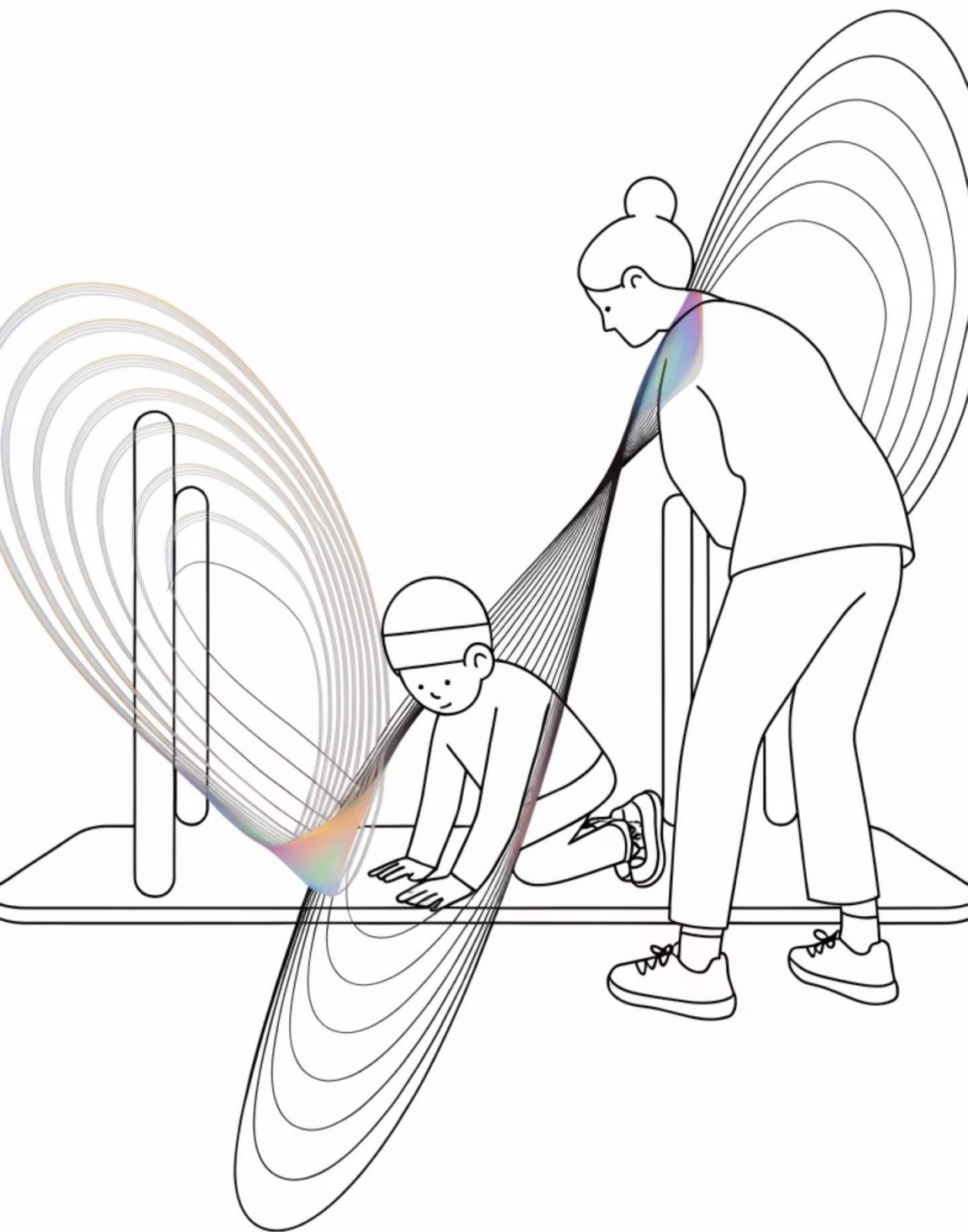




## Программа моторного тренинга для детей после лечения онкологических заболеваний

Восстановление базовых двигательных автоматизмов и моторного контроля — системный подход к реабилитации, поддерживающий каждый шаг ребёнка на пути к самостоятельности.



# Что такое моторный тренинг?

«Программа моторного тренинга строится на отработке базовых движений и восстановлении базовых двигательных стереотипов»

Моторный тренинг — это структурированная программа, направленная на поэтапное воссоздание утраченных двигательных навыков. Работа ведётся последовательно: от простейших положений тела — к сложным координированным движениям.

## Контроль положений тела

Удержание позы лёжа, на четвереньках, сидя и стоя

## Контроль переходов

Плавные и безопасные переходы между положениями тела

## Локомоции

Повороты, ползание, передвижение на четвереньках, ходьба

# Уровни моторного тренинга

Программа выстроена по принципу нарастающей сложности: каждый следующий уровень опирается на уже сформированные автоматизмы.

## Уровень 1 — Базовый

**Контроль позы:** лёжа, на четвереньках, сидя, стоя

**Локомоции:** повороты, ползание, передвижение на четвереньках, ходьба

## Уровень 2 — Усложнённый

**Сложнокоординированные движения** и комплексные двигательные программы

### Усложнение среды:

1. Постоянная среда
2. Меняющаяся среда
3. Манипуляции с объектами
4. Взаимодействие с другими субъектами

# Первичная диагностика и подбор упражнений

На первых занятиях специалист определяет исходный уровень владения базовыми двигательными навыками. Подбор упражнений всегда индивидуален и зависит от трёх ключевых факторов.



## Исходное состояние ребёнка

Оценивается текущий двигательный статус, мышечный тонус и уровень утомляемости



## Особенности повреждения мозга

Учитывается локализация и характер поражения, влияющего на моторику



## Возраст ребёнка

Возрастные нормы развития определяют ожидаемый темп и характер восстановления

**i** Подробное описание упражнений: Касаткин В.Н. «Восстановление двигательных автоматизмов и моторного контроля у детей с опухолями задней черепной ямки» (2023)

# Что оценивается на первых занятиях

Первичная диагностика позволяет точно определить стартовую точку и выстроить индивидуальный маршрут восстановления для каждого ребёнка.

## Категория

## Что оценивается

Праксис позы

Лёжа на спине/животе/боку, на четвереньках, сидя, стоя

Локомоции

Повороты, ползание, передвижение на четвереньках, ходьба

Двигательные программы

Способность выполнять последовательности движений по образцу

По результатам диагностики специалист формирует индивидуальный план занятий с чётко обозначенными целями на ближайший период.

# Принцип усложнения

«С опорой на уже сформированные и работающие автоматизмы предлагается усложнение как самих движений, так и условий среды»



Ни один новый навык не вводится до тех пор, пока предыдущий не закреплён. Это главный принцип программы, обеспечивающий надёжное и устойчивое восстановление.

# Усложнение условий среды

Среда — мощный инструмент реабилитации. Постепенное изменение условий тренирует адаптивность нервной системы и готовит ребёнка к реальной жизни.



## Уровень 1 — Постоянная среда

Фиксированное пространство, предсказуемые условия, один и тот же маршрут



## Уровень 3 — Манипуляции с объектами

Взять, перенести, положить предмет — одновременно удерживая позу



## Уровень 2 — Меняющаяся среда

Изменение расположения предметов, освещения, темпа занятия



## Уровень 4 — Взаимодействие с другими

Совместные движения, передача предмета, выполнение команд в паре

# Частота, продолжительность и роль родителя

## Рекомендуемый режим

Параметр	Рекомендация
Занятия со специалистом	Не менее 2 раз в неделю
Домашние задания	Ежедневно, 15–20 минут
До первых результатов	Не менее 2 месяцев
Поддерживающий период	1–2 года

## Функции родителя


Родитель или другой взрослый **обязательно присутствует** на каждом занятии и берёт на себя ответственность за домашнюю практику.

- Присутствие на занятиях и усвоение методики
- Ежедневное выполнение упражнений с ребёнком
- Мотивация, поддержка, создание безопасной атмосферы
- Контроль качества и безопасности выполнения

# Требования к пространству и одежде

## Требования к помещению

Параметр	Требование
Площадь	Не менее 20 м <sup>2</sup>
Мебель	Отсутствует (свободное пространство)
Покрытие пола	Полумягкий материал (мат, ковёр)

-  Все упражнения выполняются лёжа или сидя — поэтому свободное пространство на полу принципиально важно.

## Требования к одежде

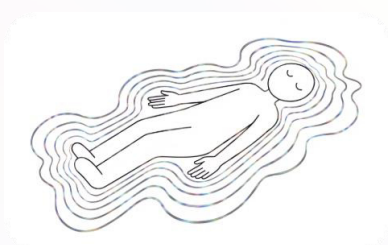
Одежда ребёнка должна быть подобрана так, чтобы не создавать никаких помех движению.

- Не стесняет движения ни в одном положении
- Не вызывает дискомфорта при контакте с полом
- Закрывает колени и локти для защиты кожи

*Пример: трикотажные спортивные брюки + футболка с длинным рукавом.*

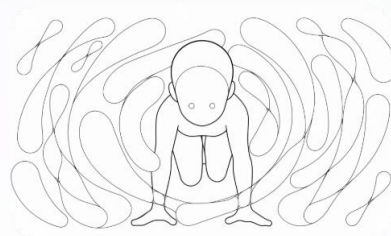
# Основные двигательные автоматизмы: контроль позы

Работа с позой — фундамент всей программы. Прежде чем перейти к движению, ребёнок должен научиться **удерживать устойчивое положение** в каждой из ключевых поз.



## Лёжа (спина, живот, бок)

Удержание симметричного положения, контроль головы, расслабление конечностей. *Упражнение:* лёжа на спине, руки и ноги расслаблены, взгляд фиксирован на одной точке.



## На четвереньках

Стабильное положение, равномерное распределение веса, подготовка к ползанию. *Упражнение:* стояние на четвереньках с фиксацией 10–30 секунд.



## Сидя и стоя

Удержание позы с опорой и без, перераспределение веса. *Упражнение:* сидение на стуле с прямой спиной, затем стояние у опоры.

# Локомоции: от поворотов к ходьбе

Локомоции — это движение в пространстве. Восстановление начинается с простейших перемещений и поэтапно переходит к самостоятельной ходьбе.

## Повороты и ползание

**Повороты:** контролируемый перекаат из положения лёжа на спине на живот и обратно, с участием всех отделов тела, без резких движений.

**Ползание на животе:** перемещение за счёт рук и ног, координация противоположных конечностей.

**На четвереньках:** поочерёдное движение руки и противоположной ноги, контроль таза и спины.

## Этапы восстановления ходьбы

№	Действие
1	Стояние у опоры
2	Переступание у опоры
3	Ходьба с поддержкой (за руку)
4	Самостоятельная ходьба на короткие дистанции
5	Ходьба на длинные дистанции

# Структура занятия и домашнее задание

## Структура занятия (45–60 мин)

Часть	Время	Содержание
Разминка	5–10 мин	Лёгкие движения, подготовка суставов
Базовая часть	20–30 мин	Отработка текущих автоматизмов
Усложнение	10–15 мин	Новые движения или изменение среды
Заминка	5 мин	Растяжка, релаксация
Обсуждение	5 мин	Домашнее задание, обратная связь

## Домашнее задание (15–20 мин ежедневно)

3–5 базовых упражнений, по 5–10 повторений каждое. Родитель контролирует качество выполнения.

### Пример комплекса:

- Удержание позы на четвереньках — 30 сек × 3
- Повороты лёжа — 5 раз в каждую сторону
- Стояние у опоры — 1 мин × 2

# Дневник прогресса для родителей

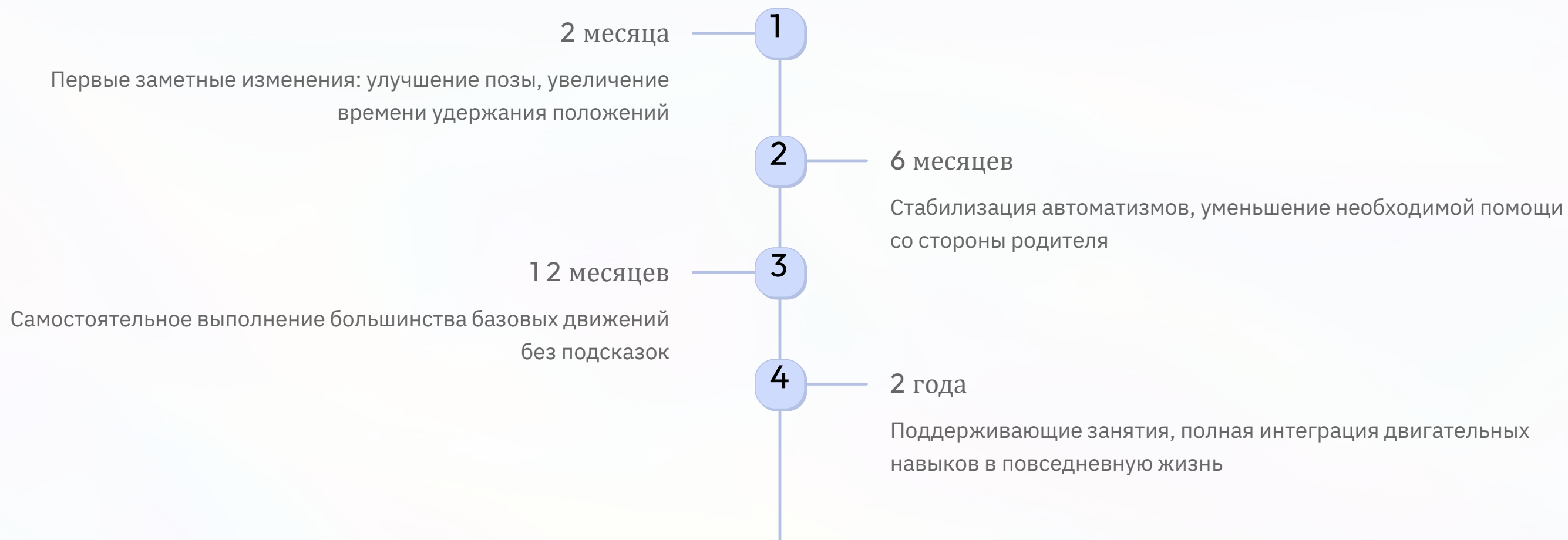
Ведение дневника помогает отслеживать динамику, видеть прогресс ребёнка и своевременно корректировать программу вместе со специалистом. Это также мощный инструмент мотивации для всей семьи.

Дата	Упражнение	Длит./повторы	Реакция ребёнка	Примечания
01.09	Поза на четвереньках	30 сек × 3	Спокойная	Удержал без помощи
02.09	Повороты лёжа	5 × 2 стороны	Устал к концу	Нужна пауза между подх.
03.09	Стояние у опоры	1 мин × 2	Позитивная	Сам попросил повторить

✔ Даже небольшой прогресс — повод для похвалы и поддержки ребёнка. Фиксируйте успехи, не только трудности.

# Ожидаемые результаты по срокам

Восстановление — процесс постепенный. Важно понимать реалистичные сроки и не торопить события.



**i** Сроки ориентировочные. Темп восстановления индивидуален и зависит от исходного состояния ребёнка, регулярности занятий и активности семьи.

# Заключение

## Системный подход

Моторный тренинг — это не набор упражнений, а структурированная система восстановления базовых двигательных автоматизмов с чёткой логикой прогрессии.

## Два уровня программы

Базовый (поза, локомоции) и усложнённый (координация, среда, объекты, взаимодействие) — каждый следующий уровень опирается на предыдущий.

## Длительность и регулярность

Первые результаты — через 2 месяца. Полное восстановление — до 2 лет. 2 занятия со специалистом + ежедневная домашняя практика.

## Семья — ключевой партнёр

Присутствие родителя на каждом занятии и ежедневные домашние задания — обязательное условие эффективности программы.



# Литература

Программа основана на научных и методических трудах в области нейропсихологической и физической реабилитации детей.

**1** Глебова и др. —  
Психологическая  
реабилитация

Глебова Е.В., Гусева М.А., Сотникова Ю.А., Колтаков И.А., Шаповалова В.Г.  
*Психологическая реабилитация детей после онкологических заболеваний.*

**2** Касаткин В.Н. —  
Двигательные автоматизмы  
(2023)

Восстановление двигательных автоматизмов и моторного контроля у детей с опухолями задней черепной ямки. В кн.: *Физическая и психологическая реабилитация детей с опухолями задней черепной ямки.* Под ред. Касаткина В.Н., 2023.

**3** Семенович А.В. —  
Нейропсихологическая  
коррекция

*Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза.* — М.: Генезис.