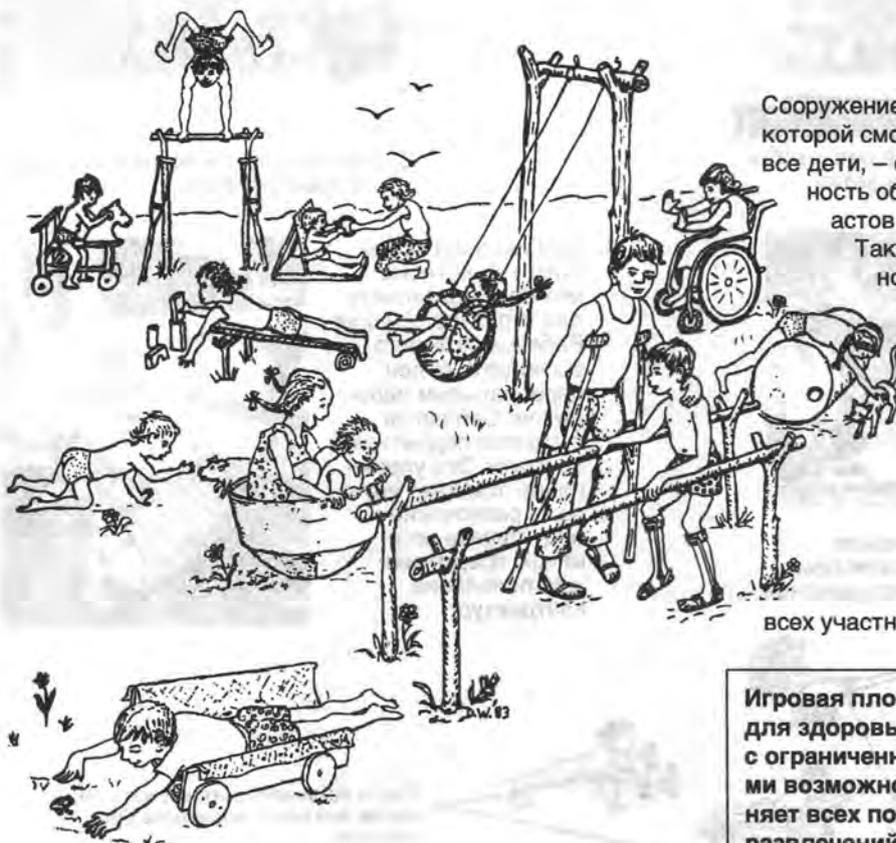


Игровые площадки для всех детей

ГЛАВА **46**

Одним из лучших способов внедрения в жизнь программы реабилитации является вовлечение жителей деревни и близлежащих населенных мест в строительство недорогой **реабилитационной игровой площадки**. При этом очень важно, чтобы этой площадкой могли пользоваться **все дети** – и здоровые, и дети с ограниченными физическими возможностями.

Местные ребята практически могут соорудить большинство приспособлений на площадке сами, прибегнув лишь к незначительной помощи взрослых. Чтобы ни у кого не возникло желание разрушить или сломать сделанное, постарайтесь привлечь к работе самых озорных ребят. Вы можете даже назначить их ответственными за тот или иной участок работы.



Сооружение площадки, которой смогут пользоваться все дети, – отличная возможность объединить энтузиастов данной местности. Такую площадку можно построить быстро, так как групповой проект при низкой стоимости и использовании местных ресурсов даст очевидные и радующие всех участников результаты.

Игровая площадка – одна для здоровых детей и детей с ограниченными физическими возможностями – объединяет всех посредством общих развлечений.

Для сооружения площадки лучше всего использовать **местные, недорогие материалы и простые конструкции**. Одно из основных назначений такой площадки – дать возможность детям с физическими и умственными недостатками и их родителям опробовать различные игровые приспособления и снаряды для упражнений. Все, что нужно для своих детей, родители могут легко сделать дома, это им будет стоить дешево или не стоить вообще ничего. При строительстве надо использовать стволы и ветки деревьев, пни, различные "отходы" – все они будут гораздо приемлемее, чем сооруженные профессионалами красиво отделанные металлические площадки, но очень дорогостоящие (к тому же металл сильно нагревается, и это неудобно в странах с жарким климатом).

Познакомим вас с некоторыми идеями простого оборудования площадок. И хотя большей частью эти фотографии поступили из Мексики, где действует программа реабилитации PROJIMO, многие идеи заимствованы у тайландских авторов таких площадок (с. 425) и у дизайнера Дона Кастона (Don Caston, см. с. 642).

Игровая площадка для всех детей, построенная самими детьми (PROJIMO, Мексика)

Когда участники реабилитационной программы в маленькой деревушке Ахойя, будучи сами инвалидами, начали вводить эту программу, одним из первых их шагов стало вовлечение местных ребятшек в строительство игровой площадки.



1. Ребята поехали в лес, чтобы набрать бревна и ветки.

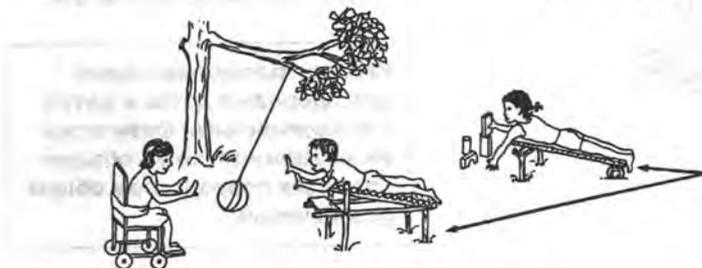


2. Все это они принесли к пустырю на краю деревни.



3. Пока одни расчищали пустырь, другие занялись сооружением оборудования.

4. Они сделали скаты (клинья), которые можно использовать для игр и упражнений. Ребенок, которого вы видите, болен церебральным параличом. Сейчас он пытается подняться по скату. Это упражнение помогает улучшить равновесие и подтягивать ноги вверх, предотвращая появление контрактур.



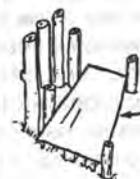
Скаты позволяют детям лежать так, чтобы они могли поднимать руки и играть.



Сиденья, окруженные столбиками, помогают ребенку сидеть, если у него имеются нарушения равновесия или трудности с координацией.



Такие разделители удерживают врозь ножки ребенка, которые из-за спастичности обычно не разводятся в стороны.



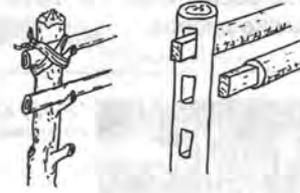
Плоская доска, положенная на вбитые в землю столбики одинаковой высоты, служит отличным местом для игр.



Параллельные брусья можно использовать как гимнастические брусья для здоровых детей



и как опоры для тех ребят, которые учатся ходить.



Брусья должны устанавливаться на разной высоте, чтобы ими могли пользоваться дети разного роста (два вида крепления).

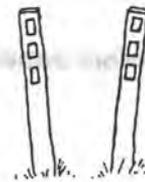
<p>Для большинства детей брусья должны располагаться на уровне бедер так, чтобы локти были чуть согнуты (они должны иметь ту же высоту, что и рукоятки у костылей).</p>		<p>Ребенок с очень слабыми руками обнаружит, что ему очень удобно отдыхать, облокотившись на брусья. Высота брусьев соответствует высоте локтей.</p>		<p>Ребенок, который часто падает лицом вперед, получит поддержку от брусьев. Высота брусьев должна быть такой, чтобы он мог стоять, облокотившись на них.</p>	
---	--	--	--	---	--

РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ БРУСЬЯМИ

Брусья должны располагаться на таком расстоянии друг от друга, чтобы между ними могло уместиться только тело ребенка. Если промежуток велик, то нагрузка на руки будет слишком большая. Если же промежуток слишком мал, то ребенку придется протискиваться между ними.



Чем меньше ребенок, тем меньше должно быть расстояние между брусьями. Стойки для брусьев должны поэтому расширяться кверху.



Простые, сделанные своими руками, исходя из нужд конкретного ребенка брусья часто дают больший эффект, нежели дорогие покупные приспособления.

МОСТ – КАЧЕЛИ



Такое сооружение может служить "полосой препятствия" для седака в коляске, которому к тому же надо преодолеть бугорки, песчаные впадины и извилины между колыями.

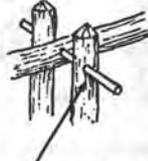
Простые качели или **качающаяся доска** доставляют огромное удовольствие и помогают развить чувство равновесия. На фото – качели, которые представляют собой жердь, установленную в развилке дерева.



Опору для качелей можно сделать разными способами.



Блокировка для удержания жерди от скольжения или качания.



Один из способов – пропустить сквозь опоры металлическую трубку.



Один конец этих качелей имеет закрытое сиденье, для больного ребенка. Сзади надо оставить место для здорового ребенка, который мог бы страховать ребенка с физическими недостатками.



Чтобы ребенок не стукнулся головой, надеть резиновые наконечники.
Предохранительные ремни для удержания ребенка.



На другом конце установлена забавная деревянная голова ослика.

Различные варианты качелей



ВНИМАНИЕ!

1. Чтобы не произошло несчастного случая, убедитесь, что опора качелей достаточно прочная. Проверяйте ее в течение нескольких недель, попросив качаться на качелях двух взрослых.
2. Чтобы опускаться вниз не было слишком трудно, под концы качелей подложите старые шины (с. 425).
3. Проверьте, чтобы качели не перекашивались.

Другие идеи см. на с. 425.

ТУРНИК И “ШВЕДСКАЯ СТЕНКА” НА УЛИЦЕ

Дети сами могут соорудить для себя простую раму из кольев, прибитых или привязанных веревкой, для лазания.

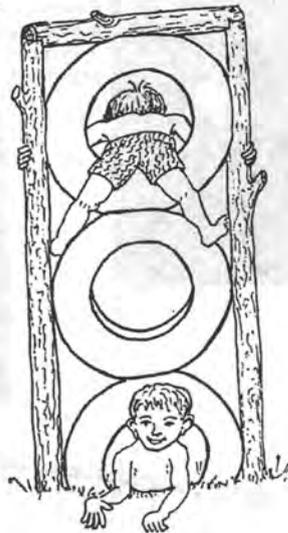
Такую “шведскую стенку” можно использовать для самых разных игр, которые помогут детям выполнять назначенные врачом упражнения, тренироваться, чтобы сидеть или стоять.



ГИМНАСТИЧЕСКИЙ СНАРЯД

Такой снаряд можно сделать из разных материалов, включая и старые шины.

Лучше эти шины скрепить между собой болтом.



Дети из деревни Ахойя помогли построить в соседнем поселке игровую площадку. Снаряд они сделали сами.



Вот такую лошадку сделали для ребятшек из бревен.



Если в качестве соединительных деталей использовать куски автомобильной шины, то лошадка может качаться взад и вперед.

КАЧЕЛИ

Самые разнообразные качели можно соорудить из простых материалов. Качаться – это не только развлечение, это еще и очень полезное занятие, так как оно помогает развивать устойчивое равновесие, координацию движений, силу мышц и улучшить реакции. Для детей, страдающих специфическими заболеваниями, можно соорудить качели с разными приспособлениями.



На снимке дети – участники программы PROJIMO, строящие закрытые качели.



Этот ребенок болен церебральным параличом. Никогда раньше он не сидел на качелях. Сначала ему было страшно,



но потом он полюбил это развлечение.



Чтобы здоровые и больные дети проводили время вместе, можно рядом расположить простые качели и специальные – закрытые.



Качели, сиденья которых выполнены в виде рыб и животных, доставят ребятам удовольствие.



Качели, на которых одновременно могут качаться двое детей: больной и здоровый, который сможет помочь больному в нужный момент.



Привяжите ребенка

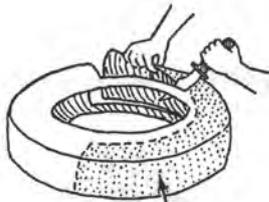
Веревка протянута через отверстия в бамбуке и закреплена



Вырезанный из старой автомобильной шины обод можно использовать для различных игр

КАЧЕЛИ И СООРУЖЕНИЯ ИЗ СТАРЫХ ШИН И КАМЕР

Эти качели сделаны из старой шины, они особенно полезны для детей, страдающих мышечной спастичностью. Качаясь, дети наклоняются вперед, сгибая спину, голову и плечи.



Отрежьте от старой шины кусок.



Затем выверните его наружу.



В таких качелях можно сделать "пол", накрытый сверху соломой или матом.

Качели в виде **подвешенной шины** полезны для больных детей и тех, у кого замедленная реакция. Эти ребяташки могут лечь поперек шины и раскачиваться, отталкиваясь руками от земли.



Качается! Крутится! Прыгает! Радует здоровых и больных! На таких качелях могут качаться сразу несколько детей!

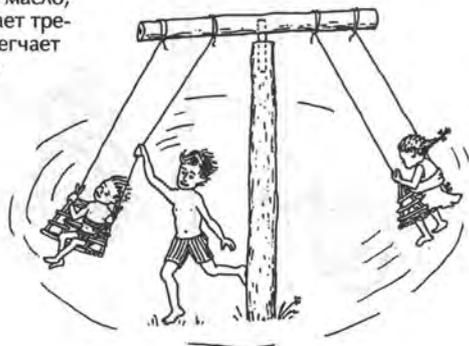


Шину привязывают так, чтобы она была над землей всего в нескольких сантиметрах и можно было раскачиваться, отталкиваясь от земли руками.

КАРУСЕЛЬ

В отверстие в балке заливают старое моторное масло, что снижает трение и облегчает вращение вокруг опоры.

Поперечная балка вращается на металлической трубе.



Круговые качели, построенные по проекту PROJIMO на реабилитационной детской площадке. Ребенок, толкающий качели, болен церебральным параличом. Движения, которые он совершает, — отличная терапия.

ВНИМАНИЕ! Поперечная балка и столб должны быть сделаны обязательно из очень прочного дерева. Регулярно проверяйте их состояние.

КАМЕРА-БАТУТ

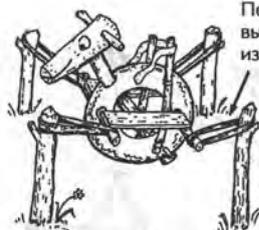
(Low Cost Physiotherapy (“Дешевая физиотерапия”) и Low Cost Walking Aids (“Дешевые средства, помогающие передвигаться”), см. с. 642).



Кусок прочного холста туго натягивается на камеру от большого грузовика или самолета.



КАЧЕЛИ-ЛОШАДКА (КОРОВА)



Петли вырезают из камеры.



На опорах надо сделать выемки, по которым проходят петли. Следите, чтобы петли не соскальзывали с них.

Череп коровы стал отличным рулем. Ребенок раскачивается, держа за немного подпильенные рога.



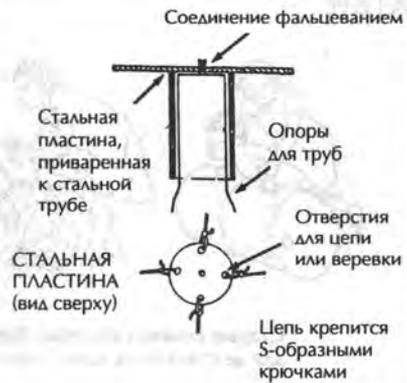
Примечание. Отверстия гораздо легче проделать в шинах, в которых нет внутри стальной проволоки.

ГИГАНТСКИЕ ШАГИ

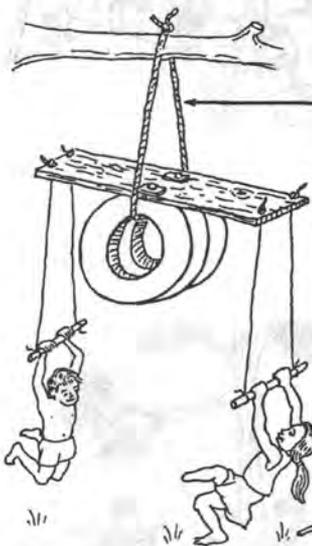
Дети, страдающие физическими недостатками, часто имеют достаточно сильные руки, чтобы висеть на них. Если к тому же они могут сидеть, то вместе со здоровыми ребятами прекрасно пользуются такими качелями.



ЗДЕСЬ РАССМОТРЕНЫ 2 СПОСОБА ИЗГОТОВЛЕНИЯ ВЕРХУШКИ КАРУСЕЛИ



ПОДВЕСНЫЕ КАЧЕЛИ

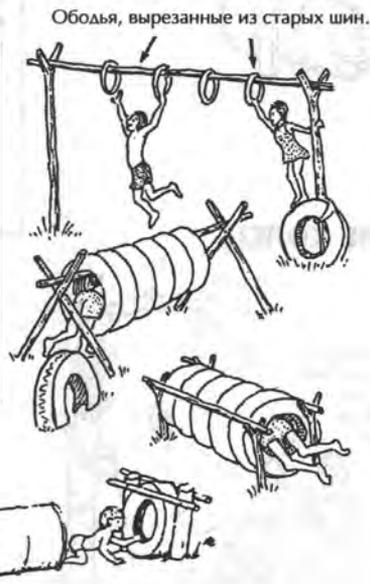


ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!
Во избежание травм удостоверьтесь в прочности канатов и веревок, применяемых в конструкциях, которыми пользуются дети. Не забывайте регулярно проверять их исправность.

Чем больше вес шины, тем устойчивее качели, а раскачивание более плавное.



ИГРЫ С ЛАЗАНИЕМ



Чтобы сделать различные лазы, вполне подходят шины и бочки.

БАЛАНСИРОВОЧНЫЕ ДОСКИ



Различные модели таких качелей см. на с. 576.



Чем шире поверхность качания, тем плавнее оно будет.

Эти качели сделаны из двух кусков старой шины.

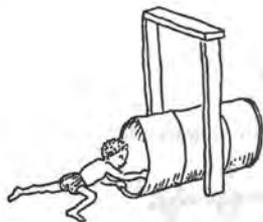
КАТКИ



Старые бочки, канистры, бревна – все годится для детской площадки – полезно и много удовольствий.

Выложите в ряд половины старых шин и врыйте их в землю. Они будут проминаться, когда по ним перепрыгиваешь. Упражнение на равновесие. Здорово!

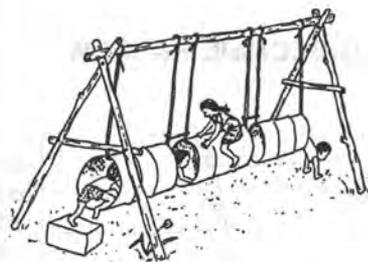
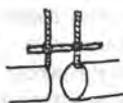
ПРОЛЕЗЬ СКВОЗЬ БОЧКУ



ПОДВЕСНЫЕ БОЧКИ ДЛЯ ЛАЗАНИЯ

ВНИМАНИЕ!

Бочки не должны касаться друг друга, иначе ребенок может прищемить руку или ногу.



МЕТАНИЕ КОЛЕЦ

Кольца можно сделать из обода камеры или чего-нибудь похожего.



Для ребенка, которому трудно играть в эту игру, повесьте игрушку на веревке, чтобы он ловил ее.

**Игровая площадка (Таиланд, лагерь Хао-и-дань).
Все сооружения изготовлены из бамбука**

КАЧЕЛИ

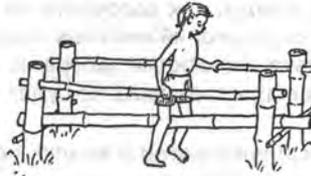
с закрытыми сиденьями



Под концы жерди подложены старые шины

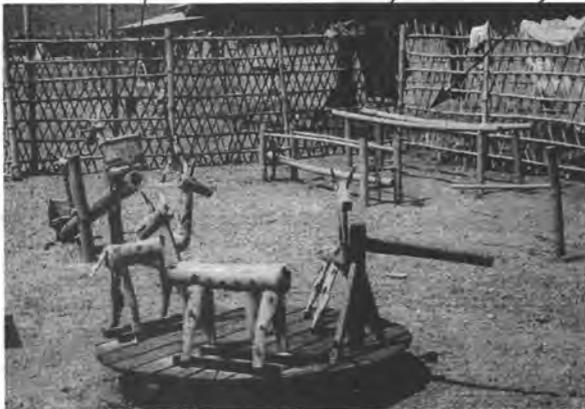
ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ БРУСЬЯ

для детей, у которых колени не разводятся в стороны



Гладкий бамбук, который проходит между ножками, помогает ребенку учиться ходить

Для более высоких ребят брусья устанавливаются выше.



КАРУСЕЛЬ



ХОЖДЕНИЕ ПО КРУГУ

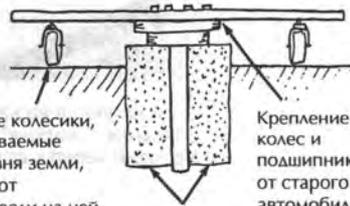
Это упражнение полезно для ребят, у которых неожиданно происходят неконтролируемые движения, в результате которых они могут упасть.



Отверстия для рукоятки, позволяющие регулировать высоту крепления.

Деревянный столб, врытый в землю.

Один из способов крепления платформы карусели



Маленькие колесики, устанавливаемые выше уровня земли, удерживают карусель, если на ней одновременно сидит много ребятшек

Крепление колес и подшипники от старого автомобиля

цемент

ЗАМЕЧАНИЯ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПО УСТРОЙСТВУ ДЕТСКОЙ ИГРОВОЙ ПЛОЩАДКИ

1. Привлекайте к сооружению игровой площадки как можно больше жителей вашей местности.
2. Делайте ее простой, а все снаряды и приспособления изготавливайте из имеющихся под рукой дешевых материалов. Таким образом она сможет послужить моделью для семей, в которых растут дети-инвалиды, как соорудить им в домашних условиях полезное оборудование. Отказывайтесь от предложений местных городских и сельских властей построить площадки с внушительными металлическими заборами. Это приведет к тому, что оборудование станет слишком дорогим, а общественность не будет принимать участия в таком деле.
3. Для столбов, которые вбиваются в землю, необходимо выбирать наиболее прочное дерево. Как можно чаще проверяйте прочность столбов, заменяйте их по мере необходимости, соблюдая равные интервалы, особенно во время жарких дождливых сезонов – только так можно избежать несчастных случаев. Столбы можно покрыть моторным маслом, креозотом, гудроном, купоросом или каким-нибудь противогрибковым веществом.
4. В качелях можно использовать цепи и веревки. Вербки и лоза обходятся дешевле, но изнашиваются довольно быстро. Пластиковые и нейлоновые веревки не разрушаются от дождя, но их прочность ослабевает от воздействия солнца. Чтобы избежать несчастных случаев, проверяйте как можно чаще прочность веревок, регулярно заменяйте веревки, прежде чем они ослабнут.
5. Очень важно, чтобы игровая площадка функционировала все время, это требует хорошего оборудования и организации. Раз в месяц ребята должны искать новые столбы для замены разрушенных, ремонтировать оборудование и строить новое. В таких работах взрослые должны направлять детей.
6. Для большего энтузиазма рекомендуем вывесить список всех ребят и взрослых, которые помогают в сооружении площадки. Каждый случай участия жителей в этой работе отмечайте звездочкой.



Дети катаются на карусели (PROJIMO).
Закрытые "сиденья" защищают от повреждения больных детей.
Коровий череп – отличный руль.