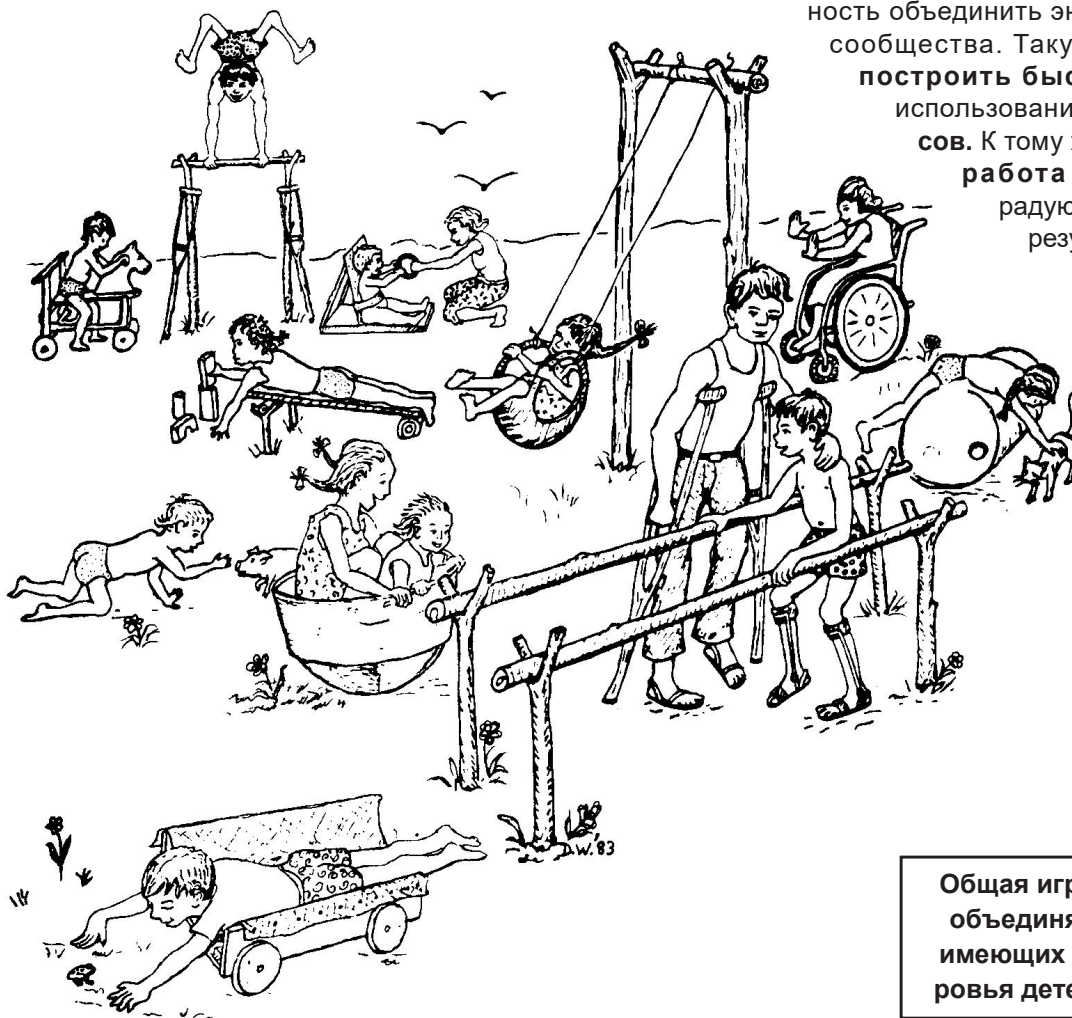


Игровые площадки для всех детей

Хорошим способом для начала программы **реабилитации** в селе или в небольшой местной общине является вовлечение местных жителей в строительство недорогой «реабилитационной игровой площадки». При этом очень важно, чтобы этой площадкой могли **пользоваться все дети – и здоровые, и дети с ограниченными возможностями здоровья.**

Местные ребята практически сами могут соорудить большинство приспособлений на площадке, прибегнув лишь к незначительной помощи взрослых. Чтобы ни у кого не возникло желание разрушить или сломать сделанное, постарайтесь привлечь к работе самых озорных ребят и главарей местных «уличных банд». Можно даже назначить их ответственными за поддержание порядка и исправности сооружений на площадке.

Строительство площадки, которой смогут пользоваться все дети, – отличная возможность объединить энтузиастов местного сообщества. Такую площадку можно **построить быстро и недорого, с использованием местных ресурсов.** К тому же, такая **групповая работа** даст очевидные и радующие всех участников результаты.



Общая игровая площадка объединяет здоровых и имеющих нарушения здоровья детей в общей игре.

Для сооружения площадки лучше всего **использовать местные, недорогие материалы и простые конструкции.** Одно из основных назначений такой площадки – дать возможность детям с ограниченными возможностями здоровья и их родителям опробовать различные игровые приспособления и снаряды для упражнений. Все, что полезно для их детей, родители могут легко сделать дома, это будет бесплатно или достаточно дешево. Для таких целей площадка, сооруженная с использованием стволов и веток деревьев, старых шин и других подручных материалов, будет гораздо приемлемее, чем сооруженные профессионалами красиво отделанные дорогостоящие металлические конструкции (к тому же металл сильно нагревается, и это неудобно в странах с жарким климатом).

На этих страницах мы познакомим вас с некоторыми идеями простого оборудования площадок. И хотя большинство фотографий к нам 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 медицинские работники в маленькой деревушке Ахойя, которые сами были людьми с ограниченными возможностями здоровья, решили организовать программу по реабилитации для детей с медицинскими проблемами, одним из первых их шагов стало вовлечение местных ребятишек в строительство игровой площадки.



1. Сначала ребята поехали в лес, чтобы набрать бревен и веток.

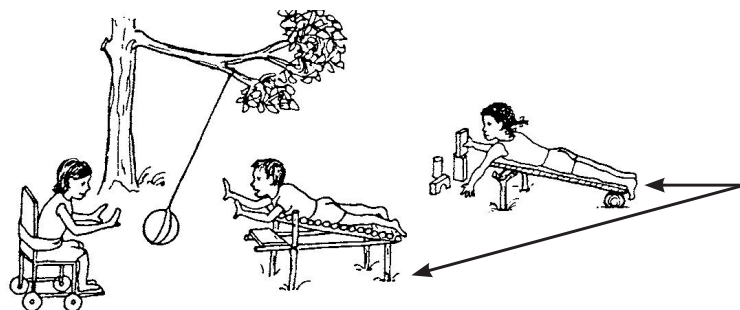


2. Все это они принесли к пустырю на краю деревни.



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

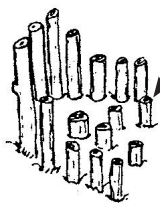
4. Они сделали скаты или наклонные дорожки, как на этой фотографии, которые можно использовать для игр и упражнений. Ребенок, которого вы видите, болен ДЦП. Сейчас он пытается подняться по скату. Это упражнение помогает научиться держать равновесие и тянуть стопу кверху для предотвращения **контрактур**.



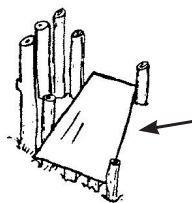
Скаты также могут использовать дети с тяжелыми физическими нарушениями: ребенок может лежать на таком скате, что позволяет ему поднять голову и играть, используя руки.



Сиденья из вбитых в землю столбиков помогают правильно сидеть ребенку, неспособному сохранять равновесие, или имеющему трудности с координацией.



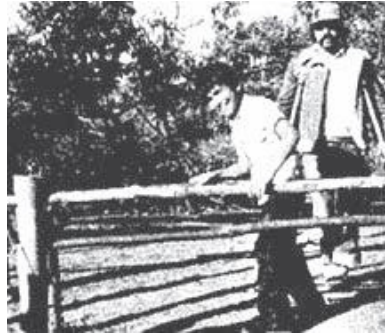
Такие разделители удерживают разведенными ножки ребенка, которые, из-за **спастики**, обычно прижаты друг к другу.



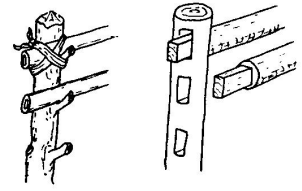
Плоская доска, положенная на вбитые в землю столбики одинаковой высоты, послужит отличным «столиком» для игр.



Параллельные брусья можно использовать как гимнастический снаряд для здоровых детей

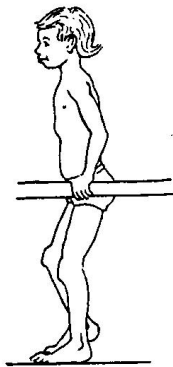


и как опору для тех ребят, которые учатся ходить.

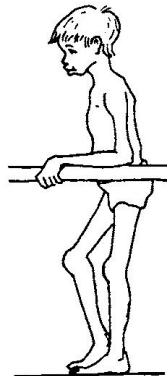


Необходимо, чтобы для ребят разного роста брусья можно было устанавливать на разной высоте. Здесь показаны 2 способа крепления брусьев.

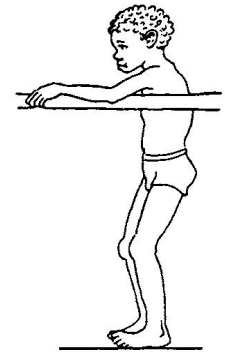
Для большинства детей брусья должны располагаться на уровне тазобедренных суставов так, чтобы локти были чуть согнуты (они должны иметь ту же высоту, что и рукоятки у костылей).



Ребенок с очень слабыми мышцами предплечий обнаружит, что ему удобнее стоять, облокотившись на брусья. В этом случае, высота брусьев должна быть на уровне локтей.

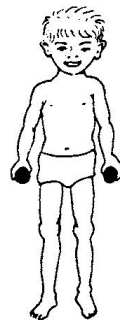


Ребенок, который часто падает вперед, сможет стоять прямее, если установить высоту брусьев так, чтобы он мог опереться на них всей рукой.

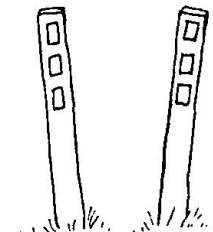


РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ БРУСЬЯМИ

Брусья должны располагаться на таком расстоянии друг от друга, чтобы между ними и телом ребенка оставалось небольшое пространство с обеих сторон. Если промежуток слишком мал, то брусья будут мешать и сдерживать движения ребенка. Если же промежуток слишком велик, ребенку будет труднее удержать вес своего тела.



Чем меньше ребенок, тем меньше должно быть расстояние между брусьями. Поэтому стойки для брусьев должны быть ближе друг к другу внизу и расходиться кверху.



Простые, сделанные своими руками, исходя из нужд конкретного ребенка, брусья часто приносят больше пользы, чем дорогие ходунки или иные приспособления.

МОСТ В ВИДЕ КАЧЕЛИ

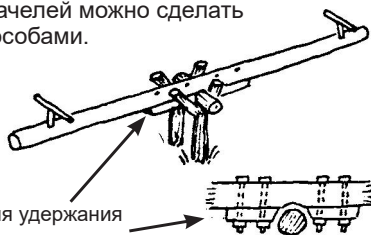


Такое сооружение может служить «полосой препятствий» для кресла-коляски так же, как и бугорки, скаты, бордюрные камни, каменистая поверхность, песчаные впадины и зигзагообразные дорожки между колышками.

Простые качели или балансировочная доска доставляют огромное удовольствие и помогают детям с ограниченными возможностями здоровья развить способность сохранять равновесие. На фото показаны качели, которые сделаны из большой жерди, установленной в развилке дерева.



Опору для качелей можно сделать разными способами.



блокировка для удержания жерди от соскальзывания или вращения

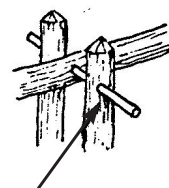


Один конец этих качелей имеет огороженное сиденье для больного ребенка. Сзади надо оставить место для здорового ребенка, который мог бы страховать ребенка с физическими нарушениями.



Чтобы ребенок не стукнулся головой, на деревянный поручень надеть резиновые наконечники.

ремни для удержания ребенка

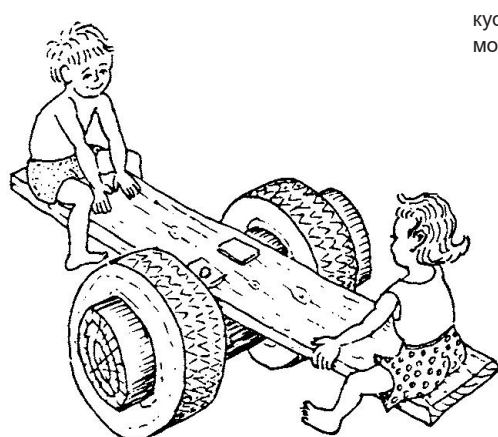


Один из способов предотвращения вращения жерди — пропустить сквозь нее и опоры металлическую трубу.



На другом конце установлена забавная деревянная голова ослика.

Здесь показаны некоторые другие варианты качелей.

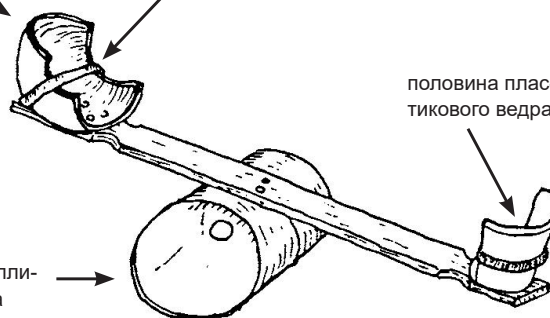


кусок вывернутой автомобильной шины

лента из колесной камеры для удержания ребенка

старая металлическая бочка

половина пластикового ведра



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

1. Чтобы не произошло несчастного случая, убедитесь, что жердь в качелях достаточно прочная. Проверяйте ее через каждые 2-3 недели, попросив двух взрослых покачаться на качелях.
2. Чтобы качели не ударялись об землю слишком сильно, подложите под оба конца старые шины (см. с. 425).
3. Убедитесь, что жердь в качелях не будет вращаться и соскальзывать в продольном или боковом направлениях (см. выше).

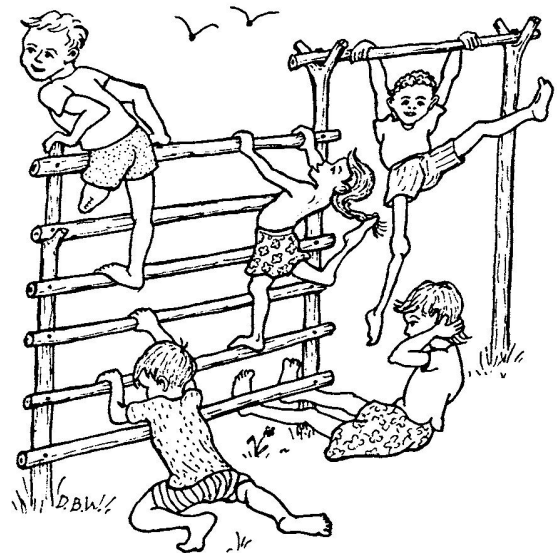
Другие идеи, как сделать подобные качели, см. на с. 425.

«ШВЕДСКАЯ СТЕНКА» И ТУРНИК

Дети сами могут соорудить для себя простую раму для лазания, так называемую «шведскую стенку», из брусьев, прибив или привязав их к стойкам.

Такую «шведскую стенку» можно использовать для самых разных игр, а дети с ограниченными возможностями здоровья с ее помощью могут подтягиваться, чтобы сесть или встать, и делать на ней лечебные упражнения.

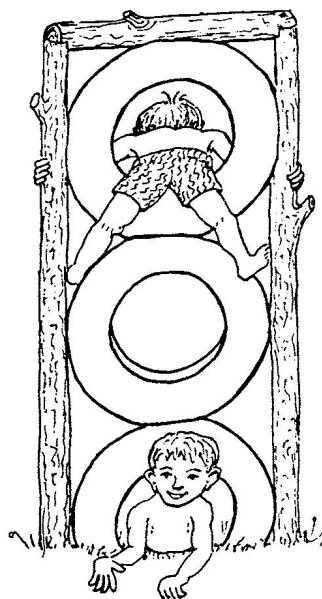
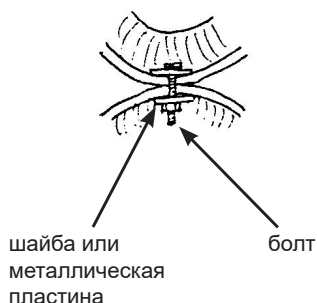
Турники (перекладины) разной высоты для детей разных возрастов можно использовать для упражнений и реабилитационных занятий.



ГИМНАСТИЧЕСКИЙ СНАРЯД ИЗ ШИН

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

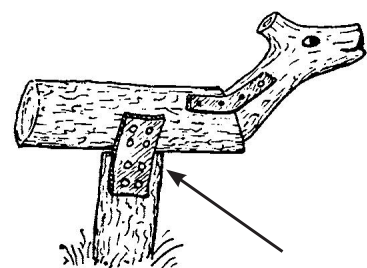
Снаряд будет крепче и устойчивее, если шины скрепить между собой болтами.



Дети из деревни Ахойя (Мексика) помогли построить в соседнем городке собственную игровую площадку. Этот снаряд для лазания, состоящий из шин, одно из сооруженных ими приспособлений.



Изготовление и катание на лошадке-качалке из бревен.



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

ПОДВЕСНЫЕ КАЧЕЛИ

Из простых подручных материалов можно соорудить самые разнообразные качели. Качаться – это не только развлечение, это еще и очень полезное занятие, так как оно помогает развивать способность сохранять равновесие, координацию движений, умение держать голову, наращивает мышечную силу и улучшает реакцию. Небольшие дополнительные изменения позволяют приспособить качели к потребностям детей с различными нарушениями.



На снимке дети – участники программы PROJIMO – строят качели с огороженным сиденьем.



Этот ребенок с церебральным параличом никогда раньше не сидел на качелях. Сначала ему было страшно...



но потом он полюбил это развлечение.



Чтобы здоровые и больные дети привыкали играть вместе, рядом со специальными качелями с огороженным сиденьем можно расположить и обычные качели.



Качели в виде рыб и животных доставят ребятам удовольствие.

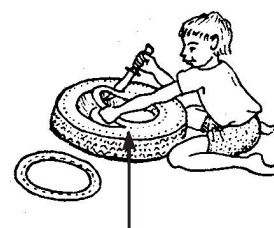


Качели, на которых можно сидеть вдвоем, позволяют одному ребенку поддерживать другого.



Привяжите ребенка к сиденью, чтобы ему было легче удержаться.

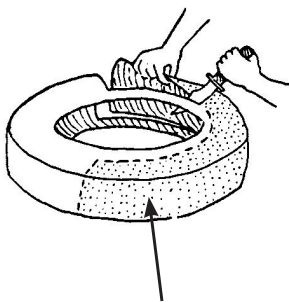
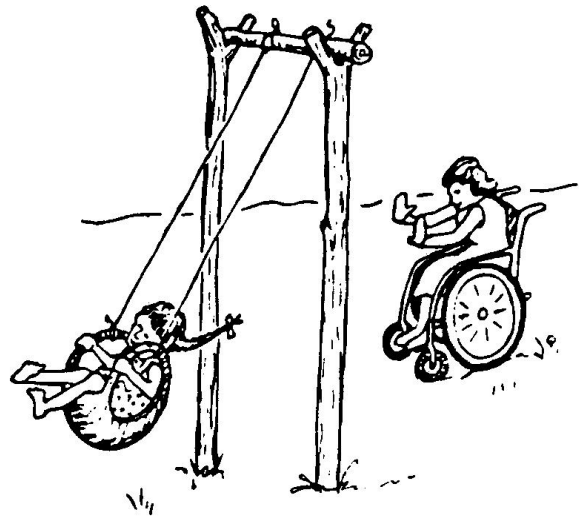
Веревка протянута через отверстия в бамбуке и закреплена.



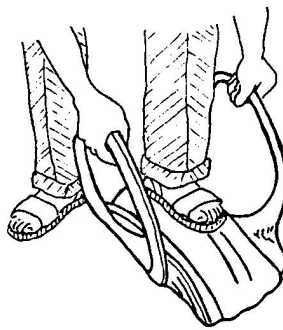
Кольца для качелей и многих других игр можно приготовить, вырезав внутреннюю часть старых автомобильных шин.

ПОДВЕСНЫЕ КАЧЕЛИ И ИНЫЕ СНАРЯДЫ ДЛЯ ИГР ИЗ СТАРЫХ ШИН И КАМЕР

Эти качели, изготовленные из старой шины, особенно полезны для детей, страдающих мышечной спастичностью, поскольку они наклоняют вперед спину, голову и плечи ребенка.



Срежьте эту часть шины.



Затем выверните шину наружу.



В таких качелях можно сделать в шине "пол" из досок и накрыть его сверху соломой или матом.

Такие, качающиеся у самой земли, качели в виде подвешенной шины особенно полезны для детей с тяжелыми формами заболеваний или с отставанием в развитии, которые только начинают учиться передвигаться. Ребенок может лечь поперек шины и раскачиваться в разных направлениях, отталкиваясь руками от земли.



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

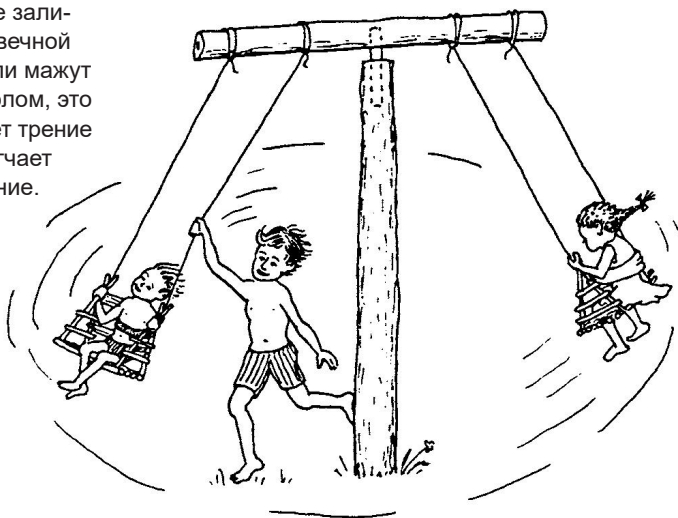


Подвесьте шину всего в нескольких сантиметрах над землей так, чтобы ребенок мог раскачиваться, отталкиваясь от земли руками.

КАЧЕЛИ-КАРУСЕЛИ

В отверстие в балке заливают свечной воск или мажут солидолом, это снижает трение и облегчает вращение.

Поперечная балка вращается на металлической трубе.



Круговые качели (карусель), построенные по проекту PROJIMO на реабилитационной детской площадке. (Ребенок, толкающий качели, болен ДЦП. Повороты в стороны, которые он делает, — отличная терапия.)

ВНИМАНИЕ! Вращающаяся балка и неподвижный столб должны быть сделаны из очень прочного дерева. Взрослые должны регулярно проверять их крепость и устойчивость, используя тяжесть собственного тела.

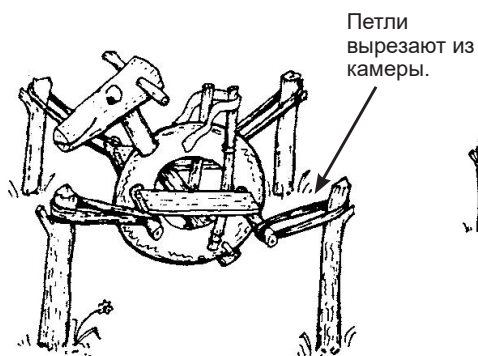
КАМЕРА-БАТУТ (взято из *Low Cost Physiotherapy* (Недорогая физиотерапия) и *Low Cost Walking Aids* (Недорогие приспособления, помогающие ходить), см. с. 642.)



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



КАЧЕЛИ-ЛОШАДКА (или КОРОВА) С ПРИМЕНЕНИЕМ АВТОМОБИЛЬНОЙ ШИНЫ



На опорах обязательно надо сделать выемки, куда с помощью кусочков камер будут прикрепляться трубы. Такие выемки не дадут кусочкам камер соскальзывать вниз.



Череп коровы станет отличным приспособлением для многих таких устройств, за его рога можно будет держаться. (Срежьте их острые концы.)

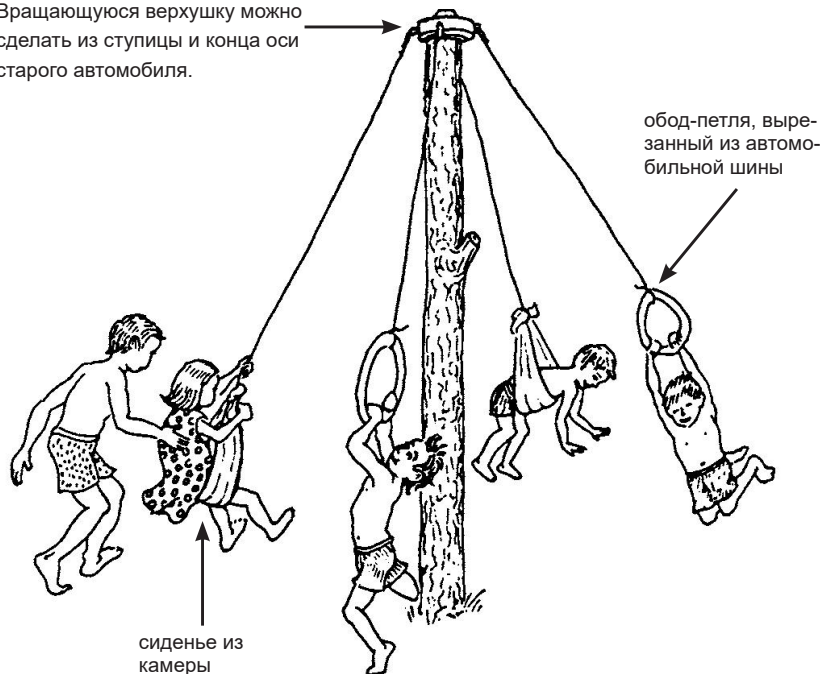


Примечание. Отверстия гораздо легче проделать в шинах без стальной проволоки внутри.

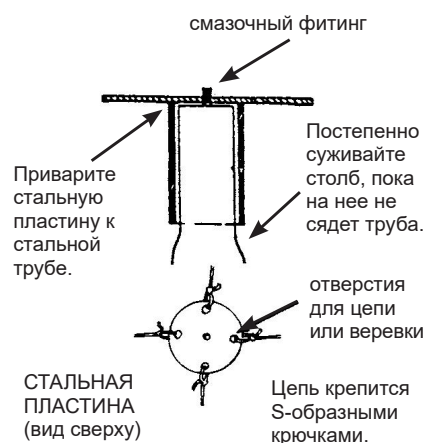
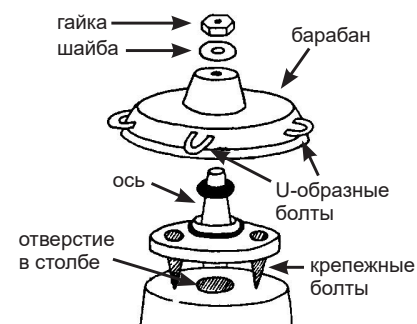
ЕЩЕ ОДИН ВИД КАЧЕЛЕЙ-КАРУСЕЛЕЙ

Дети с ограниченными возможностями здоровья, которые способны сидеть или висеть, могут резвиться на такой карусели вместе со здоровыми детьми. Но чтобы начать вращать этот механизм, им может понадобиться помощник, который будет их толкать.

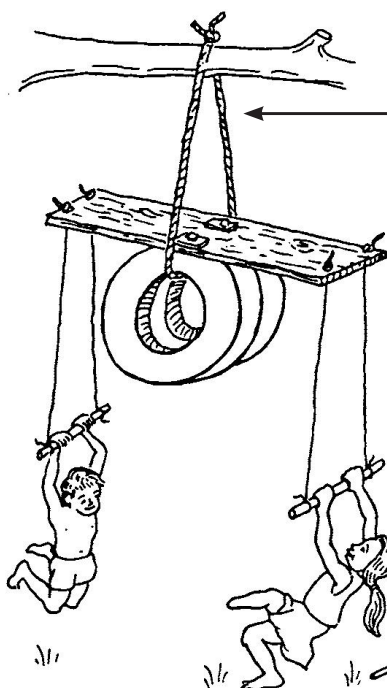
Вращающуюся верхушку можно сделать из ступицы и конца оси старого автомобиля.



ЗДЕСЬ РАССМОТРЕНЫ 2 СПОСОБА ИЗГОТОВЛЕНИЯ ВРАЩАЮЩЕЙСЯ ВЕРХУШКИ

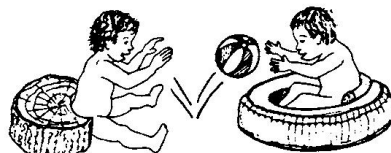


ПОДВЕСНЫЕ КАЧЕЛИ-БАЛАНСИРЫ

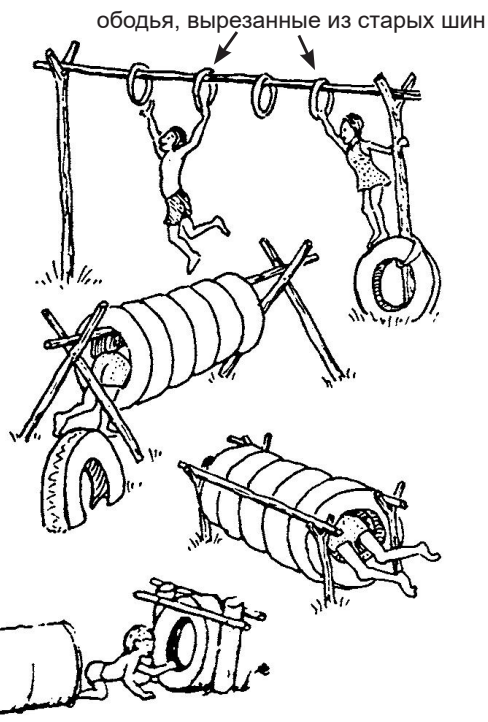


ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!
Во избежание травм удостоверьтесь в прочности канатов или кабелей, применяемых в конструкциях, которыми пользуются дети. Не забывайте регулярно проверять их исправность.

Утяжеление конструкции шинами придаст устойчивость и сделает раскачивание более плавным.

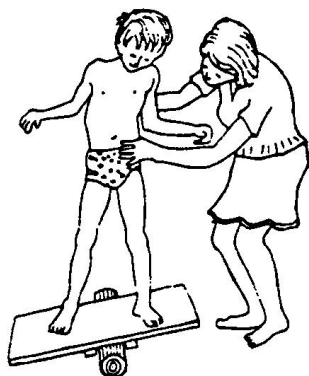


ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ



Старые шины и бочки можно использовать, как элементы «полосы препятствий».

БАЛАНСИРОВОЧНЫЕ ДОСКИ

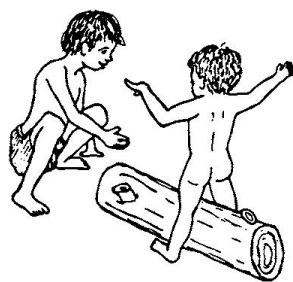


Чем шире качающееся основание, тем более плавным будет ход качелей.

Эти качели сделаны из двух кусков старой шины.

Различные модели таких качелей см. на с. 576.

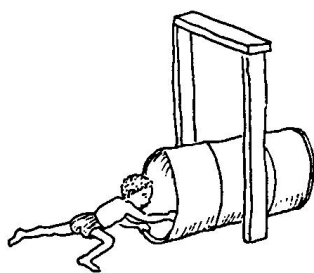
КАТКИ



Выстройте старые шины в ряд, вкопав их в землю наполовину. Шины будут проминаться, когда по ним прыгают. Веселое упражнение на равновесие.

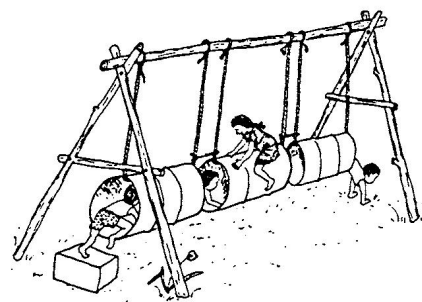
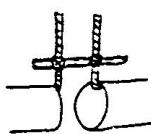
Старые бочки, цилиндрические канистры, бревна отлично подходят для оборудования детской площадки – полезно и весело.

ЛАЗАНИЕ СКВОЗЬ БОЧКУ



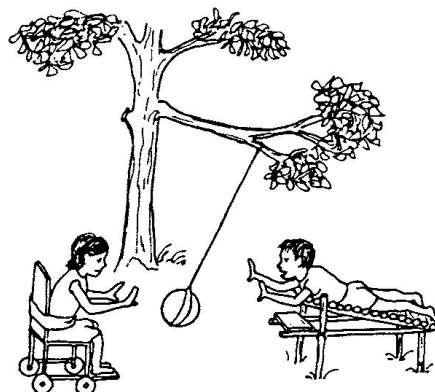
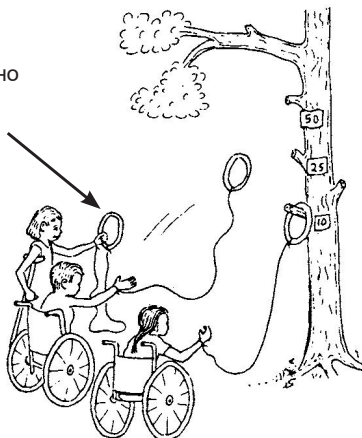
ПОДВЕСНЫЕ БОЧКИ ДЛЯ ЛАЗАНИЯ

ВНИМАНИЕ! Бочки должны быть на распорках и не касаться друг друга, иначе ребенок может прищемить руку или ногу.



МЕТАНИЕ КОЛЕЦ

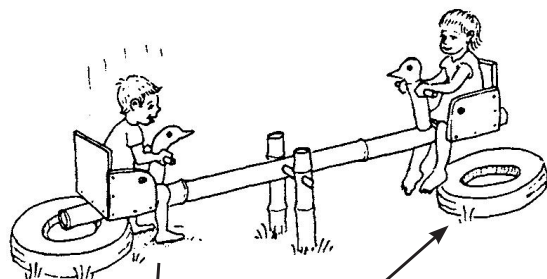
Кольца можно вырезать из шины или чего-нибудь похожего.



Если ребенку трудно ходить за усакавшим мячом или упавшим кольцом, привяжите к игрушке веревку. Так будет легче вернуть игрушку, подтянув ее к себе за веревку.

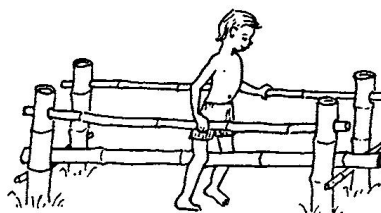
Примеры из игровой площадки из бамбука (лагерь для беженцев Хао-и-дань, Таиланд)

КАЧЕЛИ-БАЛАНСИРЫ с огороженными сиденьями



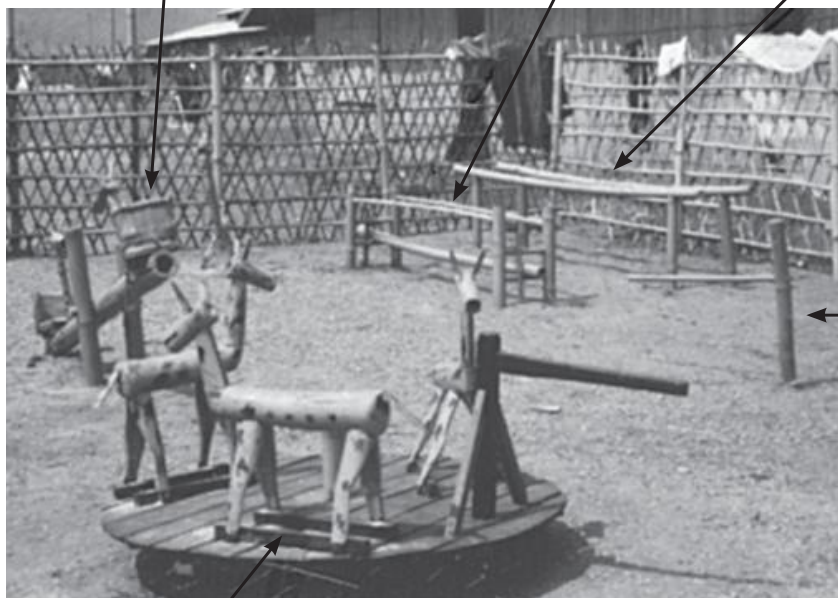
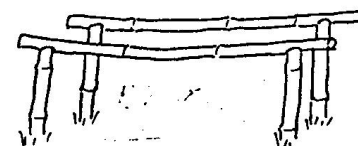
Под концы жерди подложены шины для смягчения ударов о землю.

ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ БРУСЬЯ для детей, у которых колени прижаты друг к другу



Гладкий бамбук, который проходит между ножками, помогает ребенку учиться ходить с разведенными коленями.

ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ БРУСЬЯ ПОВЫШЕ, для более высоких ребят



ХОЖДЕНИЕ ПО КРУГУ

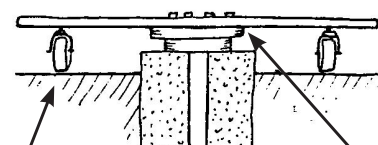
Такое приспособление особенно полезно для ребят, у которых неожиданно возникают неконтролируемые движения и которые упали бы, если бы учились ходить, держась за ходунки.



КАРУСЕЛЬ



Один из способов крепления платформы карусели



Маленькие колесики, устанавливаемые чуть выше уровня земли, не дают карусели сломаться, когда слишком много детей одновременно взбираются на одну ее сторону.

дисковое и подшипниковое крепление от старого автомобиля

цемент

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПО УСТРОЙСТВУ ДЕТСКОЙ ИГРОВОЙ ПЛОЩАДКИ

1. Привлекайте к сооружению и последующему содержанию игровой площадки как можно больше жителей местной общины.
2. Для сооружения используйте простые конструкции и недорогие подручные материалы. Только так площадка сможет послужить моделью, пригодной для сооружения наиболее полезного оборудования в домашних условиях для семей, в которых растут дети с ограниченными возможностями здоровья. Откажитесь от предложений местных сельских или городских властей и других влиятельных людей построить площадки с внушительными металлическими конструкциями. Такое сооружение, скорее всего, исключит участие общины и сделает всю конструкцию слишком дорогой, чтобы семьи могли сделать нечто подобное у себя дома по ее образцу.
3. Для столбов, которые вбиваются в землю, необходимо выбирать устойчивые к гниению породы древесины. Не обрабатывайте дерево консервантами, поскольку большинство из них токсичны и принесут больше вреда, чем пользы.

Во избежание несчастных случаев, **регулярно проверяйте столбы и другие элементы конструкций на прочность** и регулярно меняйте их, особенно во время жарких дождливых сезонов.

4. В качелях можно использовать канаты или цепи. Веревки и прочные стебли вьющихся растений обходятся дешевле, но гниют или изнашиваются довольно быстро. Пластиковые и нейлоновые канаты не разрушаются от дождя, но их прочность постепенно ослабевает от воздействия солнца. Как и в случае со столбами, **чтобы избежать несчастных случаев, регулярно проверяйте канаты на прочность**. Для этого пусть несколько человек одновременно повиснут на них. Меняйте канаты регулярно, прежде чем они успеют ослабнуть.
5. Очень важно регулярно проводить, так сказать, “техобслуживание” игровой площадки, чтобы постоянно содержать ее в рабочем состоянии. Это требует планирования и хорошей организации. Раз в месяц ребята могут совершать поход за новыми столбами и другими элементами конструкций, взамен гниющих, ремонтировать механизмы и приспособления, сделанные из старого оборудования, и сооружать новые. В таких работах обычно необходима координация со стороны взрослых.
6. Для большего энтузиазма участников рекомендуем вывесить список всех ребят и взрослых, которые помогают в сооружении площадки, и каждый раз ставить звездочки напротив имен тех, кто помогает.



Дети катаются на карусели, изготовленной по проекту PROJIMO. Огороженные сиденья на карусели защищают от повреждений детей с заболеваниями тяжелой формы. Коровий череп – отличное приспособление, чтобы держаться.