

# Вертикализация в постуральном менеджменте: психолого-педагогическое сопровождение и игровые методы у детей с тяжёлыми двигательными нарушениями

Комплексный подход к обеспечению нормального функционирования организма в естественном вертикальном положении

РЕАБИЛИТОЛОГИЯ · ПСИХОЛОГИЯ · ПЕДАГОГИКА





# Вертикализация как фактор психосоциального развития

Переход в вертикальное положение — это не только физиологическое событие, но и мощный психосоциальный импульс. Впервые взглянув на мир с высоты собственного роста, ребёнок стремится удержаться на ногах и закрепить новый навык.

## Коммуникация

Улучшение артикуляции и вокализации, повышение способности к общению и социализации

## Восприятие

Расширение диапазона зрения, улучшение пространственного восприятия и ориентировки

## Комфорт

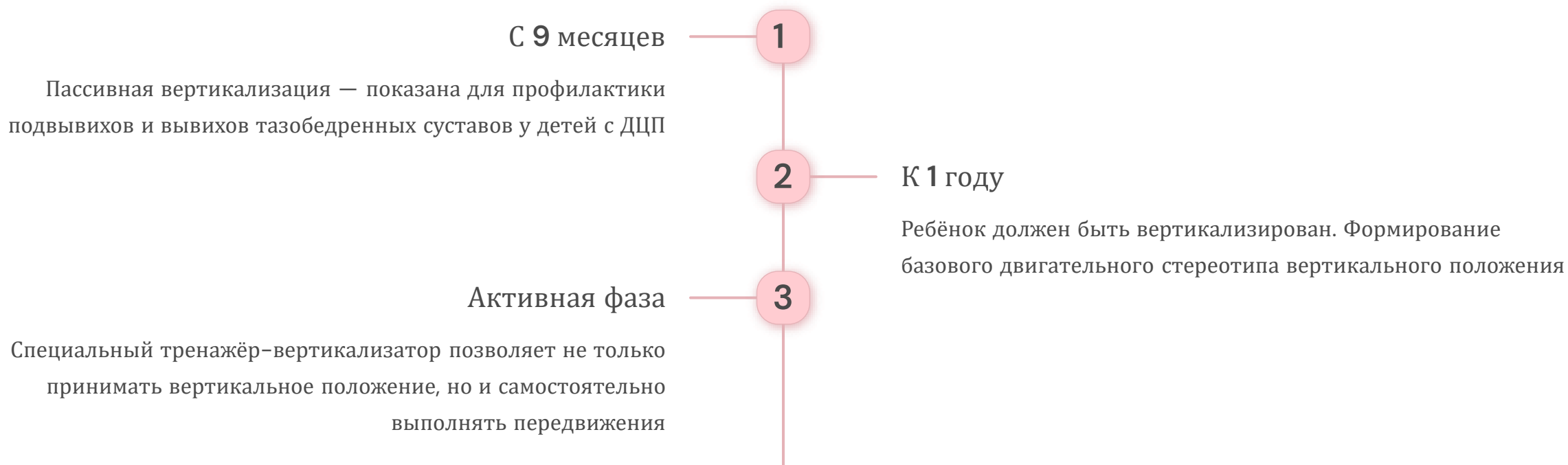
Возможность общаться со взрослыми и сверстниками на уровне глаз — равноправный контакт

## Самооценка

Повышение уверенности в себе, самоуважения и общего качества жизни ребёнка

# Вертикализация как основа локомоции

Положение стоя — необходимый этап на пути к формированию ходьбы. Вертикализация позволяет ребёнку прочувствовать механику движений, изучить двигательные стереотипы и подготовить опорно-двигательный аппарат к самостоятельному перемещению.



❏ Пассивная вертикализация с 9 месяцев играет решающую роль в снижении частоты подвывихов тазобедренных суставов у детей с ДЦП.



# Фундаментальные принципы вертикализации

## Постоянная поддержка

Использование вертикализаторов или поручней для предотвращения падений и обеспечения безопасной позы

## Чередование поз

Периодическое изменение распределения веса тела для предотвращения утомления и улучшения кровообращения

## Активность в положении стоя

Лёгкие движения — наклоны, повороты — улучшают кровообращение и поддерживают тонус мышц

## Тренажёр Гросса

Фиксация ребёнка в вертикальном положении с постепенным выпрямлением и надёжной страховкой

# Дозирование и безопасность вертикализации

## Режим и параметры

- **Начало:** с 9 месяцев, к году — обязательно
- **Длительность:** не менее 1 часа в день, ориентир — выносливость ребёнка до дискомфорта
- **Угол:** чаще с небольшим отклонением вперёд или назад (не строго 90°)
- **Фиксация колен:** подбирается индивидуально — под, на или над коленом

## Особые случаи

- **При подвывихе бедра** (индекс Реймерса > 30%): необходим угол отведения бедра, подбираемый специалистом
- **Принцип осмысленности:** человек не должен стоять в вертикализаторе ради вертикализации — активность должна быть наполнена содержанием и смыслом

# Преодоление страха и формирование мотивации

Вертикализация для ребёнка с двигательными нарушениями — это не только физическое, но и серьёзное психологическое испытание. Впервые встав на ноги, ребёнок может испытывать страх перед непривычной деятельностью, дискомфорт и тревогу.



## Доверие и контакт

Выстраивание доверительных отношений с ребёнком и родителями — фундамент всей дальнейшей работы специалиста



## Осознанность

Обучение осознанному восприятию себя, своих чувств и эмоций — ребёнок учится понимать сигналы собственного тела

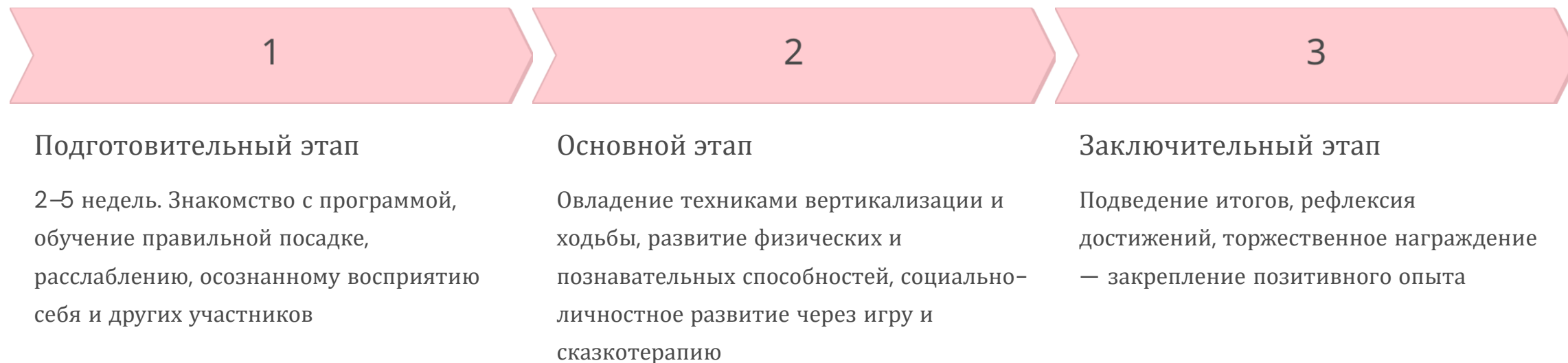


## Игровая мотивация

Формирование и поддержание стремления к самостоятельному передвижению через игровой метод и совместные упражнения с родителем или педагогом



# Трёхэтапная модель психолого–педагогического сопровождения



Каждый этап выстроен с учётом индивидуальных особенностей ребёнка и предполагает активное участие семьи. Последовательность этапов обеспечивает устойчивый прогресс и снижает риск перегрузки.

# Техники расслабления как подготовка к вертикации

Снятие мышечного и эмоционального напряжения — обязательный предшествующий этап перед вертикализацией. Ребёнок, умеющий расслабляться, быстрее адаптируется к новому положению тела.

## Расслабление через контраст

Упражнения на снятие напряжения мышц туловища, ног, рук и лица через сравнение ощущений — напряжение и расслабление, твёрдость и мягкость.

- **«Страх»** — дети изображают страх, округляют глаза, «съёживаются», затем расслабляются
- **«Колючий человек»** — игра на напряжение и расслабление мышц всего тела

## Расслабление через дыхание

Замедленный ритм дыхания с акцентом на полном и глубоком выдохе помогает снизить тревожность и нормализовать тонус.

- ⊗ Техники с задержкой дыхания запрещены у детей со спастическими формами ДЦП!



# Игровой метод как основа мотивации

Игра — наиболее естественное и доступное средство для большинства детей, в том числе с ДЦП. Она создаёт безопасное пространство для освоения новых двигательных навыков.

## Сказкотерапия

Комплекс физических упражнений включается в сказочный сюжет, который выступает связующим звеном между заданиями. Цель — принятие себя и раскрытие внутреннего потенциала

## Игровые маршруты

Ребёнок участвует в поисках сокровищ, проходя маршрут и выполняя задания, соответствующие уровню его развития и двигательным возможностям

## «Дневник героя»

Результаты каждого этапа заносятся в индивидуальные дневники — по факту выполнения выдаётся приз, закрепляющий положительный опыт



# Адаптация игровых занятий к возможностям ребёнка

Каждое упражнение должно обеспечивать развитие чувства опоры, умения ориентироваться в пространстве, динамической координации и способности двигаться в заданном темпе и ритме.

1

## Горизонтальные маршруты

Задания в горизонтальной плоскости: передвижение между ориентирами, перекладывание предметов, игры с мячом — доступны при начальном уровне вертикализации

2

## Вертикальные маршруты

Преодоление лестницы со стандартной высотой ступени, подъём на высокую ступеньку, скамью, стул — для детей с достаточным уровнем опорной функции

3

## Режим чередования

Сказкотерапия и закрепление двигательного навыка в форме игры могут проводиться в один день или чередоваться через неделю для снижения риска утомления

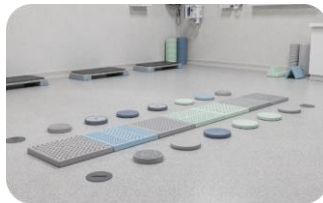
# Сенсорная интеграция и пространственное восприятие

Дефицит активных перемещений редуцирует опыт ориентировки, формируя пространственные представления в условиях сенсомоторной недостаточности. Вертикализация принципиально меняет «пакет» афферентации, корректируя условия созревания систем зрительно-пространственного анализа — появляется возможность оценивать расстояние и высоту, стабилизировать взгляд при движениях головы.



Световой стол для рисования песком

Развитие зрительно-моторной координации и тактильного восприятия в вертикальной и наклонной позиции



Тактильная дорожка

Развитие чувства равновесия, стимуляция рефлексорных зон стоп, проприоцептивная тренировка



Интерактивные столы и проекционные системы

Развитие внимания, памяти и мышления через высокотехнологичные игровые инструменты

# Социально–коммуникативное развитие в вертикальной позе

## Почему вертикальная поза важна для общения

Вертикальная поза даёт возможность общаться «на одном уровне». Стоя легче устанавливать зрительный контакт, перемещать руки в любом измерении, активно и разнообразно играть. Равноправный визуальный контакт меняет характер взаимодействия ребёнка со сверстниками и взрослыми.

## Игра как инструмент социализации

Игровая деятельность для детей с ОВЗ — наиболее естественный и эффективный способ познавать мир, обрабатывать информацию и впечатления. Через игровые сценарии дети учатся общаться, понимать социальные нормы и примерять на себя различные роли.

- Ролевые игры в вертикальной позиции
- Совместные игры со сверстниками
- Драматизация сказочных сюжетов



# Обучение и поддержка семьи

Специальный тренажёр-вертикализатор создан для совместных упражнений ребёнка с родителем или педагогом. Включённость семьи в процесс вертикализациикратно повышает эффективность реабилитации и создаёт основу для переноса навыков в домашнюю среду.



## Обучение бытовой адаптации

Специалисты обучают родителей элементам работы с ребёнком в повседневных ситуациях — перемещение, кормление, игра в вертикальной позиции



## Психологическая поддержка семьи

Индивидуальные консультации, практикумы и группы взаимной поддержки для родителей — профилактика эмоционального выгорания



## Развитие познавательной и коммуникативной сферы

Даже у детей с тяжёлыми множественными нарушениями появляется результат — специалисты дают семьям конкретные подсказки и инструменты для работы дома