



Игры и занятия в вертикальной позе

Как сделать вертикализацию увлекательной

Вертикализация — это не просто медицинская процедура. Это время, наполненное смыслом, игрой и радостью открытий. Правильно подобранная активность превращает каждую сессию в увлекательное приключение для ребёнка.

Главное правило вертикализации

Золотое правило

Активность должна быть подобрана **на всё время стояния**. Как только активность ребёнка завершилась — его необходимо снять из вертикализатора. Никакого «стояния просто так».

Четыре принципа

→ Игровой смысл

Наполнение вертикализации игровым содержанием

→ Чередование

Смена видов деятельности для поддержания интереса

→ Индивидуальность

Учёт возможностей и интересов каждого ребёнка

→ Усложнение

Постепенное повышение сложности заданий



В основе многих новаторских методик — игра. Именно так ребёнок учится познавать мир и осваивать движения.



БЛОК 1

Игры на развитие чувства опоры и равновесия

Упражнения с опорой и балансировкой формируют базовое ощущение тела в пространстве — фундамент всех последующих двигательных навыков.

Подготовительные упражнения

- Перенос веса тела с одной ноги на другую
- Небольшие наклоны корпуса вперёд-назад
- Повороты головы с фиксацией взгляда на игрушке

Игровые задания

- «Достань игрушку» — с полки, стола, стены
- «Поймай мяч» — бросание и ловля с поддержкой
- «Волшебные мешочки» — перекладывание предметов

Тактильная дорожка

Ходьба босиком по дорожке с различными тактильными поверхностями: мягкими, жёсткими, гладкими. Активирует рецепторы стопы и улучшает проприоцепцию.

Игры на развитие моторного планирования

Праксис — способность планировать и выполнять последовательные движения. Его развитие в вертикальной позе особенно эффективно, поскольку задействует всё тело.

Упражнения

- Отталкивание от пола двумя ногами (с поддержкой)
- Приставные шаги вправо и влево
- Перешагивание через невысокие препятствия

Игровые задания

- «Пройди по мостику» — по нарисованной линии
- «Собери сокровища» — перемещение к разным точкам
- «Повтори за мной» — имитация движений взрослого

Тренажёр Гросса

Уникальная система подвески позволяет выполнять упражнения как в вертикальном, так и в горизонтальном положении. Ребёнок не успевает привыкнуть и заскучать — каждое занятие ощущается новым приключением.

Игры на развитие сенсорной интеграции

Стимуляция всех сенсорных систем в вертикальной позе ускоряет формирование нейронных связей и улучшает восприятие тела в пространстве.



Зрительная стимуляция

- Рисование на вертикальной поверхности и световом столе
- Рассматривание книг и картинок на уровне глаз
- Игры с фонариком «Найди, что светится»



Тактильная стимуляция

- Тактильная дорожка: мягкий, жёсткий, колкий, гладкий
- Бизиборд — мелкая моторика, внимание, фантазия
- Сенсорные мешочки и игрушки



Вестибулярная стимуляция

- Покачивания в вертикализаторе
- Повороты корпуса в разные стороны
- Плавные смещения центра тяжести



Познавательные и развивающие игры

Вертикальная поза создаёт оптимальные условия для умственной работы: улучшается кровоснабжение мозга, активизируется внимание, легче работать с логопедом.

Настольные игры

- Конструкторы и пазлы на столе или вертикальной поверхности
- Дидактические игры на классификацию и сравнение

Интерактивные технологии

- Интерактивные столы: внимание, память, мышление
- Комплекс «ПДД» для развития речи и коммуникации
- Напольная проекция для двигательной активности

Развитие речи

В вертикальной позе значительно улучшается артикуляция: диафрагма работает свободнее, голос становится громче и чище. Это делает занятия с логопедом вдвое эффективнее.



БЛОК 5

Коммуникативные игры

Развитие социальных навыков в позиции «на равных»

Преимущества вертикальной позы

- Контакт глаз на одном уровне с собеседником
- Улучшение артикуляции и громкости голоса
- Возможность жестикулировать и использовать язык тела
- Ощущение опоры снижает риск депрессивных расстройств

Виды игр

- Хороводные игры с детьми и взрослыми
- Передача предмета по кругу
- Совместное пение с движениями

Сюжетно-ролевые игры

- «В магазин» — с перемещением по комнате
- «В гости» — социальный сценарий с диалогом

Творческие занятия в вертикальной позе

Арт-терапия и творчество стоя — мощный инструмент раскрытия внутреннего потенциала. Творческая деятельность формирует позитивный интерес к занятиям и делает вертикализацию желанной.



Рисование

- На мольберте и маркерной доске
- Рисование песком на световом столе
- Большими кистями на полу



Лепка

Из пластилина и солёного теста на специальной подставке. Развивает мелкую моторику, силу кистей и творческое воображение.



Музыкальные занятия

- Игра на металлофоне и ксилофоне
- Танцевальные движения под музыку
- Ритмические упражнения с хлопками

Дневные активности в вертикализаторе

Вертикализатор не только для занятий — он органично вписывается в повседневную жизнь ребёнка, превращая обычные дела в терапевтический процесс.



Социальное взаимодействие

Общение со взрослыми и сверстниками на уровне глаз, участие в диалогах и совместных играх



Настольные игры

Конструктор, пазлы, бизиборд — всё это доступно прямо в вертикализаторе у специального столика



Образование

Домашние задания, чтение книг, занятия с логопедом — в вертикальной позе эти задачи решаются эффективнее



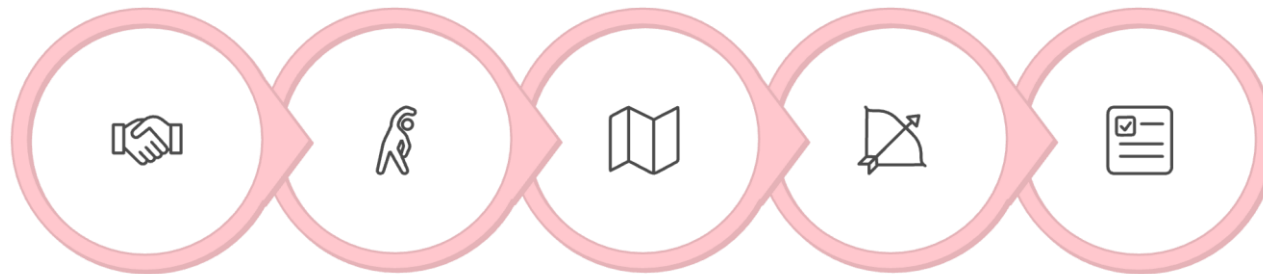
Навыки самообслуживания

Чистка зубов, расчёсывание волос, элементы одевания с поддержкой взрослого



Практический пример: «Поиск сокровищ»

Цель игры: развитие чувства опоры, координации и мотивации к передвижению.
Оснащение: вертикализатор, игровые зоны в комнате, «сокровища» — наклейки и мелкие игрушки.



Приветствие

Разминка

Поиск

Переходы

Выполнение

Игра «Поиск сокровищ» объединяет физическую нагрузку, когнитивные задачи и эмоциональное подкрепление — идеальная структура для мотивирующего занятия.

Семейные и групповые игры

Совместная деятельность — мощный фактор социализации. Ребёнок, чувствующий себя частью команды, активнее участвует в реабилитации и быстрее достигает результатов.

Варианты игр

- Эстафеты с вертикализацией — передача предмета друг другу
- Совместное рисование на большом листе
- Музыкальные игры «Сделай как я»
- Подвижные игры по упрощённым правилам

Преимущества группы

- Ребёнок чувствует себя частью команды
- Развивается дружелюбие и здоровый соревновательный дух
- Снижается чувство изоляции

Роль родителей

Участие родителей в играх усиливает чувство поддержки и безопасности, ускоряя прогресс ребёнка.

Мониторинг состояния и безопасность

Контроль психоэмоционального и физического состояния ребёнка — обязательная часть каждого занятия. Специалист должен быть внимателен к малейшим сигналам тела.

Признаки утомления

- Повышение мышечного тонуса
- Беспокойство, плач, отказ от деятельности
- Покраснение кожи в зонах контакта с оборудованием
- Учащённое дыхание

Действия при утомлении

- Немедленное прекращение вертикализации
- Возврат в горизонтальное положение
- Расслабляющие упражнения

Тактильный контроль специалиста

Специалист регулярно дотрагивается до каждого ребёнка — поглаживает шею, руки, плечи — для оценки мышечного напряжения и эмоционального состояния.

Диагностический контроль

Системная оценка эффективности реабилитации проводится в несколько этапов, что позволяет своевременно корректировать программу и фиксировать прогресс.





Структура занятий

1

Вводная часть (7–10 мин)

- Приветствие и знакомство с темой занятия
- Опрос о физическом и эмоциональном состоянии
- Разминка: мышцы рук, ног, дыхательные упражнения

2

Основная часть (40–45 мин)

- Зависит от этапа: физические упражнения, сказка или этап игры
- Активности в вертикализаторе и вне его
- Чередование нагрузки и отдыха

3

Заключительная часть (7–10 мин)

- Расслабляющие упражнения в горизонтальном положении
- Опрос о психоэмоциональном состоянии
- Прощание и позитивное завершение

Рекомендации по дозированию нагрузки

Грамотное дозирование — залог успеха. Занятия должны вызывать здоровое эмоциональное возбуждение, но не приводить к переутомлению.

Режим занятий

Начало

Постепенное увеличение времени от 5 до 30 минут

Регулярность

Ежедневно или не менее 3–4 раз в неделю

Интенсивность

Здоровое возбуждение без признаков переутомления

Контроль пульса

После **вводной части**: пульс не должен увеличиться более чем на **15–20%** от исходного.

После **основной части**: допустимое учащение — **40–50%** от исходного значения.

- ☐ Вертикализация должна быть встроена в активные задачи, а не использоваться как кратковременная постановка «для галочки».

Адаптация игр к физическим возможностям

От простого к сложному

Подбор активностей строго соответствует уровню двигательных возможностей ребёнка по классификации GMFCS. Правильная адаптация — залог успеха и безопасности.

1

GMFCS IV–V

Максимальная поддержка, зрительные и тактильные игры в вертикализаторе

2

GMFCS III

Вертикализация с поддержкой, перемещение с ходунками, игры у стола

3

GMFCS I–II

Активные игры с ходьбой, элементы спортивных игр по упрощённым правилам

- ❑ Перед началом игр — обязательное обучение детей умению правильно сидеть, расслабляться, чувствовать тело и выполнять инструкции ведущего.



Создание поддерживающей среды

Организация пространства для игр и занятий

Оснащение игровой зоны

- Стойка для вертикализации с возможностью фиксации активностей
- Игрушки и предметы на уровне глаз ребёнка
- Зеркало для зрительного контроля позы
- Опоры для рук: поручни и специальный столик

Эмоциональная атмосфера

- Занятия интересные, предсказуемые и безопасные
- Чёткие речевые инструкции с доступными названиями
- Положительное подкрепление: похвала и поощрение

❑ Ребёнок должен входить в зал с радостью, а не со страхом. Среда формирует отношение.

Интеграция методик

Вертикализация в несколько раз увеличивает эффективность других реабилитационных методик, создавая синергетический эффект для всестороннего развития ребёнка.



Важно сочетать вертикализацию с развитием речи, когнитивных и коммуникативных навыков. Комплексный подход положительно влияет на физическую подготовленность, самостоятельную двигательную активность и оптимизацию психического состояния.

Результаты и ожидаемые эффекты

Что мы получаем от вертикализации?

Двигательные эффекты

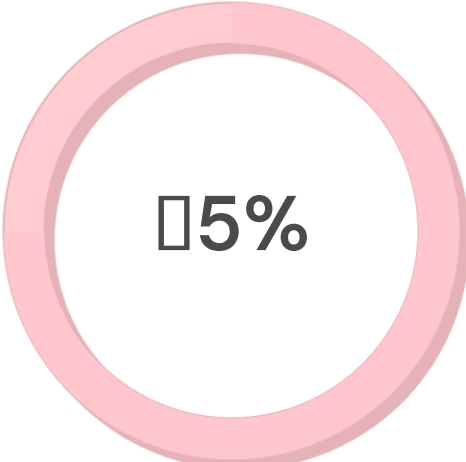
- Снижение спастичности и мышечного спазма
- Улучшение координации и равновесия
- Формирование правильной осанки

Психологические эффекты

- Повышение уверенности и самооценки
- Снижение тревожности и страха
- Улучшение психоэмоционального состояния у **75%** детей

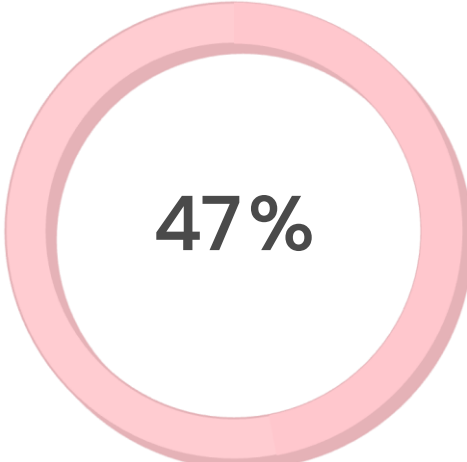
Социальные эффекты

- Улучшение социально-личностного развития у **47%** детей
- Частичное восстановление самообслуживания у **35%** детей
- Снижение ощущения изоляции, рост коммуникабельности



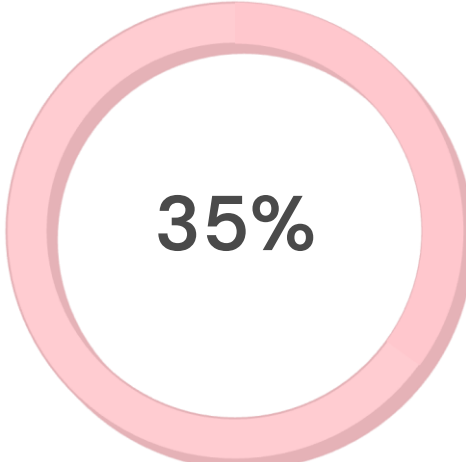
15%

Психоэмоциональное улучшение



47%

Социальное развитие



35%

Самообслуживание



Вертикализация как системный процесс

Вертикализация — это не просто физическая процедура, а **комплексный процесс**, объединяющий медицинские, психологические и педагогические аспекты в единую систему развития.

Смысл и игра

Активность должна быть наполнена смыслом — тогда ребёнок захочет возвращаться снова и снова

Индивидуальный подход

Учёт уникальных возможностей, интересов и темпа развития каждого ребёнка

Поддерживающая среда

Комплексное взаимодействие специалистов, семьи и правильно организованного пространства

Цель вертикализации — не только физическое выпрямление, но и раскрытие внутреннего потенциала ребёнка. **Игра — наиболее лёгкое и естественное средство развития**, а вертикальная поза расширяет горизонты возможностей для каждого ребёнка с двигательными нарушениями.