

Рекомендации по использованию на играх (занятиях) сенсорного оборудования, сенсорно-интегративных игр и упражнений для формирования (развития) вестибулярной сенсорной системы у ребенка с ТМНР в условиях семьи.

Помощь: при необходимости берете руки ребенка в свои и производите нужное действие его руками. При этом Вы комментируете все этапы работы. В дальнейшем ребенок будет действовать с частичной помощью взрослого, затем по подражанию, далее по образцу, наконец-то по инструкции и возможно самостоятельно.

Играем дома

«Плывет кораблик»

Цель: игра помогает ребёнку научиться удерживать равновесие на движущем объекте, позволяет ощущать свое тело и позу, развивает вестибулярный аппарат и проприоцептивную систему.

Оборудование: диван (или мягкое кресло, стул и т.д.).

Ход игры (занятия): поставьте малыша на мягкий диван, возьмите его за руки и раскачивайте из стороны в стороны, приговаривая:

Плывет, плывет кораблик

Кораблик золотой.

Везет, везет подарки,

Подарки нам с тобой!

(С. Маршак)

«На лошадке»

Цель: игра способствует развитию системы моторного планирования, так как включает в себя последовательность действий и движений.

Ход игры (занятия): встаньте на четвереньки и посадите ребёнка к себе на спину (пусть его кто-то из взрослых поддерживает). «Покатайте» малыша на «лошадке». «Делай как я!» Попросите ребёнка повторять за вами движения: прыгать, вращать руками, бегать на месте, выполнять глубокие приседания, похлопывать себя по голове, прикасаться к пальцам на ногах и т.д. При необходимости помогите ребёнку.

«Канатоходец»

Цель: упражнение развивает координацию движений и чувство равновесия.

Оборудование: полудлинная верёвка (швейный сантиметр или канат).

Ход упражнения: разложите по полудлинную верёвку (швейный сантиметр или канат) и предложите малышу пройти по ней, не сходя на пол.

«С бугра на бугор»

Цель: упражнение развивает чувство равновесия, двигательные навыки и крупную моторику ребёнка.

Оборудование: толстую книгу, низкую табуретку, перевернутую банку из-под краски, ящик.

Ход упражнения: расположите на полу крепкие, устойчивые предметы: толстую книгу, низкую табуретку, перевернутую банку из-под краски, ящик. Возьмите ребёнка за руки и помогайте ему перебираться с бугорка на бугорок. Движение можно сопровождать стихами:

Куда бежите, ножки?
 - По летней по дорожке,
 С бугра на бугор
 За ягодой в бор.

Играем на прогулке (детской площадке)

«На улице»

Цель: упражнения способствуют развитию чувства равновесия, двигательных навыков и крупной моторики ребёнка.

Ход упражнения: гуляя на улице, побуждайте малыша ходить по бордюрам тротуара, бортикам песочницы, специальным бревнам-ходилкам, пенечкам и проч.

«Качание»

Цель: упражнения способствуют развитию вестибулярного аппарата и чувства равновесия.

Ход упражнений: посадите ребёнка на качалку (гамак, качели-мешок) лицом вперёд. Попросите его взяться руками за качалку с обеих сторон. Предложите ему покачаться несколько минут вперёд-назад. Затем предложите ему покачаться из стороны в сторону. Предлагайте ему различные позы: качаться на четвереньках, на коленях, стоя на одном колене (одно колено поднято, другое опущено), стоя.

«Зайки-попрыгайки»

Цель: упражнение способствует развитию чувства равновесия, двигательных навыков и крупной моторики ребёнка.

Ход упражнения: рекомендуем родителям выполнять упражнения вместе с ребёнком. Взрослый показывает пример, а ребёнок включается в игру. Предложите ему посоревноваться: - Кто быстрее допрыгает до качелей; - Кто перепрыгнет палочку (верёвочку, бордюр); - Кто точнее прыгнет на 90, 180 градусов и т.д. Прыжки можно выполнять под стихотворение

Я и прямо,
 Я и боком,
 С поворотом,
 И с прискоком,
 И с разбега,
 И на месте,
 И двумя ногами вместе...
 (А. Барто)

«Оставь свой след»

Цель: игра способствует развитию координации и чувства равновесия.

Ход игры: стоя на песке детской площадки, вместе с ребёнком хорошенько отпечатайте на нем свои следы. Затем одновременно подпрыгните вверх, стараясь сделать в воздухе поворот на 180 градусов и точно опуститься в свои следы. При успехе – усложните игру. Встаньте на одну ногу, прыгните, развернувшись на 180 градусов (вполоборота), при этом приземлиться нужно на ту же самую ногу.

«На одной ноге...»

Цель: упражнение способствует развитию координации и чувства равновесия.

Ход упражнения: предложите ребёнку вместе потренироваться в прыжках на одной ноге. Сначала встаньте на правую ногу, при этом левую согнув под углом в 90 градусов. Затем - прыгайте вперёд несколько раз подряд, не допуская касания согнутой ногой земли. Возвращайтесь в исходное положение для того, чтобы поменять ногу и продолжайте упражнение. Тот же самый алгоритм действий используется при прыжках на одной ноге назад.

«Трудный переход»

Цель: упражнение способствует развитию координации и чувства равновесия.

Оборудование: пенечки (кинетические ступеньки).

Ход упражнения: детям предлагается пройти по пенечкам (кинетическим ступенькам), врытым в землю на разной высоте – от 20-30 см, расстояние между ними 10см.

Играем на природе (на даче, в сенсорном саду)

«Тактильная дорожка»

Цель: упражнение способствует развитию тактильных ощущений, координации движений и чувства равновесия; стимулирует кровообращение и лимфообращение; улучшает осанку и предотвращает развитие плоскостопия.

Обязательно в условиях сенсорного сада предложите ребёнку пройти по тактильной (экосенсорной) дорожке.

«Через болото»

Цель: упражнение способствует развитию координации движений и чувства равновесия, улучшению интеграции между тактильной, проприоцептивной и вестибулярной сенсорными системами.

Оборудование: кирпичики (из древесных спилов или плоских фанерок размером 15 на 20 см).

Ход упражнения: на площадке из кирпичиков (древесных спилов, плоских фанерок размером 15 на 20 см) выкладываются 2-3 дорожки длиной 3м. Расстояние между кирпичиками 10-15см. Ребёнку нужно, вставая только на кирпичики и не касаясь земли пройти с начала до конца дорожки.

«Донеси, не урони»

Цель:

На землю кладут шнур (веревку) длиной 2-3м. Ребёнок подходит к шнуру, кладет на голову мешочек с песком и проходит по шнуру, стараясь не уронить мешочек. Мешочек нельзя придерживать руками; если он упал, надо поднять и продолжать движение.

«Приставной шаг»

Цель: упражнение способствует развитию координации движений и чувства равновесия, улучшению интеграции между тактильной, проприоцептивной и вестибулярной сенсорными системами, развитию чувства равновесия.

Оборудование: веревку длиной 1-2 метра (или швейный сантиметр).

Ход упражнения: расстелите на земле веревку длиной 1-2 метра (швейный сантиметр) во всю длину. Ребёнок встает в начале веревки (прямо у отметки 0 см), стопы вместе. Руки на поясе. Предложите ребёнку приставным шагом пройти вдоль всей длины до конца. С открытыми глазами должно получиться у абсолютного большинства. А теперь то же самое - с закрытыми глазами.

«Ножная качалка»

Цель: упражнение способствует развитию координации движений и чувства равновесия, улучшению интеграции между тактильной, проприоцептивной и вестибулярной сенсорными системами.

Оборудование: половинки широкого отрезка бревна (или балансировочные тренажеры).

Ход упражнения: для игры нужны половинки широкого отрезка бревна (балансировочные тренажеры). Дети встают на стесанную часть и, балансируя, удерживаются в вертикальном положении на качалках. Выигрывает тот, кто дольше удержался на качалке; наступивший на землю выбывает из соревнования.

«Вестибулярное раскачивание»

Оборудование: доска-качалка с мягким верхом, вестибулярная доска, скамья-качалка, лодка-качалка, кресло-качалка.

Ход упражнения: посадите ребенка на качалку. Попросите его взяться обеими руками за стороны качалки. Предложите ему покачаться несколько минут вперед-назад. При необходимости помогите, даже если раскачивать качалку будете вы, ребенок извлечет пользу из этого упражнения. Варианты проведения: используйте различные устройства-качалки; качайте ребенка из стороны в сторону; предлагайте ему различные позы: качаться на четвереньках, на коленях, стоя на одном колене (одно колено поднято, другое опущено), стоя.

«Кружимся вокруг оси»

Оборудование: вращающаяся доска

Ход упражнения: посадите ребенка на крутящуюся доску и попросите его скрестить ноги. Попросите ребенка покружиться, отталкиваясь обеими руками от пола. Ребенок может начать кружиться в любую сторону, затем следует сменить направление. Позвольте ему самостоятельно выбирать скорость и продолжительность движения. Можно установить разумное ограничение по времени – пять или десять минут. Если ребенок очень боится, не заставляйте его выполнять задание. В этом случае медленно покрутите ребенка (с его разрешения!) от трех до пяти раз, а затем увеличивайте число поворотов и скорость постепенно, пока ребенок не захочет самостоятельно выполнить задание. При необходимости помогите: ребенок извлечет пользу из упражнения. Варианты проведения: используйте мини-карусель; используйте вращающийся конус; попросите ребенка скатиться вниз по склону холма, наклонной доске или любой плоской поверхности; катайте ребенка в бочке: быстро, медленно, под разную музыку; закрутите качели вокруг оси, затем отпустите и дайте ребенку покружиться; следите, чтобы качели не ударили других детей. Меры предосторожности: никогда не кружите ребенка, склонного к эпилептическим

приступам; никогда не кружите шунтзависимого ребенка (часто детям с гидроцефалией устанавливают шунтирующую систему, в которой «избыточный» ликвор выводится в естественные полости организма).

«Покачай головой»

Ход упражнения: ребенок должен знать понятия «да» и «нет» и правильно отвечать, качая или кивая головой. Удостоверьтесь, что ребенок удобно сидит на полу или на стуле. Задавайте ему шуточные вопросы, предполагающие ответ «да» или «нет» (например: «В квартире идет снег?», «Ты любишь есть мороженое?»). Попросите его отвечать с помощью движений головы. Позвольте ему самому решать, сколь долго он сможет кивать и качать головой. Варианты проведения: если ребенок не понимает значение слов «да» и «нет», адаптируйте задание: попросите ребенка просто качать головой.

«Прыгаем как животные»

Оборудование: гимнастический коврик или другая мягкая поверхность, мягкие игрушки – животные.

Ход упражнения: попросите ребенка встать на мягкую поверхность, например на гимнастический коврик или ковер. Он должен выбрать животное, прыгать, как это животное, и изображать его голос и повадки (он может вести себя как кролик, изображая руками длинные уши; как кенгуру, прижимая к животу мяч вместо кармана; как обезьяна, почесываясь и издавая звуки). Помогите, если это необходимо. Варианты проведения: ребенок может прыгать по комнате, следуя за мамой, другим членом семьи или источником звука (держась за плечо проводника).

«Кто меня толкнул»

Ход упражнения: посадите ребенка на пол и попросите его вытянуть ноги вперед и положить расслабленные руки на колени. «Прошагайте» пальцами вверх по телу ребенка от ступней до плеч. Дойдя до плеч, слегка толкните его вправо, влево, вперед или назад. Ребенок должен восстановить равновесие. Варианты проведения: предлагайте ребенку выполнять задание в разных позах (на четвереньках, на коленях, стоя на одном колене (одно колено поднято, другое опущено)); попросите ребенка сесть на качающуюся поверхность, например на доску-качалку с мягким верхом, вестибулярную доску или скамью-качалку; если у ребенка зрение сохранно, попросите его закрыть глаза или наденьте на глаза повязку.

«Прыгаем на мяче»

Оборудование: гимнастический мяч или мяч для лечебной физкультуры – выберите подходящий для ребенка размер (ему должно быть удобно сидеть, поставив ступни на пол).

Ход упражнения: предложите ребенку сесть на гимнастический мяч, поставив ноги на пол и положив руки на мяч по бокам. Попросите ребенка попрыгать вверх и вниз пять-десять минут, не падая с мяча. Варианты проведения: используйте мяч с ручками; попросите ребенка раскачивать мяч из стороны в сторону, перенося вес; поиграйте с ребенком в ладушки, когда он сидит на мяче; положить ребенка грудью или животом на большой мяч, придерживая сначала за туловище, затем за колени, и

потом за голеностопные суставы мягко раскачивая, руки у ребенка, в этом случае, остаются свободные для опоры перед собой.

«Катаемся на скутер орде»

Оборудование: доска на колесиках, веревка.

Ход упражнения: посадите ребенка на доску и попросите его скрестить ноги. Завяжите большой узел или сделайте петлю на одном конце веревки и попросите ребенка держаться за эту петлю. Медленно потяните ребенка вперед. Постепенно повышайте скорость, позволяя ребенку контролировать нагрузку. Изменяйте скорость и маршруты. Варианты проведения: ребенок может лечь на живот; ребенок может самостоятельно толкать доску в разных направлениях и принимать различные позы; вместо веревки можно использовать эластичную веревку или эспандер.

«Прыжки на батуте»

Оборудование: батут.

Ход упражнения: ребенку необходимо прыгать вверх-вниз, пытаясь сохранить равновесие. Ребенку, возможно, потребуется помощь – опираться на взрослого. При выполнении данного упражнения необходимо следить за техникой безопасности.

«Поймай меня»

Ход игры: ребенок выполняет падение на руки взрослого, стоя к нему лицом, затем спиной. Когда ребенок уже будет готов к этому, можно пробовать тоже самое с закрытыми глазами.

«Перейди через пропасть»

Оборудование: две устойчивые поверхности (пенечки, скамьи и т.д.).

Ход игры: под присмотром взрослого ребенку предлагается перейти с одной возвышающейся поверхности на другую, не становясь на пол.

«Перелезание через стулья»

Оборудование: два стула.

Ход игры: стулья ставятся спинками друг к другу, ребенку необходимо перелезть с одного стула на другой. Упражнение хорошо проводится с двумя детьми, при этом им нужно помогать друг другу.

«Ходьба по линии»

Цель: координация движений, тренировка равновесия. Сознательно прочувствовать собственное тело, испытать состояние внутреннего покоя через концентрацию.

Оборудование: линия (полоса) шириной 3-4 сантиметра в форме эллипса, наклеенная или нарисованная на полу; большой диаметр эллипса должен быть не менее 4 метров длиной.

Ход игры: дети сидят вокруг эллипса. Они удалены от него настолько, чтобы не касаться его ногами. Взрослый один раз проходит по линии, стараясь при этом обратить внимание ребенка на постановку всей ступни вдоль линии и на

естественность ходьбы. Пальцы ступни и каблук находятся на линии. На этом примере ребенок понимает ход упражнения.

«Между двух берегов»

Оборудование: две скакалки кладем рядом с друг другом, начиная с расстояния 50 см, постепенно уменьшая расстояние до 10 см.

Ход упражнения: ходить между линий, стараясь не наступать на их края.

«Переступаем через веревочку»

Оборудование: для игры потребуется веревка, которую необходимо положить на пол.

Ход упражнения: ноги ставить с двух сторон от веревочки.

«На носочках»

Оборудование: бубен (или барабан с палочками)

Ход игры: возьмите бубен или барабан и стучите в него сначала тихо, потом громче и, наконец, очень громко. Дети бегают на носочках. Если бубен звучит тихо, нужно идти, звук становится громче – идти широким шагом, еще громче – бежать. Чем чаще вы меняете ритм, тем веселее игра.

«Футбол бумажным пакетом»

Оборудование: бумажный пакет.

Ход игры: надуть бумажный пакет. Играть им в футбол, дети должны соотносить силу удара об пакет, чтобы он не порвался.

«Снежки»

Оборудование: снежки.

Ход игры: известная игра на улице, когда позволяет погода, но необходимо, ловить снежки поочередно правой или левой рукой.

«Мыльные пузыри»

Оборудование: мыльные пузыри.

Ход игры: мыльные пузыри, необходимо ловить сначала левой рукой, затем правой.