитие образных сравнений.

Систематическое применение устройств аппликационных Ляпко стимулирует тактильные рецепторы кожи ребенка, улучшает кровообращение и нервную проводимость. Воздействие на биологически активные точки, которых на теле более 1000, способствует восстановлению и нормализации функции всех органов и систем. Аппликационная терапия Ляпко оказывает благотворное влияние на физическое, эмоциональное и психическое состояние организма ребенка.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ УСТРОЙСТВ АППЛИКАЦИОННЫХ ЛЯПКО

Устройства аппликационные Ляпко одобрены к использованию в детских учреждениях не как лечебное средство, а как профилактическое для укрепления иммунитета, повышения тонуса мышц, улучшения периферического кровообращения, а также как средство, стимулирующее тактильную чувствительность и, как следствие, речемыслительные функции. Кроме того, использование УАЛ может являться действенным методом улучшения физического и психического самочувствия детей.

1. Использование дозированно. Детям предлагается определенный вид деятельности (массаж, игра на развитие тактильных ощущений, самомассаж). После чего устройства аппликационные Ляпко дезинфицируются и убираются в специальную коробку до следующего занятия. Оптимальным является наличие индивидуальных наборов УАЛ у каждого ребенка.

Время воздействия:

«Краплинка» - от нескольких секунд до 3-5 минут;

«Стельки Плюс» - от 1 до 5 минут;

Массажер «Фараон» от 1 до 5 минут;

Обкатывание валиком, «Мячиком игольчатым» – от 2 до 5 минут в зависимости от подготовленности детей.

- **2.** Для поддержания интереса и в целях безопасности устройства аппликационные Ляпко не даются детям для свободных игр. Все манипуляции осуществляются только в присутствии педагогов.
- **3.** Аппликационная терапия Ляпко вводится постепенно. Освоив один вид устройства аппликационного Ляпко, постепенно осуществляется переход к следующему. Также постепенно увеличивается время воздействия на кожу.
- **4.** Педагоги, применяющие устройства аппликационные Ляпко, проходят теоретическую и практическую подготовку по данной оздоровительной методике.
- **5.** Целесообразно для достижения более сильного оздоровительного эффекта, применять устройства аппликационные Ляпко комплексно с другими методами. Подходят обтирание прохладной водой, точечный массаж, иммунная гимнастика и другие.
- **6.** Педагоги, проводящие оздоровительную программу, учитывают особенности тактильного восприятия, тип темперамента детей своей группы.

Атмосфера на занятиях психологически комфортная, темп занятия – неторопливый, цель педагога – мягко и ненавязчиво приучить ребят к восприятию устройств аппликационных Ляпко. Демонстрируя сначала на себе, на мягкой игрушке, потом на самом смелом (самом готовом) из детей, педагог показывает безопасность дружелюбного Ёжика. В дальнейшем у ребят возникает интерес и желание прикоснуться.

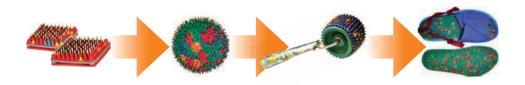
- 7. Очень важна регулярность применения устройств аппликационных Ляпко, мотивация детей на здоровье и личная заинтересованность взрослого.
- **8.** Ключевым моментом поддержания интереса детей в течение периода привыкания является игра, прибаутки, использование педагогом интересных образов, связанных с колючими устройствами аппликационными Ляпко.

Важно дать детям ориентир для развития: «Я раньше боялась всего колючего, а теперь дружу с Ёжиком и не боюсь», «Когда что-то преодолеваешь, становишься сильнее», «Колючки Ёжика колются и закаляют», «Ты настоящий йог!» и т.п.

Дети с повышенной чувствительностью и тревожностью могут быть включены в манипуляции с УАЛ по мере их готовности. На начальных этапах стоит использовать хлопчатобумажные носочки для снижения степени воздействия на стопы и обеспечения психологического комфорта.

Бывает так, что дети, опасаясь новых ощущений и незнакомых предметов, не хотят включаться в игровой процесс. В таком случае эти ребята, не участвуя активно, наблюдают за игрой со стороны, постепенно привыкают, морально «созревают» и через некоторое время, обычно, выражают желание присоединиться к игре. Педагогу следует помнить, что принуждение в данном случае недопустимо.

На этапе освоения программы «Ежата и ребята», который предполагает четыре недели регулярных занятий (3-5 раз в неделю), занятия проводятся в утреннее время (5-10 «ежиных» минут). Одно устройство аппликационное Ляпко осваивается в течение недели. Последовательность знакомства с устройствами аппликационными Ляпко такая: Маленькая Колючка («Краплинка»), Ёжик («Мячик игольчатый»), Трактор («Валик лицевой М (МК)»), Следы («Стельки Плюс»).



Основная часть оздоровительной программы компонуется педагогом из понравившихся детям игр и упражнений с устройствами аппликационными Ляпко и проводится ежедневно в течение следующего месяца вместе с комплексом утренней гимнастики или в специально отведенное для этого время.

В конце программы подводятся итоги по результатам использования устройств аппликационных, в соответствии с которыми дальнейшая система их применения (частота, продолжительность, интенсивность занятий) может быть скорректирована педагогами и специалистами центра «Ляпко».

ВАРИАНТЫ РАБОТЫ С УСТРОЙСТВОМ АППЛИКАЦИОННЫМ ЛЯПКО «КРАПЛИНКА»



«Краплинка» - это пара ярких резиновых устройств аппликационных квадратной формы (33х33 мм), со встроенными металлическими иголочкам. Данные УАЛ одеваются на средние или указательные пальцы обеих рук. Если ладони лежат на столе, колючая поверхность должна быть обращена вниз.

Знакомство с УАЛ лучше всего начинать сказкой о них. Информация воспринимается детьми с большим интересом, если использовать игрушечных зверей, о которых идет речь, или их изображения.

Маленькая Колючка (УАЛ «Краплинка»), как главная героиня сказки, оживает и приводится в движение педагогом, который эмоционально рассказывает сказочную историю.



Жила была в своем маленьком квадратном домике Колючка. Она была робкая и почти не выходила. Ей очень хотелось с кем-нибудь подружиться, быть нужной. А звери говорили:

- Фу, какая ты колючая, не подходи близко. Если сделаешь нам больно, мы тебя прогоним!

И Маленькая Колючка сидела в домике и грустила. Вдруг слышит:

- Спасите! На помощь! По-мо-ги-те! – это кричал За-йчик, за которым гналась лиса.

Наша Колючка выскочила:

- Одевай меня на лапку! Я тебе помогу!

Тут и Лиса появилась:

- Все! Будет из тебя заячий суп! - и набросилась на Зайна.

А Заяц выставил лапку вперед:

- Стоп! Меня нельзя обижать!

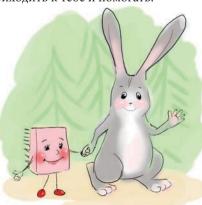
Лиса схватила его за лапку, да как закричит:

- Ой-ой-ой! Так неправильно! Ты колешься, и побежала на большой лесной совет жаловаться.
- Требую изгнать Колючку из леса! Она мне Зайца съесть не дала!

Стали все думать: «Колючка - хорошо, или плохо?»

- Хорошо, сказал Ёж, мои колючки полезные, на них можно собирать грибы и яблоки.
 - Плохо, проворчал Волк, если наступить больно!
- Хорошо, пробулькал Ёрш, мои колючки защитные, меня щука съесть не может!
- Хорошо, прошептала Ёлка, мои иголочки зимой не опадают! В них много здоровья.
- Хорошо, сказал Человек, волшебные иголочки закаляют тело и дух!
 - А как закаляться? спросил Заяц Я хочу! Тогда Маленькая Колючка предложила:
 - Я буду приходить к тебе и помогать.





МАССАЖ. Устройством аппликационным Ляпко «Краплинка» педагог делает ребятам младшего возраста легкие прижимы на ладошках, предплечьях, щеках, объясняя: «Чтобы щечки были румяные». Также прижимы выполняются на лбу, висках, затылке («Чтобы сказки лучше запоминались»); на ножках - по коленкам, голеням, стопам («Чтобы ножки хорошо бегали по дорожке»).

Дети среднего и старшего дошкольного возраста вполне справляются с мини-массажем сами. От взрослого требуется направлять движения – сверху вниз – и рассказать о правилах безопасности – УАЛ только для бережных аппликаций на тело.

CAMOMACCAЖ. На начальном ознакомительном занятии дети осматривают, надевают на указательные пальцы обеих рук, исследуют воздействие «маленьких колючек» на своем теле. Самомассаж происходит так: на пальчиках – «Краплинки»,



руки лежат симметрично на той части тела, на которую направлено воздействие. Аппликационные прижимы – легкие, но ощутимые, производятся множественным постукиванием указательных пальцев или мягкими надавливаниями и удерживанием устройств аппликационных Ляпко на поверхности кожи до трех-пяти счетов («Как будто приклеиваем кусочки здоровья»), затем переход на другой участок тела. Никакие другие действия с УАЛ не производятся.

Как основная часть оздоровительной программы предлагается в течение первой недели проводить с

детьми младшей группы игровой массаж при помощи УАЛ «Краплинка», со средней и старшей группой – 2-3 минутный самомассаж при помощи того же устройства. Этого небольшого взаимодействия с УАЛ достаточно для постепенного привыкания и получения оздоровительного эффекта. Целесообразно проводить данную процедуру регулярно в фиксированное время, например, после утренней гимнастики.

Во вторую неделю вводится следующий вид устройств аппликационных Ляпко, а к УАЛ «Краплинка» дети возвращаются через три недели, увеличивая время манипуляций до 5 минут.





«Мячик игольчатый» (в программе Ёжик) представляет собой плотный резиновый шар, покрытый иголочками по всей поверхности. Ценность данного вида устройства аппликационного – в возможности бимануального взаимодействия с ним, что стимулирует развитие стереогностического чувства, тактильной чувствительности, связи между полушариями головного мозга.

Знакомство с Ёжиком:

«Ребята, к нам в гости из леса пришел Ёжик! Он такой необычный! Его удивительно держать в руках. Мне очень нравится катать его между ладонями». Дети могут подойти к педагогу и потрогать мячик у него в руках и при желании осторожно подержать его.

При знакомстве можно использовать следующее стихотворение Лидии Слуцкой:

Ёжик целый день хлопочет, Всем в лесу помочь он хочет. Всем нужны его иголки - Вытащил занозу волку, Мех зайчишке подлатал, Лиске хвостик приметал. Добрый Ёжик всем поможет - Обращайтесь и вы тоже!

Игра «Ёжик по лесу катился»

Педагог и дети сидят вокруг стола и легонько перекатывают «Мячик игольчатый» друг другу, говоря: «Ёжик по лесу катился и у Саши (называется имя ребенка, к которому будет катиться мячик) очутился». Ребенок, в свою очередь, отправляет его следующему. Покатить и принять спокойно «Мячик игольчатый», не отвлечься – это достаточно сложная задача для дошкольников. Игра проходит в спокойном неторопливом темпе. Кожа рук привыкает к новым ощущениям.

Игра-пожелание в кругу «Подарок Ёжика»

Педагог держит мячик, вращая его между ладонями, и говорит: «Мне Ёжик принес хорошее настроение, а тебе пусть подарит улыбку» и передает «Мячик игольчатый» ребенку, стоящему рядом с ним в кругу. Ребенок, получивший мячик, повторяет пожелание, адресованное ему, добавляя свое пожелание и передает Ёжика следующему («Мне Ёжик подарил улыбку, а тебе пусть принесет много друзей»). Игра продолжается до тех пор, пока Ёжик не побывает в ладошках у каждого участника. Пока ребята говорят, мячик они держат между ладонями и вращают его.



Игра на внимание «Лесные жители»

Дети и педагог сидят вокруг большого стола. Ведущий перекатывает «Мячик игольчатый» игрокам поочередно, говоря «Ёжик по лесу бежал. Кого Ёжик повстречал?». Ответы детей строятся по такому же образцу: «Ёжик по лесу бежал, Ёжик зайца повстречал!» Таким образом, дети вспоминают животных – обитателей леса. Условия игры – катить Ёжика аккуратно, бережно, он не должен упасть со стола.

Можно сказать ребятам, что Ёжик – путешественник, он не только по лесу может гулять, но и вдоль реки, озера, моря, в городском парке и видит много всего разного. То есть, темы могут быть любыми. В этой игре кроме развития памяти, внимания, тактильного анализатора, стимулируется речь и умение ждать.

Самомассаж ладоней «Ежата-малышата»

| Ежата-малышата Отправились гулять: | прокатывание в ладонях вперед-назад |
|---|--|
| Один, два, три, четыре, Ну, и конечно, пять. | одновременное нажимание двух одноименных пальцев обеих рук |
| Один и два скакали, | имитация прыжков большими и указательными пальцами |
| Три и четыре спали, | придерживайте «Мячик игольчатый» только средними и без- ымянными пальцами |
| А пятый танцевал, | прокатывание «Мячика игольчатого» мизинцами обеих рук |
| На дудочке играл! | имитация игры на дудочке всеми пальцами |





«Валик лицевой М (МК)» (в игровом варианте – «Трактор») представляет собой цилиндр, покрытый иголочками, закрепленный на гладкой рукоятке. При прокатывании по коже, создает эффект «множественного игольчатого душа». Применяется для динамического воздействия на кожу.

Валик используется при массаже и самомассаже тела. Воздействие производится по внешней стороне конечностей и по спине. Нажатие легкое, движения равномерные по всей длине.



Игровой массаж «Песня Ежика»

Прокатывание валиком сопровождается словами:

«Ёжик катился, катился, катился...

По рукам катился, катился, катился...

По спине катился, катился, катился...

По ногам катился, катился, катился...

И исчез».

Текст произносится плавно, певуче, на манер народных потешек.

«Пианино»

Еще один вариант речевого сопровождения массажа-игры с валиком. Поется гамма со словами «Вот иду я вверх. Вот иду я вниз» одновременно с продвижением валика по рукам, спине, ногам. Особенность: после путешествия валика вверх и вниз нужна пауза, чтобы ребенок мог прочувствовать свои ощущения, понять, хочет ли он еще.

Игровой массаж «Летний душ»

В игре используется фрагмент стихотворения Виеру Григоре «Как умывается ежик». Педагог зачитывает стихотворение и, подавая пример детям, демонстрирует элементы массажа на себе:

На жаре в лесу спросонок Умывается ежонок. Мать-ежиха таз берет, Мордочку ежонку трет.

Моет ручки, моет ножки И еще живот немножко. Только спину, только спину Не потрешь родному сыну.



Большую часть массажа ребята выполняют самостоятельно. На последнем двустишии педагог предлагает помочь детям-ежатам друг другу почистить валиком иголочки на спинках.

«Ежиный массаж»

Группа детей и педагог сидят в кругу на ковре. Первая часть игры проходит без устройств аппликационных Ляпко. Дети и взрослый отхлопывают ритм по коленям и произносят текст: «Папа ёж, мама ёж, ты мне ручки разотрешь? Папа ёж, мама ёж, ты мне плечики потрешь?». Называются разные части тела, которые растираются руками вверх-вниз. Следующий этап игры – использование УАЛ. При произнесении речевой части дети отбивают ритм по коленкам, затем берут валики и массируют ими названную часть тела.

Массаж «Колючая одежка»

Ёжик, Ёжик - чудачек,

Сшил колючий пиджачок.

Давайте покажем, как Ёжик пиджачок надевает.

На руки одеваем, на спинку, на животик, а на шее - воротник.

(Массируем названные части тела у ребенка).

Как правило, такие игры вызывают у детей положительные эмоции, особенно, если эмоционален взрослый, они часто просят повторить еще.

Когда детям эти игры хорошо знакомы, их тело привычно к воздействию устройств аппликационных Ляпко, то можно подключать к массажу более чувствительные части тела - грудь, живот, шею, голову, тыльные стороны рук и ног.



Сюжетная игра «Добрый доктор Айболит»

Игра является своего рода мини-спектаклем. Педагог «приглашает» игрушечного Айболита или сам надевает белый халат и объявляет, что лесная больница для зверушек открыта. К доктору приходят игрушечные звери на прием.

У медведя болит спина – он поднял слишком тяжелый улей с медом. Айболит рассказывает, что тяжести нужно поднимать постепенно, после тренировки. А сейчас больному показан щадящий режим, обкатывание валиком поясничной части и лежание на устройстве аппликационном Ляпко «Ромашка-М».

Белочка большая непоседа, у нее хорошо получается скакать по веткам, но стихи учить ей трудно, память слабая. Айболит при помощи Ёжика делает массаж головы, чтобы кровь к голове приливала, улучшалось зрение, память, внимание и рассказывает, что память нужно тренировать постоянно, сначала учить коротенькие стихи, потом более длинные, а чтобы лучше запоминалось, нужно представлять себе то, про что рассказываешь, или даже зарисовывать. И, конечно, не забывать про ежиный массаж.

Зайчик был неосторожен, когда перебегал по мостику, и поломал лапку. Теперь она у него загипсована. Чтобы косточки быстрее срастались, Ёжик делает Зайчику массаж на здоровой лапке.

Лисичка часто простужается. Айболит прописывает одеваться по погоде, делать закаливание и массаж массажером «Фараон».

Эта игра дает ребятам информацию о том, как можно применять устройства аппликационные. Следующий этап возможного развития этой сюжетной игры - лесная

школа для юных докторов. Ребята как ученики Доктора Айболита помогают делать массаж зверушкам.

«Взаимный массаж»

Когда приемы массажа освоены детьми в достаточной мере, можно попробовать перейти к такому виду деятельности, как взаимный массаж. Дети в парах могут делать друг другу массаж, отработанный на куклах и на себе. Это формирует бережное отношение друг к другу, умение доверять партнеру, контактировать, развивает навыки вербализации своих ощущений («Так слишком сильно», «Мне нравится массаж спины»).

Такой вид массажа дает установку на взаимопомощь, делает детей неравнодушными к ощущениям другого человека.





«Стельки Плюс» (в программе Следы) - это пара тонких резиновых устройств аппликационных Ляпко, имеющих форму левой и правой стоп ног, предназначенные для воздействия на биологически активные точки, расположенные на поверхности стоп.

Игровое упражнение «Ёжик туфли примерял»

Дети знакомятся с УАЛ «Стельки Плюс» в игровой форме. Ребята сидят на стульях в кругу, перед каждым лежит пара Следов. Ноги детей соприкасаются со стельками. Педагог рассказывает детям стихотворение:

| Ёжик туфли примерял, | ноги расположены на стельках |
|--|---|
| В туфле пальцем ковырял. | касание к следам только большими пальцами ног |
| Но спадают туфли с пятки - Очень маленькие лапки! | касание к следам пятками приподнять ноги и покачать ими в воздухе |

Игровые упражнения повторяются 2-3 раза.

Игровое упражнение «Любопытные зверята»

Ноги ребят «превращаются» поочередно в разных животных и выполняют упражнения – ряд прикосновений на колючих стельках.

Выполняется сидя на стуле, у каждого ребенка есть своя пара следов. Звери разные по характеру и характер прикосновения тоже разный:

- Робкие зайчики легко прикасаются и убирают стопы со следов.
- Лисичка-сестричка прикосновение то носком, то пяточкой, то переворачивание устройств аппликационных Ляпко колючками вниз.

- Мишки-топтыжки дружат с колючками, пробуют придавливать ногой следы.
- Храбрые ёжики знают секрет равномерное распределение веса. Тогда не больно, а приятно. Даже можно встать и немного постоять на колючих следах.

Игровое упражнение «Зеркало»

Это ряд упражнений, основанный на повторении за взрослым. Ориентир на зрительное и слуховое внимание. Выполняется сидя.

Игровое упражнение «Качели»

Перекатывание стопы с пятки на носок на следах; движение коленями вправо-влево, вес при этом переносится с одной части стопы на другую.

Эти упражнения дают возможность соприкасаться всем точкам, представляющим проекции внутренних органов тела с устройством аппликационным Ляпко, подготавливают к комплексу упражнений, которые будут выполняться в дальнейшем стоя.

Следующим этапом работы со следами является выполнение упражнений стоя. Очень важно, чтобы на этом этапе дети получили установку на глубокое дыхание, которое усиливает концентрацию внимания на телесных ощущениях и облегчает мышечное расслабление при контакте стоп с колючей поверхностью. Вес тела должен распределяться равномерно по всей площади стоп.



Игровое упражнение «Дерево на ветру»

Выполняется стоя. Покачивание влево, вправо, вперед, назад всем корпусом с перенесение веса на соответствующую часть стопы.

Ходьба на месте по колючим следам

К ходьбе уместно давать ритмичное стихотворение. Например, Самуила Маршака:

Бежит ёжик вдоль дорожек,

Да скользит на льду.

Говорит ему лисица:

- Дай, переведу?

Отвечает серый ёжик:

- У меня две пары ножек.

Сам я перейду!

Ходьба вперед, назад, боком (приставным шагом) по следам. Выполнение гимнастического комплекса упражнений для шеи, рук стоя на устройствах аппликационных Ляпко

Подвижная игра «Пчелки»

Пара колючих следов – это цветок. У каждого ребенка он свой. По сигналу (включение музыки) дети-пчелки улетают размять крылышки, затем музыка останавливается, дети должны снова вернуться на свой цветочек.

Следующие игры требуют достаточной степени освоения устройств аппликационных Ляпко участниками и повышенного внимания педагога.

Сюжетная игра «Лабиринт»

«Стельки Плюс» используются как часть лабиринта (полосы препятствий), преодолевая которую ребята становятся более сильными, здоровыми, смелыми. Использование УАЛ «Стельки Плюс» особенно важно для стимулирования биологически активных точек. Составными частями полосы препятствий могут быть последовательно разложенные «Стельки Плюс», морская галька, шуршащая фольга, подушечки с крупами, веревочка на уровне колен детей (для перешагивания), обручи (чтобы лазить через них), таз с водой и полотенца.

При виде колючих Следов сначала у дошкольников возникает множество сомнений и страх перед необычными препятствиями. Чтобы их преодолеть, педагог придумывает разные варианты интересной мотивации. Например: «Если мы хотим попасть в заколдованный лес и спасти принцессу, то нужно попробовать пройти по непростому лабиринту». В другой раз преодоление препятствий может быть связано с поиском сокровищ и т. п.



У ребят повышается самооценка, появляются гордость и самоуважение, когда они решаются постоять на Стельках (сначала в носках, потом босой ногой), потоптаться, пройти до конца полосы препятствий, спасти сказочного героя. От занятия к занятию уверенность в своих силах растет, и волшебные следы делают свое дело.

Обучающая игра «Часики»

Эта игра благодаря подключению разных видов анализаторов (слухового, зрительного, тактильного, моторного) помогает детям эффективно закрепить знание цифр и учит определять время по часам.

Понадобятся таблички с цифрами от 1 до 12 и двенадцать пар УАЛ «Стельки Плюс». Каждая пара – соответствующая точка на циферблате. Дети, как стрелочки, продвигаются боком по разложенным кругом Следам. Количество играющих - до пяти человек. Можно использовать песню из фильма «Карнавальная ночь» (Черная стрелка обходит циферблат...). Когда музыка останавливается, каждый участник игры называет цифру, напротив которой он стоит.

Второй вариант – каждый игрок получает задание занять место на циферблате, соответствующее определенному часу, и назвать соседние цифры.

Третий более сложный вариант для ребят, понимающих время по часам. Циферблат из колючих следов уменьшен – каждая цифра – одно устройство аппликационное Ляпко. Игровые задания дети выполняют по очереди. Исходная позиция внутри круга. Примерные задания: педагог говорит: «Часы показывают половину третьего» - ребенок располагает одну ногу на шести, другую - между двойкой и тройкой. Если «Часы показывают без пяти минут двенадцать», играющий становится так, чтобы одна нога стояла на цифре одиннадцать, вторая на двенадцати.

Обучающая игра «Роза ветров»

Организаторам игры понадобятся четыре или восемь пар УАЛ «Стельки Плюс». Следы попарно располагаются по направлениям сторон света. Рядом кладутся таблички: «север», «юг», «запад», «восток». Также промежуточные направления: «северо-запад», «северо-восток», «юго-запад» и «юго-восток» (могут быть внесены в игру позже). Детям поочередно предлагается побывать в разных частях света, которые назначает ведущий, то есть стать на соответствующую пару следов и назвать предметы, которые попадают в их поле зрения, но повторяться нельзя. Таким образом, кроме оздоровительного воздействия на стопы и весь организм в целом, дети упражняют свое внимание и усваивают новые знания через ощущения в теле. Информация, полученная на личном опыте и закрепленная телесно, является наиболее ценной.

Игра «Ниндзя»

В этом необычном процессе у детей развивается координация движений, ориентировка в пространстве, повышается самооценка и уверенность в себе. Несколько комплектов стелек лежат в виде дорожки, по которой можно идти вперед. Смысл игры - пройти по колючей дорожке с завязанными глазами. Прежде чем поставить стопу на колючий След, «ниндзя» его нащупывает и ставит ногу так, чтобы попасть след в след. Дети сидят полукругом на стульях, участвуют в игре по очереди, наблюдают за происходящим и поддерживают товарища, проходящего сложное испытание. Игра требует повышенного внимания педагога.

Игра «Чудоходы»

Эту игру придумали дети, она заключается в ходьбе с продвижением вперед на паре колючих стелек. В игре принимают участие 3-5 ребят. Остальные – рефери. Босые стопы игроков плотно соприкасаются с устройствами аппликационными Ляпко, как бы «приклеиваются», и дети в «чудоходах» проходят от старта до финиша (несколько метров). Победитель не тот, кто пришел первым, а тот, чьи стопы не отсоединялись от «чудоходов». Пол в месте проведения игры должен быть гладким, на нем не должно быть ковра или иного шершавого покрытия.

Игра «Йога-ёжики»

Цель игры – простоять как можно дольше на колючих следах. Детям, готовым принять участие в игре, дается установка - стоять, пока комфортно и приятно. Игра развивает концентрацию внимания и обучает глубокой телесной релаксации.



ВАРИАНТЫ РАБОТЫ С МАССА-ЖЕРОМ «ФАРАОН»

Массажер Ляпко «Фараон» (в данной программе - Кошачья лапка) представляет собой четыре шара, соединенные между собой в форме тетраэдра, выполнен из прозрачного пластика ярких цветов.

В данной программе он используется для выполнения элементов классического массажа – поглаживания, растирания, разминания мышц спины и конечностей. Массаж выполняется через тонкую хлопчатобумажную ткань одежды (рубашку, футболку) для обеспечения лучшего скольжения.

Осваивать и применять массажер можно в любое свободное время на усмотрение педагога и по желанию детей.

Вначале педагог проводит детям массаж Кошачьей лапкой по очереди, объясняя последовательность действия и характер нажима. В дальнейшем дети учатся под наблюдением педагога самостоятельно делать друг другу взаимный массаж в парах. Для удобства выполнения массаж делается на ковре в положении лежа.



УСТРОЙСТВА АППЛИКАЦИОННЫЕ ЛЯПКО В ОБУЧАЮЩИХ ИГРАХ

«ЕЖИНАЯ МОЗАИКА»

Устройства аппликационные Ляпко могут быть успешно использованы для лучшего запоминания букв и цифр. Можно предложить детям из колючих квадратов выкладывать буквы и цифры по образцу.

Одновременное подключение зрительного и тактильного анализатора делает изучение алфавита более эффективным. Символы получаются объемными. Совершенствуется координация движений. Дети конструируют их, глядя на образец или без него, а потом ощупывают. Буквы, состоящие из палочек, легко выложить, а для закруглений можно использовать заготовленные заранее полукруги. (Например, в буквах «В», «Б», «Р».)

Так же «Ежиная мозаика» может быть использована младшими дошкольниками для выкладывания простых образов из геометрических фигур, выполненных из «колючего» материала.

Можно сделать для Ёжика колючий дом, кораблик, машину и так далее.

«ТАКТИЛЬНЫЙ КУБИК»

Представляет собой куб из дерева или пластика, каждая сторона которого оклеена разнофактурным материалом. Мягкая бархатная ткань, гладкий скользкий пластик, шершавая наждачная бумага, мягкая резина, ткань с пушистым ворсом, фрагмент устройства аппликационного Ляпко.

Варианты игр с тактильным кубиком:

«Вспомни»

После совместного бимануального обследования кубика и называния шести фактур, педагог предлагает детям вспомнить, что бывает колючим, шершавым, гладким, пушистым.

«Прогулка котенка»

Котенок – небольшая игрушка, которая легко помещается на плоскости куба. Дети в небольшой группе поочередно выгуливают котенка по разным сторонам кубика,





при этом проговаривая, на какой стороне он сейчас находится. Можно придумывать сказку про то, как долго котенок искал путь домой.

«Угадайка»

Педагог загадывает фактуру на одной из сторон куба, но не называет её, а описывает соседние стороны.

Например: Слева – пушистый коврик. Справа – колючка. Впереди – шершавое.

Детям нужно угадать и показать загаданную сторону. Тот, кто был внимателен, получает фишку и следующую загадку формулирует он.

«Находилка»

Для этой игры понадобится мягкая тканевая повязка для глаз и маленькая игрушка. Задача играющего – поставить игрушку на указанную педагогом сторону без помощи зрительного контакта. Поначалу детям задача кажется невыполнимой, но помере продвижения возрастает интерес и уверенность в своих способностях.

«Ночное домино»

В эту игру можно играть даже в полной темноте (с выключенным светом). Игра представляет собой набор фанерных прямоугольников (20-30 штук) поделенных на две части. На разных частях одного прямоугольника размещаются разнофактурные материалы: пластик, тонкая резина, крупные и мелкие зерна, жесть, поролон, фрагмент устройства аппликационного Ляпко. Также можно расположить ткани, такие как кружева, фетр, шелк, бархат, джинс. Правила игры такие же, как в обычном домино. Цель – делая ход поочередно, выложить сочетающуюся попарно дорожку.

РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ

| Игровые упражнения и игры | Младшие | Средние | Старшие |
|-----------------------------------|---------|---------|---------|
| «Лесные жители» | | * | * |
| «Подарок Ёжика» | | * | * |
| «Песня Ёжика» | * | | |
| «Пианино» | * | | |
| «Ежиный массаж» | * | * | |
| «Колючая одежка» | * | * | * |
| «Добрый доктор Айболит» | * | * | * |
| «Любопытные зверята» | * | * | |
| «Зеркало» | | * | * |
| «Качели» | | * | * |
| «Дерево на ветру» | * | * | * |
| Ходьба на месте по колючим следам | * | * | * |
| Ходьба вперед, назад, боком | | * | * |
| «Пчелки» | * | | |
| «Часики» | | * | * |
| «Роза ветров» | | | * |
| «Ниндзя» | | | * |
| «Чудоходы» | | | * |
| «Тактильный кубик» | * | * | * |
| «Ночное домино» | | * | * |
| «Ежиная мозаика» | * | * | * |
| «Йога-ёжики» | | * | * |
| «Ёжик по лесу катился» | * | * | |
| «Ёжик туфли примерял» | * | * | * |
| «Летний душ» | * | * | * |

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ УСТРОЙСТВ АППЛИКАЦИОННЫХ ЛЯПКО

Относительными противопоказаниями к применению плоских и цилиндрических УАЛ являются:

- острые инфекционные заболевания;
- обострение хронических заболеваний с повышением температуры тела;
- состояние декомпенсации при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, легких, печени, почек;
- острые тромбофлебиты;
- болезни крови и кроветворных органов в стадии декомпенсации;
- острые хирургические состояния;
- резкое истощение;
- нарушения целости кожных покровов: раны, ожоги, обморожения.

При наличии доброкачественных и злокачественных заболеваний, многоигольчатая терапия устройствами аппликационными Ляпко применяется только для лечения отдельных симптомов (метод анальгезирующего воздействия, снятие психо-эмоционального напряжения, улучшение сна и т.д.) и обязательно после консультации врача онколога.

ДЕЗОБРАБОТКА УСТРОЙСТВ АППЛИКАЦИОННЫХ ЛЯПКО

Устройства аппликационные Ляпко в процессе использования соприкасаются с кожей, не повреждая ее, и не имеют контакта с кровью. После сеанса аппликаций они должны подвергаться дезинфекции согласно Стандартам проведения дезинфекции изделий медицинского назначения, путем их полного погружения в дезинфицирующий раствор.

Для этого используют химические препараты для резиновых медизделий и для некоррозийностойких металлов, разрешенные к применению в Украине. Концентрация и время экспозиции согласно методическим рекомендациям к дезсредствам. Например: «Гигасепт АФ Форте нью», «Корзолекс базик», «Корзолекс экстра» и др.

После обработки дезсредством и промывания под проточной водой, продезинфицированное УАЛ просушивается при помощи фена струей горячего воздуха.

Обработанные устройства аппликационные Ляпко хранить под чистой пеленкой. При индивидуальном использовании УАЛ не нуждается в дезинфекции. Гигиенический уход предусматривает периодическую обработку моющим раствором (шампунь, жидкое мыло), при помощи щетки, промывание проточной водой и просушивание потоком горячего воздуха (с помощью фена) на максимально близком расстоянии от иголок.

Иглы устройств аппликационных Ляпко сделаны из некоррозийностойких металлов, что допускает возможность их окисления.

ПРОДУКЦИЯ ООО «ЛЯПКО» РАЗРЕШЕНА К ПРИМЕНЕНИЮ В МЕДИЦИНСКОЙ ПРАКТИКЕ. ОДОБРЕНА МОЗ УКРАИНЫ.

Свидетельство о государственной регистрации ИМН № 2950/2004 от 08.04.2013 г.

Регистрационное удостоверение: № Φ C3 2010/07174 от 26.12.2012 г.

Защищена патентами: № 54480 (Украина), № 2252005 (Россия), № 003202 (Евразийский).

Сертификаты безопасности: СЭЗ № 05.03.02-04/104923 от 28.10.2011 (Украина).

ТУ У 33.1-60511923.001-99.

Внедрена система менеджмента качества в соответствии с требованиями ISO 9001:2008.

Сертификат №12 100 45195 ТМSот 06.03.2013 г. выдан TÜV SÜD Management Service GmbH, Германия.

Зарегистрированные торговые знаки:



©Ляпко Н.Г., 2014. Все права защищены. Полное или частичное копирование текста преследуется по закону.

Методику разработали



Николай Григорьевич Ляпко – Президент ООО «Ляпко», кандидат медицинских наук, врач-рефлексотерапевт высшей категории. Действующий академик Российской Академии Мануологии, Почетный член Донбасской ассоциации традиционной китайской медицины-рефлексотерапии, член ассоциации курортологов Крыма.



Ксения Викторовна Осадчая - педагог-методист проекта творческого развития и поддержки семьи «Территория мечты», практический психолог, тифлопедагог высшей категории, дефектолог, автор методики.



Наталья Владимировна Михайленко – научный сотрудник МПК «Ляпко», врач-консультант, генетик.

Методические рекомендации предназначены для распространения на семинарах и конференциях по медицинской тематике.