

**Застосування методу сенсорно-  
інтегративної терапії на заняттях з  
сенсомоторної корекції в комплексній  
реабілітації дітей з порушеннями  
розвитку**

*методичні рекомендації*



У КРАЇНА

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ

ОДЕСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ

**ОДЕСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ УДОСКОНАЛЕННЯ ВЧИТЕЛІВ**

65014, м. Одеса, провулок Нахімова, 8; тел. (048) 722-34-87, факс (048) 728-09-32, E-mail: ooivadm@ukr.net odessa-internet@ukr.net,  
<http://ooivuv.odessaedu.net>

16.03.2018 № 234-7

на № від

Витяг з протоколу №2  
засідання Вченої ради

Одеського обласного інституту удосконалення вчителів  
від 16 березня 2018 року

**Слухали:**

Про схвалення власних методичних розробок практичних психологів  
навчальних закладів області.

**Ухвалили:**

Схвалити методичну розробку

Бережкою Марію Іванівною,  
(прізвище, ім'я, по батькові)

практичного Одеського обласного вищого професійного  
психолога реабілітації інвалідів „Майбутнє“  
(предмет, назва навчального закладу)

м. Одеса,  
(район, місто)

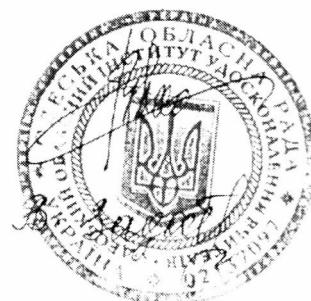
„Застосування методу сенсорно-інтерактивної  
терапії на ранній стадії з сенсомоторної корекції  
в комплексній реабілітації дітей з порушенням розвитку“  
(назва методичної розробки)  
яка пройшла апробацію у закладах освіти, та рекомендувати для  
практичного використання.

Голова Вченої ради,  
кандидат педагогічних наук

В.А. Кавалеров

Секретар Вченої ради

В.А. Задоя



составитель:

Практический психолог-методист Березина М.А.

*Методическая разработка прошла адаптацию в учебных заведениях и рекомендована для практического использования Ученым советом Одесского областного института усовершенствования учителей (Протокол № 2 от 16 марта 2018).*

Дети с расстройствами развития имеют множественные разнонаправленные нарушения, влияющие на все сферы их жизни [2].

Отечественный и зарубежный опыт показывает, что правильно организованная ранняя коррекция способна предупредить появление вторичных отклонений, обеспечить максимальную реализацию потенциала развития ребенка, а для значительной части детей обеспечить возможность включения в общий образовательный процесс (инклюзивное обучение) на раннем этапе возрастного развития [5].

У детей с ДЦП в раннем возрасте на первый план выступают такие нарушения когнитивной сферы:

1. Задержка речевого развития.
2. Нарушение сенсорно-перцептивных процессов.
3. Нарушение развития общей и мелкой моторики, зрительно-моторной координации.
4. Нарушение детско-родительских взаимоотношений.

Когнитивные нарушения у детей с ДЦП требуют внимательной, дифференцированной оценки степени дефицитарности психических функций, определения уровня их актуального развития и зоны ближайшего развития. При составлении индивидуальной психокоррекционной программы необходимо учитывать этиологию основного заболевания, его форму и степень тяжести, специфику нарушения психических функций, возраст пациента [11].

У детей с ДЦП преобладают трудности пространственного анализа и синтеза, нарушение схемы тела, словесного отражения пространственных отношений. Для них движения не только тяжелые для выполнения, но и очень слабо ощущимы, что становится причиной осложнения простых и более сложных форм восприятия. Слабость тактильного восприятия, кинестетики значительно затрудняют последующее усвоение навыков письма.

Действия с предметами невозможны без развития и совершенствования общей моторики. Педагог должен помочь детям подготовить руку к действию, например, восторга предметов. Если ребенок не может самостоятельно выполнить захват, помочь раскрыть ладонь для выполнения движения. Эффект достигается путем многократных повторений, пока механизм выполнения действия закрепится в мозге. Главная цель - автоматизация движений. Этот процесс очень медленный, и результат заметен не сразу.

Большинство детей с ДЦП, кроме двигательных ограничений, низкий уровень абстрактного мышления. Физическое развитие и двигательная активность способствуют развитию психической деятельности [11].

Полноценное владение игрой является важным условием развития личности, формирования познавательных психических процессов, коммуникативных навыков. Подготовкой к обучению детей играть есть четкий, последовательный показ действий с предметами, и главное - помочь взрослого определить мотивацию игровых действий, ведь у детей с ДЦП сложная структура двигательного дефекта затрудняет действия с предметами.

Часто дети не ориентируются в строении своего тела. В них не сформированы пространственные представления и понятия «вправо» - «налево», появляются трудности в усвоении письма, счета, чтения. Дети в большинстве случаев не различают пальцы на руке и не замечают своей несостоятельности. Пальцевая агнозия иногда сочетается с невозможностью определить элементы лица.

Болезнь не всегда является определяющим фактором в отставании сенсорной деятельности детей с ДЦП. Часто приобретенный негативный опыт делает их пассивными и дети отказываются от познания нового. Упражнения, которые вызывают трудности, в таком случае игнорируются, хотя определенный интерес присутствует. Важно распознать этот интерес и не пропустить, помочь в выполнении упражнений, несколько их упростив [10].

Физические нарушения у детей с ДЦП тормозят нормальное психическое развитие. Поэтому важно создавать условия для своевременного комплексного воздействия на основные компоненты дефектов [16].

В работе с детьми, больными ДЦП, предлагаем придерживаться принципов двигательной активности:

- учета индивидуального развития двигательной активности, обеспечение необходимого исходного положения,
  - обеспечение выполнения ребенком пассивных, пассивно-активных действий с помощью взрослого.
- Ранняя диагностика когнитивных нарушений и своевременная ранняя помощь позволяет минимизировать эти нарушения, восстановить ход речевого и психического развития [2].
- Положение, сформулированное Л. С. Выготским о том, что основные закономерности развития здорового ребенка сохраняют свою силу и при нарушенном развитии, является актуальным и сегодня [6]. Но у ребенка с ДЦП переход от одного этапа к другому растягивается на длительные сроки. Коррекционная работа строится не с учетом возраста, а с учетом сензитивного периода, в котором находятся дети. Необходима совместная стимуляция развития всех сторон психики, речи и моторики, а также предупреждение и коррекция их нарушений. Интегративный подход в коррекции психоречевых нарушений у детей с органическим поражением нервной системы показывает высокую эффективность психолого-педагогических взаимодополняющих занятий по следующим направлениям:
1. Логопедическая коррекция и логоритмика
  2. сенсорная интеграция
  3. Монтессори-терапия
  4. песочная терапия
  5. Гарденотерапия
  6. Арт-терапия
  7. Работа с родителями по коррекции детско-родительских отношений.

## **Теоретический обзор научной литературы, посвященной методам сенсомоторной коррекции при нарушениях развития у детей**

Современные методы коррекции детей с отклонениями в психическом развитии делятся на два основных направления. Первое - собственно когнитивные методы, чаще всего направлены на преодоление трудностей усвоения школьных знаний и формирования ВПФ. Например: целенаправленная работа в сфере слухоречевой памяти, формирование счетных операций и т.д. Второе направление - методы двигательной (моторной) коррекции, или телесно-ориентированные методы [17].

Сегодня в большинстве подходов к коррекции эмоциональных, когнитивных, поведенческих проблем детей признано ключевую роль регулирования сенсорной сферы на подкорковых и глубинном уровне.

### **2.1. Метод нейропсихологической коррекции**

Еще много лет назад, в середине 20-го века, А.Р. Лурия были сформулированы положения, вошли в «теорию системной динамической локализации (мозговой организации) высших психических функций человека». Эта теория стала базовой для развития нейропсихологии, в том числе - детской нейропсихологии [9].

Нейропсихология, как фундаментальная наука, представляет научное обоснование многим методикам и подходам, эмпирически используются в педагогической и реабилитационной практике, позволяет создавать методики коррекционно-реабилитационного типа, одним из ярких примеров которых является «метод замещающих онтогенеза» (Г.В.Семенович). Теория этого метода не только дала нейропсихологической научное обоснование для хорошо известных в дефектологии существующих методик коррекции развития детей, но и дала толчок к созданию новых оригинальных подходов в этой сфере работы с детьми, имеющими трудности в обучении. По сути, этот метод является технологией сенсомоторной коррекции для детей с нарушениями развития [17].

Данная тема рассматривалась и постоянно развивается современными нейрофизиологами, психологами и педагогами, в частности О.Ю.Балашовою, Н.В.Зверевои, М.М.Семаго, Н.Я.Семаго,

А.Л.Сиротюк, В.В.Тарасун, О.Д.Хомскою, Л.С.Цветковою и другими. Хотя приведенными выше авторами и были определены основные этапы коррекционного нейропсихологического влияния на поврежденный развитие ребенка, необходимо заметить, что коррекционные программы для детей с различными специфическими видами нарушений психофизического развития детей, в том числе функций опорно-двигательного аппарата, требующих специального рассмотрения [12, 21].

Детская реабилитационная нейропсихология позволила осовременить понимание различных форм аномалий психического развития детей и наметить новые пути компенсации дефектов.

Методики сенсомоторного направления в педагогике обречены иметь успех в коррекции развития ребенка, ведь психика и мозг формируются, необыкновенно пластичны и готовы к развитию базальных (основных) нейропсихологических факторов, являются опорными составляющими для дальнейшего совершенствования познавательных и эмоциональных процессов [15]. На них в дальнейшем выстраивается и держится сложная многоуровневая конструкция индивидуальности человека. При этом в группу базальных факторам относятся: модально-специфический; кинестетический; кинетический; пространственный; произвольной регуляции психической деятельности; энергетического обеспечения; межполушарной взаимодействия и тому подобное.

Ответственные за реализацию высших психических функций мозговые структуры высоко дифференцированными участками, создают различные взаимодействующие между собой системы, которые объединяют и пробковые, и подкорковые уровни мозга. мозг, как субстрат психических процессов, организованный по системным принципам, такими как: проекционный, ассоциативный, регуляторный и др. Одним из базовых положений нейропсихологии является то, что с определенными мозговыми структурами следует соотносить не всю высшую психическую функцию как единое целое, а ее отдельные звенья (параметры, аспекты, факторы), реализация которых осуществляется с помощью соответствующих нейрофизиологических процессов. Общие и локальные нейрофизиологические процессы (закономерности работы соответствующих комплексов нейронов) «ответственные» за различные аспекты психических функций и различные формы их нарушений при локальных поражениях мозга. Именно они и являются конкретными мозговыми механизмами высших психических функций [21]. Одним из базовых положений нейропсихологии является то, что с определенными мозговыми структурами следует соотносить не всю высшую психическую функцию как единое целое, а ее отдельные звенья (параметры, аспекты, факторы), реализация которых осуществляется с помощью соответствующих нейрофизиологических процессов. Общие и локальные нейрофизиологические процессы (закономерности работы соответствующих комплексов нейронов) «ответственные» за различные аспекты психических функций и различные формы их нарушений при локальных поражениях мозга. Именно они и являются конкретными мозговыми механизмами высших психических функций [21]. Одним из базовых положений нейропсихологии является то, что с определенными мозговыми структурами следует соотносить не всю высшую психическую функцию как единое целое, а ее отдельные звенья (параметры, аспекты, факторы), реализация которых осуществляется с помощью соответствующих нейрофизиологических процессов. Общие и локальные нейрофизиологические процессы (закономерности работы соответствующих комплексов нейронов) «ответственные» за различные аспекты психических функций и различные формы их нарушений при локальных поражениях мозга. Именно они и являются конкретными мозговыми механизмами высших психических функций [21]. Одним из базовых положений нейропсихологии является то, что с определенными мозговыми структурами следует соотносить не всю высшую психическую функцию как единое целое, а ее отдельные звенья (параметры, аспекты, факторы), реализация которых осуществляется с помощью соответствующих нейрофизиологических процессов. Общие и локальные нейрофизиологические процессы (закономерности работы соответствующих комплексов нейронов) «ответственные» за различные аспекты психических функций и различные формы их нарушений при локальных поражениях мозга. Именно они и являются конкретными мозговыми механизмами высших психических функций [21].

Особенно эвристическими идеи нейропсихологии появились в сфере корециейно-реабилитационной работы с детьми с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата вследствие детского

церебрального паралича, ведь это заболевание обусловлено именно повреждением незрелого головного мозга.

## 2.2. Теория построения движений в Н.А.Бернштейном.

Н.А. Бернштейн, описывая теорию построения движений, выделил несколько уровней построения движений [4]:

- уровень А - это уровень тонической регуляции (не только тонус нервно-мышечного аппарата, но и тоническая активность всего организма, всех его систем).

- уровень В - он управляет всеми двигательными автоматизмами тела: переворачиванием, ползанию, ходьбе, лазании и т.п. Это уровень автоматизированной работы нашего тела, всех его органов.

Выражение «Тело работает как часы» характеризует отличную работу этого уровня.

- уровень С - это уровень осмыслиения реального пространства существования ребенка, в том числе и пространства собственного тела. Именно здесь появляются подражательные движения, игра, невербальное общение, эмоционально окрашенные звуки.

- и только потом идут уровни В и Е - интеллект и творчество (с точки зрения движения - восприятие схемы, схема движения, развернутая фразовая речь, письмо, интеллектуальные действия)

Дети с ДЦП испытывают дефицит мультисенсорной взаимодействия: зрительной, слуховой, вестибулярной и проприоцептивной (восприятие своего тела) - то есть в них возбуждено чувство позы, равновесия, искажено восприятие направлений движений, нарушена пространственная ориентация, то есть, нарушена сенсорная интеграция. Кроме того, малый опыт движений у детей с ДЦП не только ухудшает двигательные расстройства, но и ухудшает сенсомоторное развитие, то есть сенсорные системы могут нарушаться не только первично, но и во второй раз [14].

Уровень А (по Бернштейном) - самый низкий уровень построения движений, опирается на глубокую и вестибулярную чувствительность - это основа, фундамент, на котором строятся не только движения, но и психика, активность ребенка. Это - общение, поведение, детско-родительские отношения и т.п. На основе функционирования восприятия уровня А происходит бессознательное встраивания, вписывание ребенка в окружающий мир.

Поэтому в коррекционную работу с детьми целесообразно включать на как можно более ранних этапах стимуляцию глубокой чувствительности, организацию тонического объединения всего тела, формирования «схемы тела».

### 1.3. Теория сенсорной интеграции /

Теория сенсорной интеграции также основана на системном подходе функционирования мозга. Ее создателем является Энн Джин Айрес (1920-1988) - психолог, сротерапевт, доктор философии, научный сотрудник Юго-Калифорнийского университета (Лос-Анджелес, США) [1]. Сенсорная интеграция (СИ) - это процесс, во время которого нервная система человека получает информацию от рецепторов всех чувствительных систем (тактильная, проприоцептивная, вестибулярная, зор, слух, обоняние, вкус), а затем организует ее и интерпретирует так, чтобы она могла быть использована в целенаправленной деятельности [И].

Процесс СИ начинается с первых недель внутриутробной жизни (вестибулярные и тактильные стимулы воспринимаются с 3-го месяца, проприоцептивные - с 4-го месяца развития плода) и наиболее интенсивно протекает от рождения до конца дошкольного возраста. В случае возникновения нарушений обработки сенсорных стимулов будет появляться недостаточность в моторном, познавательном, речевом развитии, а также в поведении, обучении ребенка и социальном взаимодействии [8].

Основными симптомами нарушения СИ являются:

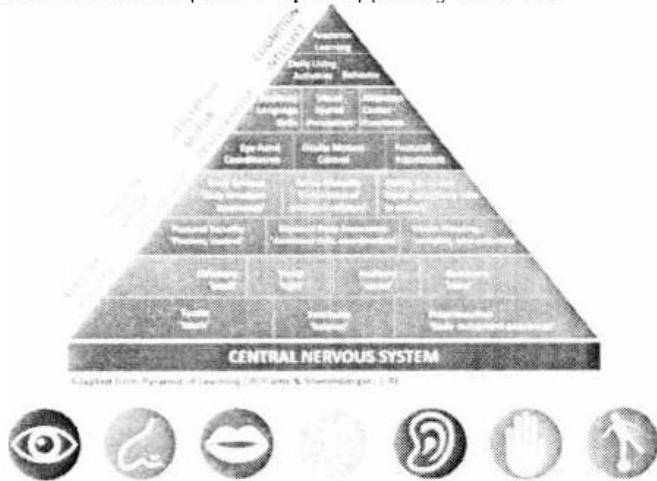
- гиперактивность;
- гипоактивность;
- задержка развития речи;
- задержка моторного развития;
- расстройства мышечного тонуса
- нарушение координации (глобальной или мелкой моторики)
- трудности в концентрации внимания, импульсивность;
- быстрая утомляемость;
- коммуникативные нарушения;
- слабая организация поведения, отсутствие планирования;
- трудности в обучении.

Основная идея теории сенсорной интеграции: впечатление собственного тела тактильные, проприоцептивные, вестибулярные является базой для приобретения и накопления сенсорного опыта и развития личности в целом. Это положение обусловлено онтогенезом развития сенсорных систем. Тактильная, проприоцептивная, вестибулярная сенсорные системы формируются практически полностью до рождения [10]. Другие: зрительная, слуховая, обонятельная, вкусовая развиваются на их основе значительно позже. Поэтому терапия по методу сенсорной интеграции направлена, прежде всего, на развитие взаимодействия между тактильной, проприоцептивной и вестибулярной сенсорными системами как предпосылки для формирования других чувств.

Теория сенсорной интеграции исходит из того, что воздействие на сенсомоторный уровень с учетом общих закономерностей онтогенеза вызывает активизацию в развитии всех ОПФ. Так как он является базальным для дальнейшего развития ВПФ, логично в начале коррекционного процесса отдать предпочтение именно двигательным методам, не только создает определенный потенциал для будущей работы, но и активизирует и восстанавливает взаимодействия между

различными уровнями и аспектами психической деятельности.

Это можно продемонстрировать с помощью «пирамиды обучения».



Пирамида Уильямса и Шелленбергера [8] - это схема развития мозга любого ребенка, поэтапного формирования когнитивных функций. Она иллюстрирует, насколько все обучение ребенка, его интеллект, поведение, речь зависит от нижних этажей пирамиды, и особенно от фундамента, нервной системы. Не обеспечив развитие ребенка на нижних «этажах» мы не можем требовать формирования опыта, который находится на более высоких «этажах» пирамиды обучения [3].

В современной практике коррекционной работы с детьми с нарушениями развития метод сенсорно интегративной терапии широко используют как технологию сенсомоторной коррекции, которая является частью комплексного процесса [15]. Многолетнее сотрудничество Одесского областного фонда реабилитации детей-инвалидов "Будущее" и Мюнхенской академии социальной педиатрии позволило всесторонне изучить специфику применения этого метода в ходе реабилитации детей с тяжелыми нарушениями развития в Мюнхенском центре реабилитации. Данный метод рекомендован к использованию Министерством здравоохранения Украины, включен в клинический протокол лечения детей с детским церебральным параличом, успешно используется отечественными специалистами, является инновационным, эффективным и привлекательным для маленьких пациентов, так как построен по принципу игровых упражнений [10, 14].

В разработанную программу занятий включены игры и упражнения, организованные с использованием метода сенсорно-интегративной терапии.

### **Сенсорно-интегративная терапия**

В случае возникновения нарушений в процессе обработки сенсорной информации говорят о сенсорно-интегративной дисфункции [1, 8, 15].

Дисфункция сенсорной интеграции, основные проявления:

1. диспраксия
2. модуляторные

недостаточность **Диспраксия.**

Диспраксия - нарушение праксиса - проявляется в виде соматодиспраксии (80) и нарушений билатеральной интеграции и развертывания последовательности действий (ВИ8 - Бииаигаи ип1е§гайиоп АПБ Беяиепсип§).

Соматодиспраксия - тип сенсорно-интегративно обусловленной диспраксии, при которой является ослабление переработки соматосенсорной информации. Соматодиспраксия связана с обработкой как вестибулярной и проприоцептивной, так и тактильной информации. Это более тяжелая форма диспраксии, чем ВОЗ [3].

В основе ВИБ лежит ослабление переработки вестибулярной и проприоцептивной информации. Для того, чтобы эффективно взаимодействовать с окружающими, необходимо уметь принимать и удерживать стабильность, принимать определенное положение и выходить из него, не теряя равновесия, а также уметь контролировать свою позу, чтобы поддерживать движения конечностей. При постуральной недостаточности эти функции нарушены, что проявляется следующими признаками:

- Низкий тонус мышц-разгибателей;
- Снижение постуральной стабильности;
- Недостаточность балансных реакций;
- Трудно принимать и удерживать разогнуть положение туловища, лежа на животе;
- Недостаточность тонического сгибания в области шеи.

Терапия в рамках сенсорной интеграции направлена на развитие следующих аспектов постурального контроля [3, 15]:

- Тоническое постуральное разгибание;
- Тоническое сгибание;
- Постуральная стабильность;
- Перенос веса, латеральное сгибание и поворот;
- Балансные реакции и выпрямления;
- Контроль движений глаз
- Погашение патологических рефлексов.

Айрес (1985) выделяла 3 процесса, которые являются компонентами праксиса [1]:

1. Концептуализация (идеация).
2. Планирование и программирование.
3. Выполнение действия.

Она рассматривала планирования как основную проблему при сенсорно-обусловленной диспраксии. Движения выглядят неуклюжими скорее потому, что они плохо спланированы, чем через первичных проблем с выполнением. Выделяют два типа проявления нарушений праксиса: недостаточность билатеральной интеграции и развертывания последовательности движений (ВОЗ) и соматодиспраксию [3].

При недостаточности идеации пациенты не способны самостоятельно инициировать действия с предметами, потому что им трудно представить, что же можно делать с этим предметом.

В качестве помощи терапевтом сначала отбираются те предметы, которые очень знакомы или имеют знакомые свойства и которые отвечают на самые действия пациента (например, катаются). Даётся достаточное количество подсказок, чтобы помочь пациенту. Задания вопросов (например, «сколько ты можешь придумать способов использовать эти качели?») заставляет пациента подумать над новыми идеями [1,3].

Очень важным является развитие способности скоординировано действовать левой и правой частями тела. Скоординированное использование двух рук развивается раньше, чем скоординированное использование двух ног.

Выполнить серию симметричных движений оказывается легче, чем серию реципрокных движений; однако пациенты не могут хорошо овладеть симметричные движения до тех пор, пока они не начали выполнять реципрокные движения.

Хотя скоординированные билатеральные движения руками в целом оказываются легче, чем билатеральные движения нижними конечностями, некоторые аспекты движения верхними конечностями достаточно сложные. На трапеции или подвесной дорожке отпустить одновременно обе руки - особое задание. Такой же сложной задачей является одновременное отпуска рук и ног, когда падаешь на мат с качели-бревна. Очевидно, что скоординированное одновременное использование всех конечностей является более сложной задачей, чем использование только рук или только ног.

Сгибать руки и одновременно вытягивать ноги или наоборот - также особенно сложный аспект билатеральной координации. Занятия на трапеции часто востребуют эту способность. Например, можно раскачиваться на трапеции, чтобы попасть в камеру шины, подвешенную к потолку, или удерживать руки согнутыми (держась за трапецию), одновременно вытягивая ноги, чтобы оттолкнуть мяч. Переход через среднюю линию - важный компонент билатеральной координации, он часто связан с переносом веса и разворотом корпуса. Такая комбинация движений позволяет эффективно выполнять различного рода действия. Один из примеров - подбор предметов, лежащих в стороне, а также формирование способов бросания и отталкивания [3, 10].

На занятиях при работе с трудностями переноса веса, поворота корпуса и перехода через среднюю линию можно использовать следующие упражнения:

- Бросание мешочеков с фасолью в цель
- отталкивания мяча
- Стрельба из водяного пистолета по мишени

Эти упражнения выполняются сидя в качалке-сетке или двойных качелях, которые крепятся за одну точку. Качели сами по себе все время крутятся, провоцируя переноса веса, поворот корпуса и переход через среднюю линию, когда пациент стремится попасть в какую-то цель. Коврик от игры «Твистер» представляет собой упорядоченные мишени их можно нарисовать на деревянной или магнитной доске.

На самом деле у всех пациентов с сенсорно обусловленными нарушениями праксиса имеют место трудности планирования и реализации заданной последовательности движений. Эти трудности можно видеть в таких упражнениях, как ловля или отталкивания мяча, объезд препятствия на велосипеде, прыжки через препятствие или пересечение комнаты, заполненной людьми.

Поскольку моторное планирование требует прогнозирования, заданные последовательности движений зависят скорее от опережающих, чем от обратных связей.

Человек с недостаточностью ВОЗ может полностью справляться с такими задачами, когда и он, и предмет, на который направлено действие, по неподвижные (например, бросать мяч в цель). Следующий уровень сложности - когда движется или он сам (например, отпустить качающуюся трапецию, чтобы опуститься на кучу подушек), или предмет (ловить мяч). Когда движется и ребенок, и предмет (например, когда нужно бежать, чтобы ударить по движущемуся мячу), задача становится еще более сложной. Занятия, в которых движется ребенок, предмет, или они оба, выдвигают требования к пространственной и временной организации движения.

Известно, что до шести лет большинство детей хорошо продвигаются в овладении игровыми навыками, которые требуют пространственной организации движений. Специалисты отмечают пять основных проблем, касающихся организации движений, которые мы можем увидеть у пациентов и с которыми можно поработать на занятии [1, 15]:

- Одновременный контроль движений конечностей и позы тела
- Перемещение конечностей по определенной траектории для того, чтобы добраться до предмета или выпустить его в заданной точке
- Координация последовательности движений частей конечностей. Выполнение этой последовательности должно быть закончено к моменту контакта с предметом или отпускания его
- Коррекция усилие, с которым вы двигаете конечности и которое передается предмета
- Соотношение траектории движения с неподвижными предметами и людьми.

Теория сенсорной интеграции говорит о том, что трудности с планированием и реализацией заданной последовательности движений является одним из проявлений дефицита переработки вестибулярной и проприоцептивной информации. Таким образом, мы организуем такие виды активности, которые направлены как на усиление вестибулярных и проприоцептивных ощущений, так и на улучшение способности пациента планировать и реализовывать заданные последовательности движений.

## **Сенсорно-модуляторные дисфункции.**

Сенсорно-модуляторные дисфункции - тип сенсорно-интегративной дисфункции, когда в ответ на сенсорный вспомогательный орган, идущий от тела или из окружающей среды, дается слишком слабая или слишком сильная реакция (отмечается гиперактивность или гиперреактивность).

Выделяют 4 типа СМД:

1. Сенсорный (в т.ч. тактильный) защита
2. гравитационная неуверенность
3. непереносимость движений
4. гиперактивность

Важно разделять симптомы сенсорно-модуляторные дисфункции на категории, согласно нашим чувством (слух, зрение, осязание, обоняние, проприоцепция, вкус, координация), сенсорные впечатления определенной модальности [3].

Какие у нас есть чувства:

• **Тактильный контакт:** чувственная информация, полученная через кожные рецепторы от прикосновения, давления, температуры, болевого ощущения, а также от волосков на коже. Тактильная система, или ощущение прикосновений, играет основную роль, определяя физический, ментальный и эмоциональное поведение человека. Каждый из нас, начиная с самого детства, нуждается в постоянной тактильной стимуляции для ориентации и действий.

Мы получаем тактильную информацию через клетки, называемые рецепторами. Они расположены на нашей коже от головы до пят. Ощущение прикосновения - легкого прикосновения, сильного нажатия, натяжения кожи, вибрации, движения, температуры и боли активизирует тактильные рецепторы. Это внешние ощущения, поступающие от раздражителей вне нашего тела.

Мы всегда или касаемся сами, или чувствуем прикосновение других людей, чувствуем мебель, одежду, ложку во время еды. Даже если мы полностью обнаженные, наши ноги испытывают землю, а наша кожа испытывает воздуха.

По мнению доктора Айрес, «прикосновение - это одно из чувств, которое непосредственно вовлечено в постоянный процесс содействия восприятию других видов ощущений. Прикосновение было одним из преобладающих чувств в процессе эволюции, оно преобладает при рождении, и возможно, продолжает быть более важным, чем это принято считать, для деятельности человека в процессе жизни »[1].

Эта огромная система ощущений соединяет нас с миром и связывает с другими, зарождаясь, когда мы в первый раз, кожа к коже, привязывают к материнской груди. Она дает нам важную информацию для понимания тела, планирование моторики, визуального различия, языковых навыков, академического обучения, эмоциональной безопасности и социальных навыков [19].

• **вестибулярные ощущения:** чувство движения; информация, полученная от внутреннего уха о состоянии равновесия, гравитационных изменений, движения и положения тела в пространстве. Вестибулярная система сообщает нам о том, где находится верх, где низ, и о том, как наше тело расположено в пространстве: вертикально или горизонтально. Она также говорит о том, как расположены наши голова и тело по отношению к поверхности земли. Она посыпает сенсорные сигналы о равновесии и о движении шеи, глаз и тела центральной нервной системе для обработки этой информации, а затем способствует появлению мышечного тонуса, и в этом случае мы можем двигаться беспрепятственно и эффективно.

Вестибулярные ощущения говорят нам о том, движемся мы или находимся в неподвижном состоянии, а также движутся окружающие нас предметы или находятся в состоянии покоя по отношению к нашему телу. Они также информируют нас, в каком направлении и как быстро мы движемся. Это очень важная информация, которая подсказывает нам, нужно двигаться быстрее! Действительно, базовые инстинкты борьбы, бегства или поиска пищи зависят от точности информации, поступающей от вестибулярной системы. Доктор Айрес пишет, что «в этой системе заключена базовая система

ценностей, касающихся выживания на одном из самых примитивных уровней, и эта значимость отражается в ее роли в сенсорной интеграции »[1,3].

Рецепторы вестибулярных ощущений - это волосковые клетки во внутреннем ухе, которое играет роль входа для прохожих через него сигналов. Рецепторы внутреннего уха занимаются обработкой информации. Они улавливают все производимые нами движения и все изменения в положении головы - даже едва заметны.

Некоторые устройства внутреннего уха получают информацию о том, как наши голова и тело находятся в пространстве, когда мы находимся в состоянии покоя или движемся медленно, или склоняем и поворачиваем голову в любом линейном направлении - вперед, назад или в сторону. В своей книге «сенсорная интеграция и дитя» доктор Айрес объясняет:

«Вестибулярная система - это система объединяющая. Она формирует базовое отношение человека к гравитации и к физическому миру. Все другие виды ощущений обрабатываются в соответствии с этой базовой вестибулярной информации. Работа вестибулярной системы обеспечивает основу для других аспектов нашего опыта. Вестибулярный вход информации оказывается пусковым для нервной системы, чтобы она могла функционировать эффективно. Когда вестибулярная система функционирует неточно и непоследовательно, интерпретация других ощущений также будет непоследовательной и неточной, и нервной системе будет трудно начать работать »[1].

• **Проприоцепция:** чувство «позиции», информация, получение от мышц и суставов о положении тела, давление, растяжение, движения и изменения позиции. Проприоцепция - это "ощущение позиции" или "мышечное чувство". Рецепторы расположены в основном в мышцах и коже, а также в связках, суставах, сухожилиях и соединительной ткани. Стимулы, необходимые для этих рецепторов - это растяжение. Когда мышцы или кожа растягиваются или сжимаются и части тела наклоняются или распрямляются, приходит послание в центральную нервную систему (ЦНС) о том, где и как произошло движение [5].

Мы получаем большую часть проприоцептивных ощущений, когда мы активно напрягаем и растягиваем мышцы при опоре, преодолевая силу тяжести, например, когда мы что-то тянем или несем тяжести, такие как нагруженная продуктами корзину. Когда мы движемся пассивно, например продавец поднимает нашу ногу, чтобы надеть туфлю, мы получаем мягкие (легкие) проприоцептивные ощущения.

Даже когда мы находимся без движения, мы получаем проприоцептивные ощущения, не осознавая их. Например, вы сейчас сидите с закрытыми глазами, вы опираетесь на Проприоцепцию, а не на зрительное восприятие, которая сообщает вам, что вы отдыхаете на стуле. Ваши стопы находятся на стуле? Ваши руки держат эту книгу? Проприоцепция сообщает эту информацию так, что вам нет необходимости смотреть на ваши стопы и на ваши руки.

Мышечное чувство, которое проходит через систему проприоцепцию, тесно связано как с тактильной, так и с вестибулярной системой. Проприоцепция помогает интегрировать ощущение и движение. Поскольку они так сильно взаимосвязаны, профессионалы иногда говорят о тактильно-проприоцептивные или вестибулярно-проприоцептивные процессы обработки сенсорной информации.

Тактильно-проприоцептивна (или соматосенсорной) различие относится к непосредственным ощущениям от прикосновения или положения тела. Этот навык необходим для таких простых задач, как определение веса стакана молока или содержание карандаша для рисования.

Вестибулярно-проприоцептивная отличие относится к непосредственному ощущению позиции головы и тела, когда ребенок активно двигается. Оно необходимо для бросания и ловли мячика или подъема по лестнице.

• Слух: информация от звукового окружения; способность правильно воспринимать, дискриминировать, обрабатывать и отвечать на звуковую стимуляцию.

Вестибулярный и слуховой аппарат работают совместно, когда обрабатывают звуковые и двигательные ощущения. Эти ощущения тесно связаны между собой, так как начинают обрабатываться волосковых клеток рецепторов уши.

Слух, или чувство слуха - это возможность воспринимать звуки. Мы рождаемся с этим базовым навыком и не можем научиться этому: мы или слышим, или нет. Слуховые навыки начинают развиваться в утробе матери. Слуховой отдел нервной системы - это то, что начинает функционировать в первую очередь. Взаимодействуя с вестибулярным аппаратом, он связан с мышцами во всем теле и помогает регулировать движение, равновесие и координацию [21]. Влияние органов слуха на физическое развитие очень велико. Действительно, орган слуха является жизненно важным не только для восприятия звуков, равновесия и гибкости, но также для билатеральной координации, дыхания, речи, самооценки, социальных отношений, зрения и, конечно, академического обучения.

- **Оральные ощущения:** способность правильно воспринимать, различать, обрабатывать и отвечать на ощущения, полученные через рот.
- **обоняние:** способность правильно воспринимать, обрабатывать, различать и отвечать на ощущения, полученные через нос.
- **зрение:** способность правильно воспринимать, различать, обрабатывать и отвечать на то, что мы видим. Зрение - это сложная сенсорная система, позволяющая определять картинку, которая «поступает к нам» и готовится дать ответ. Мы используем зрение, прежде всего, чтобы выявить контраст, край и движение так, чтобы мы могли защитить себя; и, во-вторых, чтобы направлять и управлять нашими движениями так, чтобы осмысленно взаимодействовать в социуме, в окружающем мире и учиться.

Стимул, который запускает зрение - это свет или изменения в освещении. Этот стимул внешней и мы не имеем с ним такого физического контакта как при тактильном, вестибулярном и проприоцептивной стимулах [8, 10].

Уникальной особенностью зрения является тот факт, что оно обеспечивает нас как временной, так и пространственной информацией. Мы видим вещи последовательно и, в то же время, видим объем пространства. Например, когда мы читаем, мы двигаем глаза от одной группы слов к следующей. Пока мы перемещаем глаза на новую позицию, мы видим и воспринимаем другую группу слов. Зрение позволяет обрабатывать огромный объем пространства в одно мгновение (за одно моргание). Вестибулярная и проприоцептивная системы имеют огромное влияние на нашу зрительную систему. Когда мы растягиваем и напрягаем постуральные мышцы, чтобы сидеть, стоять на двух ногах, ощущение бомбит наш мозг и облегчает движения глаз. Когда мы крутится, меняем направление движения и меняем положение тела, головы и глаз, то мы улучшаем способность воспринимать визуальную информацию. Когда мы занимаемся целенаправленной деятельностью, координация глаз улучшается. Таким образом, равновесие, мышечный контроль и постуральный ответ абсолютно необходимы для правильного развития зрения.

Тактильные ощущения также имеют огромное влияние на восприятие визуальной информации. Ручки ребенка затрагивают его ножки, и она возвращается, чтобы посмотреть, что же она пощупала. Дошкольник играет с апельсином и обращает внимание на его свойства при тактильном контакте. Завтра, когда он увидит другой апельсин, он уже будет знать, что он круглый, твердый и удобный для того, чтобы держать его, давить, катать и тискать. Школьник может представлять себе образы, например пирамиды, полицейского или пиццу, без того, чтобы прикоснуться или посмотреть на реальный предмет [5, 13]. Само по себе зрение не имеет значения, значение имеет конкретный тактильный опыт!

Слуховое восприятие также влияет на зрительное восприятие. Когда мы слышим звук, слуховая информация усиливает обработку визуальной информации, сообщая о ее происхождении. Хлопает дверь, один зовет вас по имени или поет птица; мы движемся в направлении звука, чтобы определить его источник. Слуховая обработка обновляет обработку зрительной информации о том, что было уже сказано. Например, услышав или произнеся слово «яблоко», мы включаем визуальный образ яблока.

Несомненно, нам необходимы все чувства, чтобы развивать зрение, так же как зрение необходимо для развития других чувств, включая обоняние и вкус. Способность знать множество деталей о том, что мы видим, например, о аромат и вкус сдобной булочки, прежде чем мы начнем ее есть, - это счастливый исход сенсорной интеграции!

Согласно теории сенсорной интеграции, все сенсорные системы взаимосвязаны между собой, и дисфункция одной из них влечет за собой разбалансировки также систем другой модальности, в целом влияет на процесс полимодальной (надмодальной) обработки сенсорной информации [1,3]. Нарушение сенсорной модуляции любой системы может происходить по типу повышенной или пониженной чувствительности: гиперреактивности или гипопреактивности. Чтобы точнее представлять себе, какого типа нарушения присутствуют у ребенка, нами был создан опросник для родителей (Приложение 1). У ребенка с нарушением сенсорного восприятия в первую очередь наблюдаются поведенческие проявления, которые ежедневно замечаются родителями. Поэтому «экспертная оценка» родителей имеет большое значение для специалиста, дополняет клиническое обследование содержательной информацией. Очень важно при назначении программы занятий представлять,

Для выявления сенсорно-интегративных нарушений у детей используются: наблюдательный диагностика (в том числе видеонализа), опросник для родителей и педагогов, специальные тесты. При наличии дисфункции СИ используют метод сенсорно-интегративной терапии, которая может проводиться при следующих состояниях ребенка [10]:

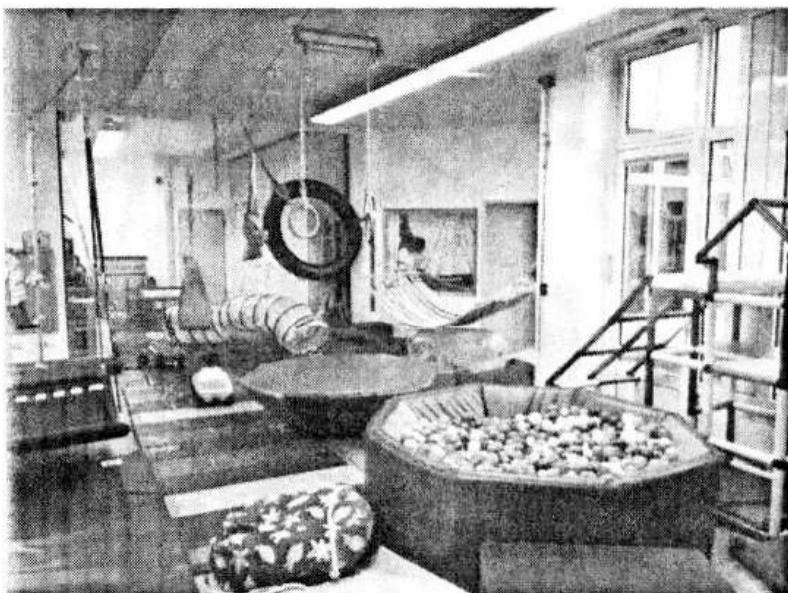
- задержка статокинетического развития;
- задержка психического развития;
- задержка развития речи;
- детский церебральный паралич;
- аутизм;
- когнитивная недостаточность легкой степени;
- гиперактивный расстройство с дефицитом внимания;
- специфические нарушения развития моторики
- нарушение слуха
- нарушения зрения;
- нарушение внимания;
- трудности в обучении;
- гиперкинетическая, гипокинетическая поведение.

Сенсорно-интегративная терапия назначается детям с 2-х лет.

Сенсорно-интегративная терапия направлена на улучшение способности мозга воспринимать и организовывать сенсорную информацию, которая создает условия для формирования адаптивных ответов, освоение практических навыков и видов деятельности в соответствии с потребностями ребенка. Терапия включает сенсорную стимуляцию и адаптивную реакцию на нее в соответствии с неврологических потребностей ребенка. Она охватывает использование двигательной способности всего организма обеспечивается в основном за счет вестибулярной, тактильной, проприоцептивной, зрительной, слуховой стимуляции [14].

На практике сенсорно-интегративной терапии проводятся в форме игры в специально организованной среде - зале СИ, где сконцентрировано специальное оборудование, которое является мощным источником стимулов для вестибулярной, проприоцептивной, тактильной систем, а также зрения и слуха. Среди оборудования представлены качели и гамаки различных модификаций, горки, лестницы, сухой бассейн с

разноцветными шариками, батут, балансировочная доска, терапевтический скейтборд, сенсорные мячи и мешочки, лабиринты и тому подобное.



Начальный этап терапии включает первичную адаптацию ребенка к новым условиям окружающей среды в зале сенсорной интеграции. В игровой атмосфере зала ребенок выбирает вид деятельности. В условиях свободного выбора она начинает игру, а терапевт, оценивая ее, ненавязчиво меняет условия и направляет ее активность так, чтобы обеспечивая максимальный для восприятия поток необходимых сенсорных стимулов [15].

Основной целью терапии является предоставление достаточного количества соответствующих сенсорных стимулов для улучшения обработки и организации сенсорной информации головным мозгом и выработки адаптивных ответов.

Основной задачей сенсорно-интегративной терапии является увеличение частоты и продолжительности адаптивных ответов для их дальнейшего использования в повседневной жизни для развития координированного перемещения, игровой деятельности, познавательных процессов, навыков самообслуживания, организации деятельности, самостоятельности, самооценки, коммуникации и социализации [14].

Основные принципы сенсорно-интегративной терапии:

1. Сенсорные аспекты активности важны для развития и обучения.
2. Для преодоления трудностей и овладения новыми навыками ребенку нужно достаточное перцепция и интеграция ощущений.
3. Эффективная реакция на трудности и усвоения новых навыков, которые важны для развития СИ нервной системы.
4. Организация сенсорной перцепции и эффективных ответов, как правило, улучшает не только развитие, но и поведение ребенка.
5. Освоение сложных навыков и типов поведения зависит от совокупности ответов на более простые задачи.

6. Чем сильнее ребенок мотивирован к какому занятия и чем сильнее в нем заинтересована, ты больше шансов, что она преодолеет трудности и будет действовать эффективнее.
7. Терапия основана на игре, причем организация и выбор видов активности обусловлены интересами и предпочтениям ребенка.
8. Терапевтические виды активности предполагают, что задачи соответствуют возможностям ребенка.
9. Эффективность терапии определяется тем, начинает ребенок эффективно реагировать на задачи, с которыми раньше не могла справиться.

При проведении терапии необходимо внимательно относиться к незначительным изменениям в поведении ребенка и его физического состояния: изменения цвета кожи лица, конечностей, питтливости, частоты дыхания, мышечного тонуса, сонливости или вялости, агрессии. При появлении таких признаков нужно сразу прекратить действие. Важно помнить, что чувствительность к различным сенсорным стимулам, особенно вестибулярных, у всех детей индивидуальна. Сенсорное перенасыщение может перегрузить ЦНС, углубить имеющиеся расстройства [1,3].

В программе комплексной реабилитации занятия проводятся через день, продолжительность каждого занятия составляет 40 минут. Всего за курс реабилитации ребенок участвует в 5 занятиях, которые проводятся обязательно в присутствии родителей. После окончания курса родители получают рекомендации для дальнейших занятий с ребенком дома [13].

Для правильного выбора игр и упражнений для ребенка перед началом занятий проводится обследование, включающее оценку фоновой активности (мотивация, эмоциональное состояние, поведение), когнитивных функций (восприятие, праксис, концентрация внимания), постуральной моторики (общей и мелкой), индивидуальных особенностей, коммуникативной сферы. В ходе обследования используются такие методы, как Мюнхенская функциональная диагностика развития, нейропсихологические и нейромоторного тесты, опросник для родителей и другие.

Обязательно оценивается чувствительность всех сенсорных систем, которые, согласно теории сенсорной интеграции, могут иметь гипер- или гипореактивность. Эти особенности необходимо знать и учитывать терапевту, который проводит занятия, чтобы не вызвать у ребенка перестимуляции, выбрать правильный темп и ритм проведения упражнений, адаптировать, в случае необходимости, используемое оборудование в ходе их выполнения [14].

Среди основных принципов проведения терапевтических занятий - создание условий для самостоятельного выполнения собственного плана действий ребенка с минимальными инструкциями и возможностью невидимой для него страховки падения, дистанцирование родителей, чтобы снять их гиперопеку.

Начальный этап каждого занятия включает адаптацию ребенка к окружающей среде в зале сенсорной интеграции. Этот этап является подготовительным перед началом проведения упражнений. Если ребенку тяжело выполнять запланированные упражнения, терапевт может адаптировать их или выбрать другое упражнение с аналогичным терапевтическим действием с методического сборника, где есть перечень и описание всех упражнений к каждому виду оборудования.

На подготовительный этап отводится 10 минут. Далее проводятся упражнения в течение 30-35 минут. В завершение проводится рефлексия.

Занятия проводят психолог или педагог, прошедший обучение и имеющий соответствующую подготовку для работы по методу сенсорно-интегративной терапии.

# Программа занятий по методу сенсорно-интегративной терапии

## Содержание занятий для детей 3-7 лет

№ п / п	Название занятия	описание занятия	количество занятий
1.	1. Упражнение «Попади в цель»  2. Упражнение «Одень прищепку»  3. Игра «Где такая же шарик?»	Знакомство, адаптация в зале СИ. Упражнения и игры для стимуляции сенсорных систем, развития моторного планирование, развитие зрительной перцепции, выполняемые на подвесной платформе и в бассейне с шариками.	1
2.	1. Упражнение «Паук»  2. Упражнение «Слалом»  3. Упражнение «Черепашка»	Упражнения для стимуляции сенсорных систем, развитие стереогнозиса, развитие пространственного восприятия, нормализации мышечного тонуса, погашение патологических рефлексов, развитие реакции равновесия с использованием скейтборда терапевтического	1
3.	1. Упражнение «Стиль»  2. Упражнение «крокодильчик»  3. Упражнение «Тачка на бочке»	Упражнения для стимуляции сенсорных систем; формирования моторного планирования, нормализация мышечного тонуса и др. с использованием большого подвесной платформы, бочки терапевтической	1
4.	1. Упражнение «Гирлянды»  2. Упражнение «Строительная площадка»  3. Игра «Цветные шарики»	Упражнения и игры для стимуляции сенсорных систем, развития моторного планирование, развитие зрительно-моторной координации с использованием большого подвесной платформы, гамака, бассейна с шариками	1

---

## **Занятия 1 января.** Упражнение «Попади в цель».

*Время выполнения:* 10

минут

*цель:* стимуляция вестибулярная

- стимуляция проприоцептивная,
- стимуляция тактильная,
- развитие способности к пересечению средней линии тела,
- развитие моторной координации,
- развитие зрительной перцепции.

*оборудование:*

Подвесной платформа, мать, цветные мешочки, большой контейнер.

Платформа терапевтическая, квадратной (70 \* 70) формы, крепится с помощью 4-х веревок на крюк. Крюк может быть неподвижен или вращаться. Веревки с помощью специальных планок могут обеспечивать более или менее стабильное положение платформы. Всегда при выполнении упражнений на платформе терапевтической под ней располагают иметь для обеспечения безопасности ребенка.

*Ход выполнения:*

Под платформой разложены мать. Ребенок сидит на платформе и стопами отталкивается от пола. Задача состоит в бросании мешков в цель (контейнер).

Терапевт попеременно, то с правой, то с левой стороны, представляет мешочки, просит ребенка, чтобы она назвала цвет мешка или из которого он материала сделан.

Со старшими детьми можно играть на «баллы», каждое попадание - «1 балл».

*модификации:*

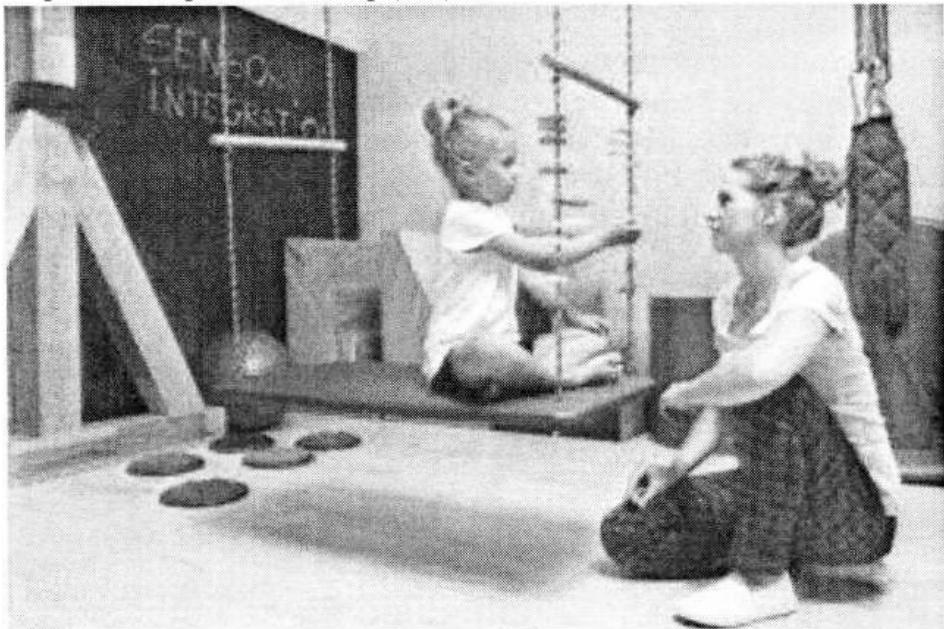
- Изменение позиции - сидя, стоя и т.д.
- Изменение предметов (дартс, мячи и т.д.), фактуры, размера, формы.

## 2. Упражнение «Одень прищепку»

*Время выполнения:* 10

минут *цель:*

- развитие механизмов стабилизации,
- развитие координации движения,
- стимуляция вестибулярной системы,
- тренировки механизмов моторного планирования,
- развитие способности к пересечению средней линии тела,
- развитие пространственного восприятия (право-лево, сзади-спереди)
- развитие зрительной перцепции.



*оборудование:*

Подвесной платформа, мать, прищепки для белья, пластиковый контейнер.

*Ход выполнения ".*

Под платформой разложены маты. Ребенок сидит, скрестив ноги, на платформе.

Терапевт садится перед платформой лицом к ребенку на мат, подает по средней линии прищепки и просит ребенка закрепить их в определенном месте (впереди, сзади, справа, слева) на веревке.

Например, правая рука надевает прищепку спереди слева. После того, как все прищепки закреплены, терапевт ставит перед платформой контейнер и просит ребенка снять все прищепки и сложить в контейнер.

### 3. Гра «Где такая же шарик?»

Время выполнения: 10

минут цель:

- ограничения тактильной чувствительности
- стимуляция зрительной системы
- стимуляция проприоцепцию
- стимуляция вестибулярной и тактильной систем
- развитие зрительно-моторной координации
- развитие реакции равновесия

оборудование:

Сухой бассейн с цветными шариками.



#### *Ход выполнения:*

Терапевт берет из бассейна 6 шариков разных цветов. В это время ребенок стоит спиной к бассейну. Затем ребенок входит в бассейн, его задача - найти такую же шарик, как показывает терапевт, и бросить в корзину (контейнер), который держит терапевт. Сложность выполнения задания регулируется терапевтом с помощью изменения высоты и положения корзины.

#### *модификации:*

- замена шариков фактурными мячиками, которые больше нравятся ребенку
- замена шариков на: мешочки, кольца и др.
- ребенок считает шарики, которые получает из бассейна
- ребенок называет цвет шариков.

#### *Завершающий этап занятия, рефлексия:*

Терапевт просит ребенка сесть на мат напротив него, берет в руки мягкий мячик и говорит: «Ты сегодня был настоящим чемпионом! Обсудим, что тебе больше всего понравилось в этом зале. Я покочу тебе мячик, задам вопрос, возьми его, дай мне ответ и играй ко мне назад! »Далее терапевт задает несколько вопросов, например:« Что больше всего понравилось? »,« Что было трудным? »,« Что было приятным? ». Затем терапевт выражает свои чувства, что ему было очень приятно общаться и играть с ребенком и прощается до следующего раза.

Этот небольшой ритуал помогает ребенку глубже осознать свои чувства, свои возможности, почувствовать удовольствие от удачно выполненных новых для него упражнений. Терапевт, в свою очередь, анализирует ответы ребенка, чтобы наилучшим образом подготовить следующее занятие. Возможно, упражнения были достаточно легкими и нужно увеличить уровень сложности, или наоборот. Эта Информация очень важна в ходе занятий, а кроме того, заключительный диалог помогает установить более доверительные, дружеские отношения с ребенком.

Если ребенок не говорит, то есть МАЗ задержек речевого развития, или серьезными речевые нарушения (дизартрия или алалия), на завершающем этапе вместо диалога терапевт может провести глубокий релаксационный массаж с помощью фитбола или специального массажера.

## **занятие 2**

### **1. Упражнение «Паук»**

*Время выполнения:* 10

минут *цель:*

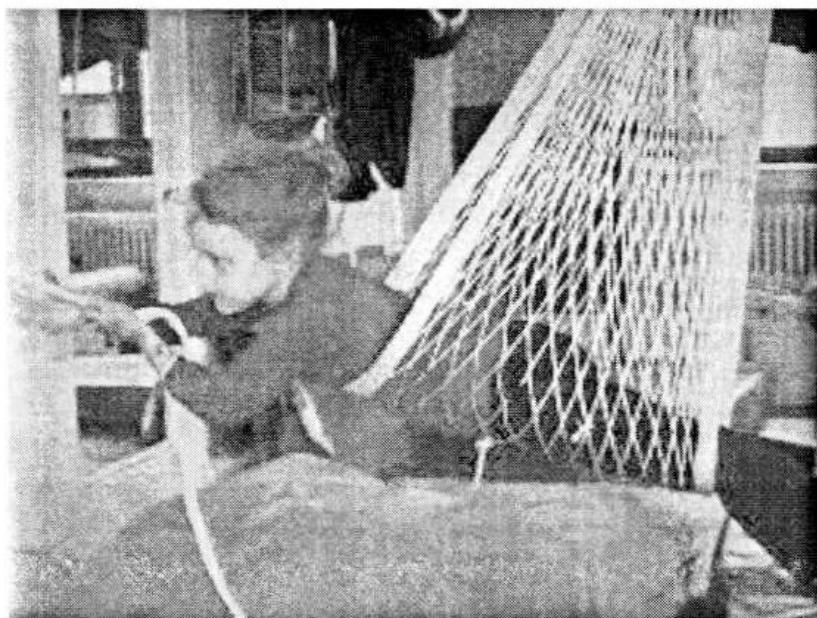
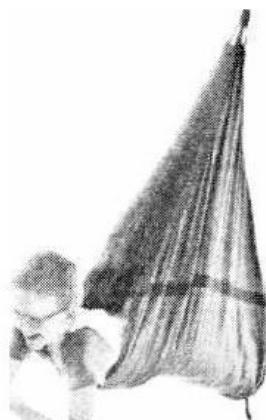
- развитие механизмов стабилизации
- развитие координации движений
- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция тактильной системы
- формирование механизмов моторного планирования
- нормализация мышечного тонуса
- погашение патологических рефлексов

*оборудование:*

Гамак, веревка, мать.

Для упражнений используются различные модификации гамака - гамак может быть жестким, эластичным, выполненным из веревок. Для упражнений в гамаке терапевт может подбирать занятия, направленные на развитие речи, восприятия, счета и т.д. Можно использовать Монтессори-материал или другой дидактический материал по выбору терапевта. Чем разнообразнее будет ассортимент предлагаемых активностей, тем выше будет мотивация ребенка к выполнению упражнений.

Позиция ребенка в гамаке может быть: лежа на животе лежа на спине сидя со скрещенными ногами сидя, опираясь ногами на пол сидя «верхом» на эластичном гамаке. Выбор позиции зависит от терапевтической цели, индивидуальных возможностей ребенка.



#### *Ход выполнения:*

Ребенок лежит в позиции на животе. Терапевт дает ребенку веревку. Задача ребенка: подтянуться поближе к тому месту, где держит веревку терапевт. Затем ребенок отпускает веревку и, сохранив линейное движение, качается в гамаке вперед-назад, пока снова не поймает веревку, которую протягивает ему терапевт.

#### *модификации:*

- изменение веревки на: грушу или более тонкую с узлами веревку, ленту, растягивается, палку гимнастическую,
- две веревки для двух рук
- только подтягивание, без отпуска
- ребенок снимает прикреплены к веревке терапевтом прищепки.

## 2. Упражнение «Слалом»

*Время выполнения:* 10

*минут Цель упражнения:*

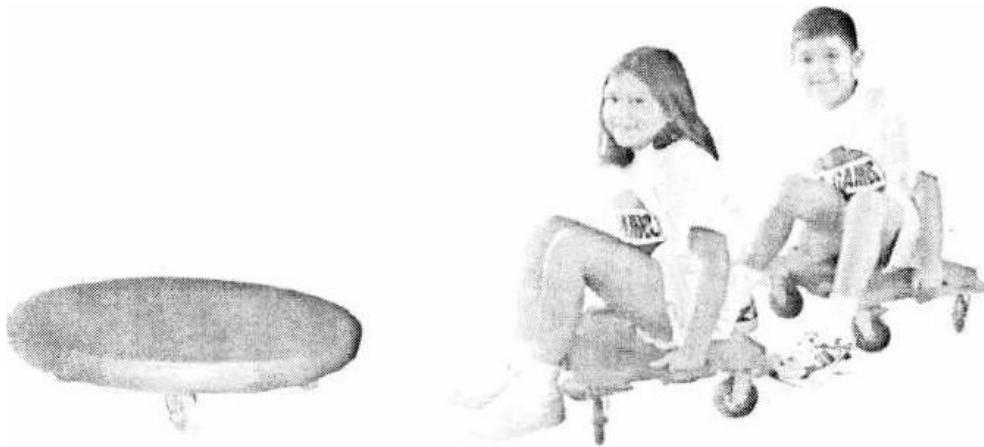
- нормализация мышечного тонуса
- развитие механизмов стабилизации
- развитие координации движений
- стимуляция вестибулярной, тактильной, зрительной, проприоцептивной систем
- погашение патологических рефлексов
- развитие реакции равновесия
- формирование механизмов моторного планирования

*оборудование:*

Скейтборд терапевтический, кольца разного размера или предметов, конусы.

Упражнения с использованием скейтборда терапевтического обязательно выполняются в присутствии и под полным контролем терапевта.

Перед каждым упражнением терапевт должен проверить правильность положения ребенка на скейтборде, откорректировать его, чтобы избежать падения ребенка во время движения.



Терапевтический скейтборд - прекрасный снаряд для выполнения большого спектра упражнений. Ребенок на скейтборде может принимать различные положения (лежа на животе, спине, сидя), а также при выполнении упражнений является возможность изменять траекторию движения (прямолинейное, криволинейное, вращательное). Все это способствует высокой привлекательности данного оборудования для ребенка и многофункциональности в применении терапевтом.

*Ход выполнения:*

Ребенок сидит на скейтборде, опираясь стопами о пол. На полу разложены кольца на расстоянии друг от друга. Ребенок, отталкиваясь от пола ногами, должна передвигаться между ними.

*Модификации упражнения:*

- ребенок, сидя на скейтборде, объезжает пирамидки, надевая на них кольца, или пазлы.

## 2. Упражнение «Черепашка»

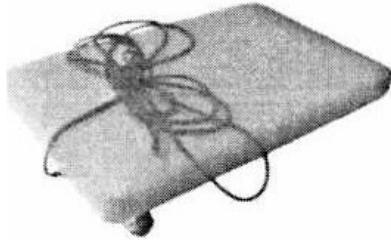
*Время выполнения:* 10

минут *цель:*

- нормализация мышечного тонуса
- развитие механизмов стабилизации
- развитие координации движений
- стимуляция вестибулярной, тактильной, зрительной, проприоцептивной систем
- развитие стереогнозиса
- развитие пространственного восприятия
- погашение патологических рефлексов
- развитие реакции равновесия
- развитие билатерально интеграции
- формирование механизмов моторного планирования

*оборудование:*

Скейтборд терапевтический, коробка, фактурные фигурки животных, фактурное домино.



*Ход выполнения:*

Ребенок лежит на животе на скейтборде с прямыми ногами, стопы не касаются пола. В коробке сложены фигурки животных. Ребенок, отталкиваясь от пола руками, должна передвигаться и перевозить животных по одному из пункта А в пункт Б.

*Модификации упражнения:*

- ребенок перевозит животных, составляя пары с теми, которые ждут его в пункте Б, или перевозит домино.

*Завершающий этап занятия, рефлексия:*

Терапевт просит ребенка сесть на мат против него и говорит: «Сегодня мы очень хорошо провели время! Давай поиграем так - я поставлю у тебя две корзины, один - с зелеными мешочками, другой - с красными. Я буду угадывать, что тебе понравилось, что было хорошо, а что это у тебя не очень приятно. Например, я говорю - "ты очень внимательным черепашкой!" Если это верно - бросаешь мне зеленый мешочек, если нет - красный ».

Такая завершающая игра не только способствует рефлексии, а стимулирует самоконтроль, целеустремленность действий, укрепляет партнерские отношения. Затем терапевт прощается с ребенком до следующей встречи.

## **занятия С**

### **1. Упражнение«Покупка»**

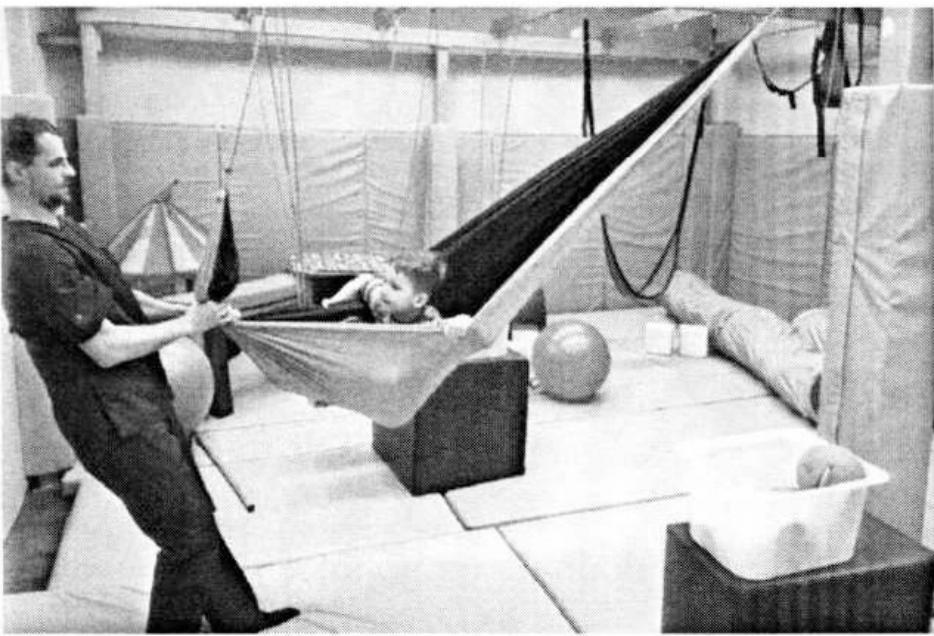
*Время выполнения:* 10

минут *цель:*

- развитие механизмов стабилизации
- развитие координации движений
- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция тактильной системы
- формирование механизмов моторного планирования
- нормализация мышечного тонуса
- погашение патологических рефлексов

*оборудование:*

Гамак, закрепленный на ротационном крюке, фактурные мяча двух цветов.



*Ход выполнения:*

Ребенок лежит в гамаке в позиции на животе.

Перед ребенком расположены контейнеры с желтыми мячами, а сзади - с красными. Ребенок переносит желтый шар, делая полуоборот, в контейнер с красными шарами, одновременно забирает красный шар и переносит его в контейнер с желтыми шарами.

*модификации:*

- изменение перемещаемых предметов: кубики, кусочки и др.
- изменение расположения контейнеров
- младших детей может возвращать терапевт
- для переноса предметов ребенок может использовать пинцет.

**2. Упражнение «Крокодильчик»**

*Время выполнения:* 10

минут *цель:*

- развитие способности к пересечения средней линии тела
- развитие механизмов стабилизации
- развитие координации движений
- развитие зрительного восприятия
- погашение патологических рефлексов
- развитие реакции равновесия
- формирование механизмов моторного планирования

*оборудование:*

Большая подвесная платформа, мат, прищепки для белья, пластиковые контейнеры.

Во всех упражнениях большая терапевтическая платформа (110 см x 50 см) подвешена на двух крюках. Для усложнения упражнения возможно закрепление оборудования на одном ротационном крюке.



Высота расположения оборудования над полом зависит от роста ребенка. Под платформой раскладывают мать.

#### **Ход выполнения:**

Платформа подвешена, под ней находятся мать. Ребенок сидит, скрестив ноги, на платформе лицом к движению платформы. Терапевт подает ребенку в ходе качания прищепки для белья (по одной). Ребенок закрепляет их поочередно на веревки платформы с собой. Когда все прищепки прикреплены, ребенок меняет диспозицию на 180 градусов, так что прищепки оказываются впереди него. Терапевт ставит контейнеры с правой и с левой стороны платформы. Ребенок снимает прищепки с веревок и бросает их в контейнеры то левой, то правой рукой в соответствующую сторону. Терапевт слегка качает платформу.

*Модификации упражнения:*

- изменение позиции: сидя, стоя, терапевт сидит позади ребенка, придерживая ее руками.

### 3. Упражнение «Тачка на бочке»

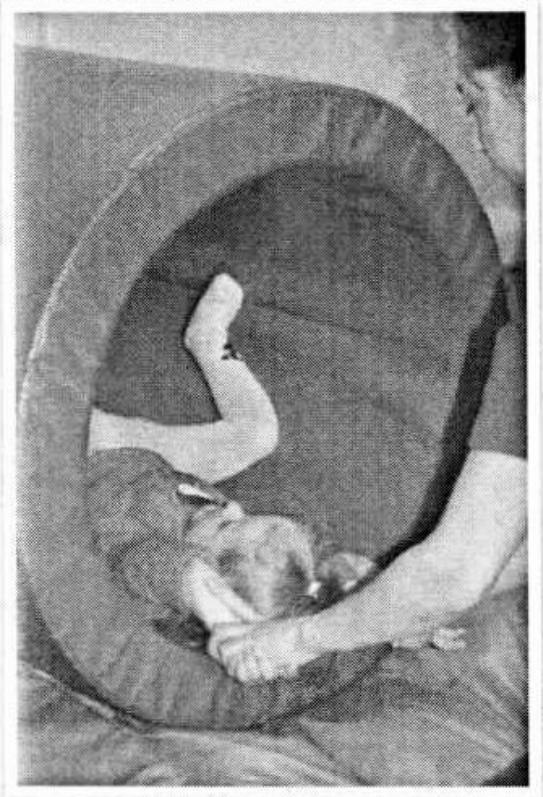
*Время выполнения: 10*

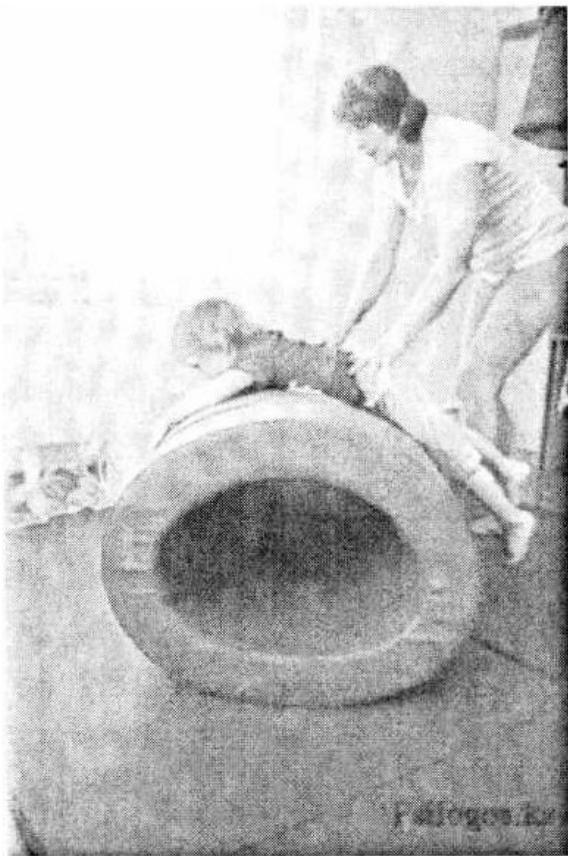
*минут цель:*

- стимуляция тактильной системы
- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция слуховой системы
- развитие механизмов стабилизации туловища
- нормализация мышечного тонуса
- интеграция тонических рефлексов
- развитие зрительно-моторной координации
- развитие зрительной перцепции

*оборудование:*

Бочка, вкладыши, мячики, мешочки, контейнер.





Упражнения с бочкой проводятся как в позиции статической (бочка стоит вертикально), так и в позиции динамической (бочка лежит горизонтально). Можно использовать бочку в упражнениях, где нужно толкать, переворачивать, крутиться внутри или находиться снаружи.

**Ход выполнения:**

Ребенок лежит на животе на бочке, опирается ладонями о пол (позиция «подпретой тачки»). Перед ребенком разложены вкладыши. Задача - вставить вкладышы на панель в соответствующие отверстия.

**модификации:**

- Вместо вкладышей могут использоваться мешочки, фактурные мячики и др. Ребенок собирает их и составляет в контейнер.

**Завершающий этап занятия, рефлексия:**

Терапевт просит ребенка лечь на мат на спину и говорит: «Сегодня были сложные упражнения! Ты старался, как мог! Сейчас я буду вспоминать, что ты делал, то если я вспомню верно, ты поднимашь правую руку, если нет - левую. Где у тебя правая рука? Да! Чтобы ты не забыл, в правую руку я дам тебе кольцо. Ну, давай начнем! »

В соответствии с возрастом ребенка можно использовать простые или сложные комментирования. Кроме всего прочего, в этой заключительной вправе тренируется память ребенка, происходит развитие способности к анализу и обобщению выполненных действий на когнитивном уровне. Затем происходит прощание до следующего занятия.

## **Занятия 1 апреля. Упражнение «Гирлянды»**

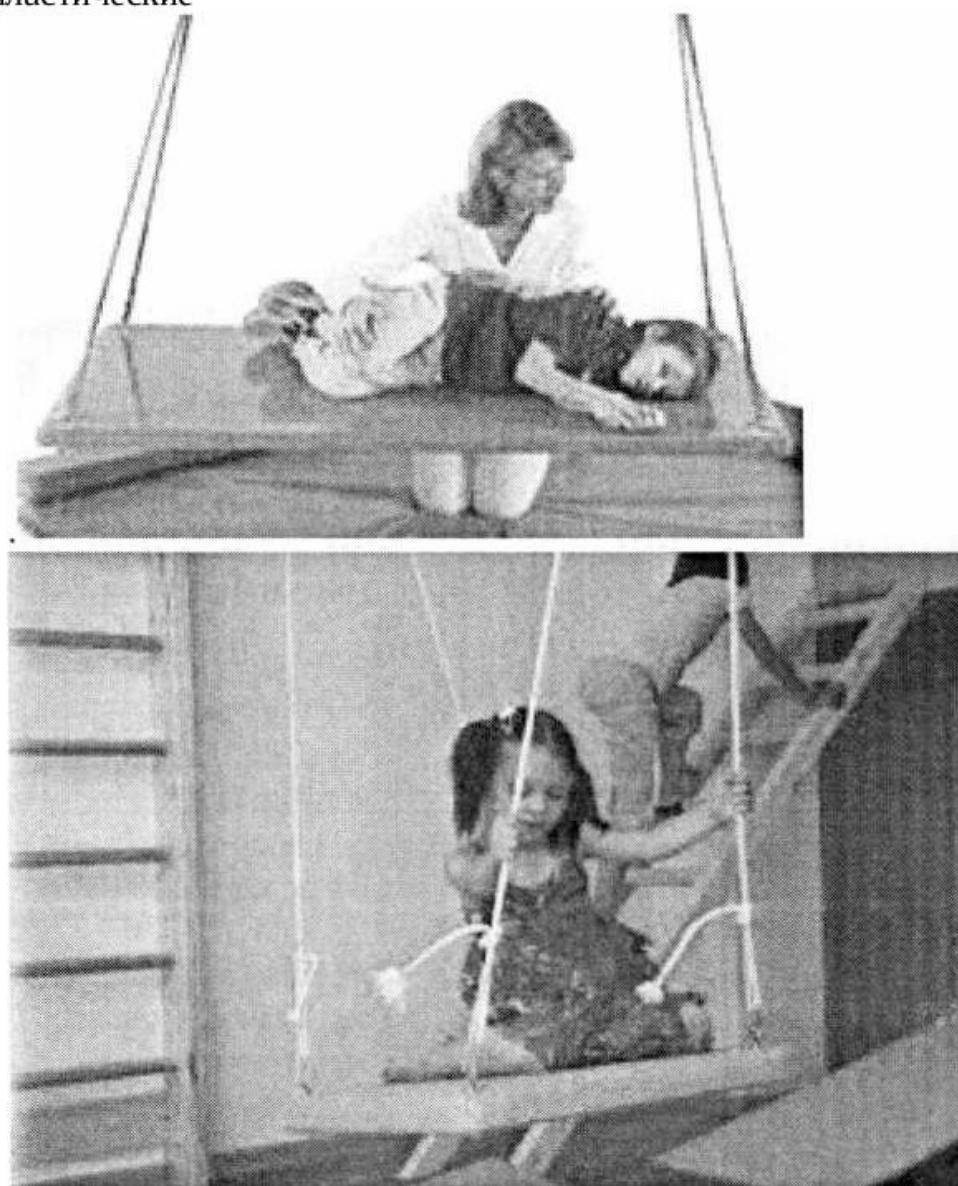
**Время выполнения:** 10

**минут цель:**

- развитие способности к пересечения средней линии тела
- развитие механизмов стабилизации
- развитие координации движений
- развитие зрительного восприятия
- развитие реакции равновесия
- формирование механизмов моторного планирования
- погашение патологических рефлексов

**оборудование:**

Большая подвесная платформа, мать, бигуди поролоновые  
пластические



*Ход выполнения:*

Платформа подвешена, под ней находятся мать. Ребенок сидит, скрестив ноги, на платформе, повернута лицом к движению платформы. Терапевт слегка раскачивает платформу. Демонстрирует ребенку, как закреплять бигуди на шнурке платформы. Ребенок сам получает бигуди из мешка с застежкой-молнией или из контейнера и прикрепляет их.

*модификации:*

- изменение позиции: сидя, терапевт сидит позади ребенка, придерживая его руками
- изменение места-стороны подачи материала: спереди, сзади, справа, слева
- изменение предметов: пушистые ершики, разного цвета, размера, фактуры.

**2. Упражнение "Строительная площадка"**

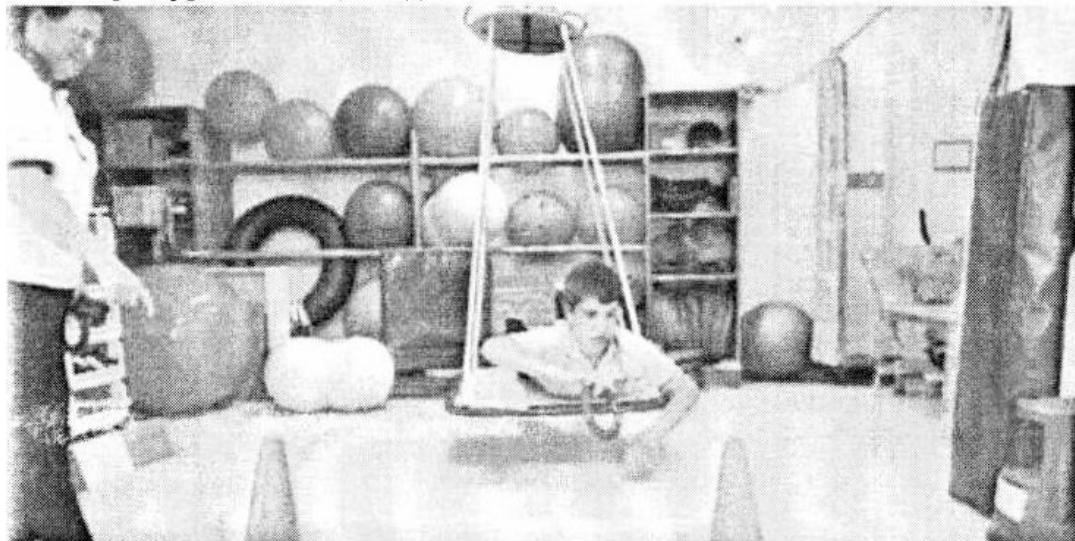
*Время выполнения:* 10

минут *цель:*

- развитие механизмов стабилизации
- развитие координации движений
- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция тактильной системы
- формирование механизмов моторного планирования
- нормализация мышечного тонуса
- погашение патологических рефлексов

*оборудование:*

Гамак, фактурные кольца, подставки.



*Ход выполнения:*

Ребенок лежит в гамаке в позиции на животе.

На мате по линии круга разложены резиновые кольца и подставки. Ребенка просят разложить кольца на подставки, вращаясь в гамаке.

*модификации:*

- младшие дети могут вращаться терапевтом
- использование других предметов: кубиков, мешочеков. Строительство определенной конструкции по образцу.

### 3. Игра «Цветные шарики»

*Время выполнения: 10*

*минут цель:*

- стимуляция зрительной системы
- развитие сенсорного различия (слухового)
- развитие сенсорного различия (зрительного)
- развитие зрительно-моторной координации

*оборудование:*

Сухой бассейн с разноцветными шариками, контейнер пластиковый.



*Ход выполнения:*

Ребенок сидит в бассейне, скрестив ноги. Терапевт просит ребенка найти определенное количество шариков одного цвета, например: 5 красных, 3 желтых, 2 зеленых. Затем ребенок составляет шарики в контейнер, который держит терапевт, который также находится в бассейне. Терапевт выбирает высоту расположения контейнера в соответствии с возможностями ребенка.

*модификации:*

- изменение позиции: позиция стоя, с подтянутыми коленями, лежа на спине
- изменение позиции контейнера - терапевт держит контейнер с бассейном
- изменение высоты расположения контейнера
- заброса шаров в корзину, подвешенный над бассейном на веревке.

*Завершающий этап занятия, рефлексия:*

Терапевт просит ребенка сесть на мат и приносит магнитную доску и кучу металлических разноцветных звездочек. Терапевт говорит: «Сейчас ты будешь награждать себя звездами, потому что ты молодец и многому научился, когда выполнял задание. Сейчас мы вместе с тобой будем вспоминать все твои успехи, а ты будешь каждый раз прикреплять звездочку на доску ». Терапевт называет действия ребенка, например, забросил семь шариков правильно, или - положил три кольца и.т.д. Ребенок также старается вспомнить, что у нее лучше получилось, тем самым самооценка и мотивация ребенка к дальнейшим тренировкам растут. После того, как все звездочки прикреплена, терапевт одобряет ребенка и прощается до следующей встречи.

## **занятие 5 1. Упражнение «Конский хвост»**

*Время выполнения:* 10

минут *цель:*

- развитие механизмов стабилизации
- развитие координации движений
- нормализация мышечного тонуса

*оборудование:*

Большая подвесная платформа, мать, лента эластичная



*Ход выполнения:*

Платформа подвешена, под ней находятся мать. Ребенок в позиции сидя пытается раскачать платформу самостоятельно, подтягиваясь за эластичную ленту, которая закреплена и свисает перед платформой. Движение спокойное - «вперед-назад». Ребенок пытается так сгибать руки в локтях, чтобы платформа равномерно качалась.

*модификации:*

- изменение позиции: лежа на животе, в позиции «стоя»; терапевт сидит позади ребенка, придерживая ее руками
- изменение предметов: веревка; изменение пространственного расположения веревки или ленты (выше-ниже, ближе-далше)

## **2. Упражнение «Пловец»**

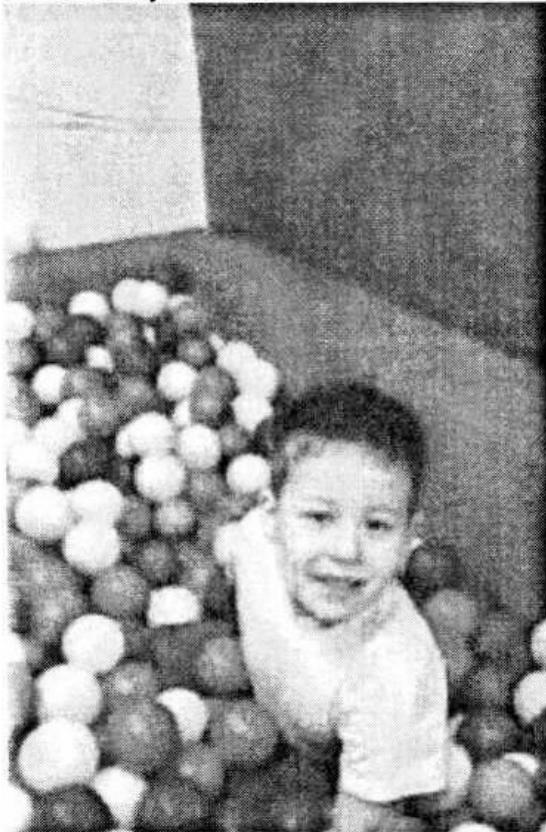
*Время выполнения:* 10

минут *цель:*

- стимуляция тактильной системы
- стимуляция слуховой системы
- стимуляция проприоцепции
- стимуляция вестибулярной системы

- работа с тактильным защитой
  - развитие координации движений
- оборудование:*

Бассейн з кульками.



#### *Ход выполнения:*

Ребенок находится в бассейне в положении сидя. По команде терапевта: «Плыви!» Принимает позицию на животе, затем копирует по терапевтом движения плавания в определенном стиле, например «по лягушачьи», «кролем» и т.д. По команде «На спине» переворачивается на спину и выполняет взмахи руками назад, имитируя плавание на спине. Перед выполнением упражнения необходимо убедиться, что ребенок способен копировать и выполнять движения пловца. Если ребенок пока не знает разные стили плавания, терапевт показывает, называет, а ребенок повторяет.

#### *модификации:*

- терапевт показывает рисунки с позициями (стилями плавания), которые должна повторять ребенок.

### 3. Упражнение «Отдых»

*Время выполнения:* 10

минут *цель:*

- развитие механизмов стабилизации
- развитие координации движений
- стимуляция вестибулярной системы

- стимуляция тактильной системы
- развитие слухового восприятия
- нормализация мышечного тонуса

*оборудование:*

Гамак, бочка, приятная музыка.



*Ход выполнения:*

Гамак подвешен на ротационном крюке. В гамак вложена бочка. Ребенок заключается в бочку на живот. Ребенок отправляется гамак в линейное движение вперед-назад, отталкиваясь руками от пола. Младшие дети раскачиваются с помощью взрослого. Сопровождается музыкой для релакса.

*модификации:*

- вместо музыки можно предложить ребенку отгадывать звуки
- старшие дети могут выполнять это упражнение без бочки

*Завершающий этап занятия, рефлексия:*

Это последнее занятие курса, поэтому надо еще раз вспомнить все успехи ребенка, пожелать ей продолжать тренировки дома, выкапывать упражнения на меткость, играть в кегли или просто в мяч с родителями и с друзьями и так далее. На этом терапевт прощается с ребенком до следующего курса.

После завершения занятий терапевт проводит консультирование родителей, дает рекомендации по использованию «сенсорной диеты» для ребенка, рассказывает, как правильно организовать развивающую среду в домашних условиях. Если родители внимательно наблюдали за ходом занятий, они с удовольствием воспринимают эти рекомендации. Работа специалистов в «тандеме» с родителями - это основной принцип коррекционной работы с детьми с особенностями развития. Процесс развития ребенка не останавливается ни на минуту, и поэтому постоянная, непрерывная и правильно организованная помощь взрослых необходимо ей каждый день, а не только на курсе комплексной реабилитации.

## **ВЫВОДЫ**

Сенсорно-интегративная терапия, тщательно выбирая виды физического взаимодействия и активности, направленная на получение

сенсорного опыта, стимулирует сенсорную интеграцию и таким образом корректирует способности к обучению и поведение, а в итоге и

само качество жизни ребенка. Важно помнить, что окружающая среда поставляет нам разного рода ощущения: звуковые, обонятельные, осязательные, гравитационные, тактильные, зрительные. Именно эти

ощущение во всей их совокупности, а также наши реакции на них заставляют мозг развиваться. Когда речь идет об оптимальном развитии тела и мозга, терапия, основанная на сенсорном опыте и ответах на него, в некоторых случаях может оказаться эффективнее лекарств, психоанализа, других терапевтических средств.

Терапия с использованием сенсорной интеграции - естественное процесс. Природные взаимосвязи с типичным окружающим средой дают большинства маленьких детей сенсорный опыт и возможность формировать адаптные ответы, необходимые для

развития мозга. Мозг по своей природе устроен так, что он может развивать сам себя с помощью обычной физической активности. Когда-то вмешивается в этот естественный процесс - в внутриутробном периоде или в первые годы жизни, - то именно

природные средства стимулирования развития часто оказываются наиболее продуктивными. Некоторые дети рождаются с неадекватной сенсорной интеграцией, но им удается, еще в детстве или в последующие годы, с помощью предусмотренных природой адаптивных ответов самостоятельно корректировать свое нарушение. Если в домашней или игровой обстановке решить проблему не удается, специальная терапия поможет ребенку делать то, что предусмотрено природой.

Вмешательство основано на игре, сфокусировано на потребностях ребенка и направлены на формирование - через движение и прикосновение фундаментального сенсорного опыта, который научит ребенка планировать свои действия с учетом окружающих условий. Для этого требуется специальное оборудование: с его помощью ребенок может без боязни накапливать двигательный и сенсорный опыт, перемещаясь в пространстве, и приспосабливать различные материалы и снаряды для решения сложных задач.

Благодаря привлекательности игровых занятий в зале сенсорной интеграции, интереса ребенка к упражнениям, мотивация ребенка очень высока. Это благоприятно влияет на процесс усвоения новых движений, новых навыков. Даже за короткий срок курса отмечается улучшение концентрации внимания, общей

активности,

координации крупных и тонких движений. Ребенок становится в целом более уравновешенной, сбалансированной, наблюдается гораздо меньше негативизма и импульсивности в поведении. Растет также социальная компетентность ребенка, так как он усваивает навыки, которые сможет самостоятельно применять в своей повседневной жизни; учится позитивному восприятию другого человека и самопрезентации в процессе общения со своим терапевтом.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Использование метода сенсорно-интегративной терапии является эффективным средством сенсомоторной коррекции для детей раннего и дошкольного возраста с нарушениями развития.
2. Игровая форма занятий повышает мотивацию ребенка, является важнейшим фактором успешного обучения и развития.
3. В результате занятий по методу сенсорно-интегративной терапии улучшаются не только двигательные и сенсорные способности ребенка, но и растет его социальная компетентность, улучшаются навыки эффективной коммуникации, в целом способствует развитию адаптивной реакции ребенка.
4. Метод сенсорно-интегративной терапии высокоэффективный как часть комплексной реабилитационной работы с детьми с детским церебральным параличом и другими нарушениями

развития.

# Оценка обработки сенсорной информации

## (Опросник для родителей)

П.И.Б.дитини, адрес

Дата народження Вик ребенка\_\_\_\_\_

Ф.И.О. заполняющей бланк, кем он приходится  
ребенку\_\_\_\_\_

Дата заполнения\_\_\_\_\_

В ответе на каждый вопрос необходимо обвести (подчеркнуть) тот балл, который соответствует указанным особенностям поведения ребенка в определенной степени.

Ответы на вопросы отвечают баллам следующим образом:

С - всегда; 2 - часто; 1 - иногда; 0 - никогда.

<b>слуховая система</b>		
1. Есть ли у Вашего ребенка трудности понимания смысла того, что говорят люди?		3 10 февраля
2. беспокоится Ваш ребенок от любых бытовых или природных звуков, таких как шум пылесоса, фена или слива воды в туалете?		3 10 февраля
3. Есть ли у Вашего ребенка отрицательные реакции на громкие звуки в виде убегания, плача и закрытие ушей руками?		3 10 февраля
4. Не кажется ли Вам, что ребенок не слышит некоторые звуки?		3 10 февраля
5. отвлекают ребенка звуки, которые обычно не замечаются другими людьми?		3 10 февраля
6. Пугается ребенок звуков, которые обычно не вызывают тревоги у его сверстников?		3 10 февраля
7. Бывает, что ребенок необычно слабо реагирует на громкие звуки?		3 10 февраля
8. Есть ли у Вашего ребенка трудности понимания смысла простых или обычных слов?		3 10 февраля

9. легко Ваш ребенок отвлекается на посторонние звуки, такие как звук машины на улице, разговор детей в другом конце комнаты, шуршание бумаги, шум кондиционера,	3 10 февраля
10. просит ребенок сделать громче звук телевизора или другого устройства? <b>Вкусовая и обонятельная системы</b>	3 10 февраля
1. Бывает ли у Вашего ребенка отрыжка, рвота, жалуется он на тошноту, когда чувствует запах мыла, духов или моющих средств, другие сильные запахи?	3 10 февраля
2. жалуется ребенок на то, что пища слишком мягкая или отказывается есть мягкую пищу?	3 10 февраля
3. предпочитает ребенок очень соленой, очень холодной или острой пищи?	3 10 февраля
4. нравится Вашему ребенку пробовать непищевые продукты, такие как клей или краска (другие предметы)?	3 10 февраля
5. выборочная ребенок в еде? проприоцептивная система	3 10 февраля
1. хватает Ваш ребенок предметы так крепко, что ими трудно пользоваться?	3 10 февраля
2. скрежещет Ваш ребенок зубами?	3 10 февраля
3. ищет постоянно Ваш ребенок такие виды активности, где надо толкаться, тянуть, тянуть, поднимать или прыгать?	3 10 февраля
4. обнаруживает Ваш ребенок неуверенность, насколько надо подняться или опуститься, когда он садится или переступает через предмет?	3 10 февраля
5. держит ребенок предметы слишком слабо, так что ими трудно пользоваться (например, упускает ложку или игрушку)?	3 10 февраля
6. прилагает ребенок слишком большое усилие в различных видах деятельности? Например, трудно	3 10 февраля

ступает, хлопает дверью или слишком сильно нажимает при рисовании на карандаш или мел?	
7. много прыгает Ваш ребенок?	3 10 февраля
8. чувствует Ваш ребенок трудности при игре с животными, например, гладит их слишком сильно?	3 10 февраля
9. Есть ли у Вашего ребенка трудности, когда он садится на стул?	3 10 февраля
10. Ударяет или толкает Ваш ребенок других детей?	3 10 февраля
11. Бывает ли так, что ребенок ищет ощущения глубоких прикосновений, например, протискивается в узкие места?	3 10 февраля
12. жует Ваш ребенок игрушки, одежду или другие предметы больше, чем это делают другие дети тактильная система	3 10 февраля
1. отгородится Ваш ребенок, когда к ней слегка касаются, приближаются слишком близко?	3 10 февраля
2. кажется ли Вам, что ребенок не всегда чувствует прикосновения?	3 10 февраля
3. Есть ли у Вашего ребенка негативная реакция на ощупь новой одежды?	3 10 февраля
4. реагирует Ваш ребенок слишком сильно, когда вы его причесываете?	3 10 февраля
5. больше Вашему ребенку нравится прикасаться к чему-либо самой, чем когда прикасаются к ней?	3 10 февраля
6. Любит Ваш ребенок ощупывать материалы различных текстур?	3 10 февраля
7. отказывается Ваш ребенок носить шапки, солнечные очки и другие аксессуары?	3 10 февраля
8. Проявляет ли ребенок беспокойство, когда ее стригут ногти на руках или ногах?	3 10 февраля
9. вырывается Ваш ребенок, когда ее удерживают?	3 10 февраля

10. стремится Ваш ребенок постоянно трогать предметы?	3 10 февраля
11. избегает ребенок игры с песком?	3 10 февраля
12. предпочитает Ваш ребенок одежду определенной текстуры или особые виды ткани?	3 10 февраля
13. беспокоится Ваш ребенок, когда прикасаются к ее лицо?	3 10 февраля
14. беспокоится Ваш ребенок, когда ее умывают?	3 10 февраля
15. Ваш ребенок сопротивляется или не любит носить одежду с короткими рукавами или шорты?	3 10 февраля
16. Ваш ребенок не любит есть пищу, которая забрудняет, руками?	3 10 февраля
17. избегает ребенок пищи определенной текстуры?	3 10 февраля
18. протестует ребенок имеет обмакивание рук в пальчиковые краски, клей, песок, глину и другие вещества, которые могут испачкать руки?	3 10 февраля
19. беспокоится Ваш ребенок, когда ее стригут?	3 10 февраля
20. у Вашего ребенка чрезмерная реакция на малейшие травмы?	3 10 февраля
<b>21. Есть ли у ребенка очень высокая переносимость боли? вестибулярная система</b>	3 10 февраля
1. пугается Ваш ребенок слишком сильно различных видов движения, таких как подъем или спуск по лестнице, качание на качелях, доске, положенной на бревно, съезжание с горки, других аттракционов на детской площадке? (Нужное подчеркнуть)	3 10 февраля
2. беспокоится ребенок, когда его перемещают или она сама пользуется подвижными устройствами?	3 10 февраля
3. Замечали ли Вы, что Вашему ребенку тяжело удерживать равновесие?	3 10 февраля
4. избегает Ваш ребенок видов деятельности, требующих удержания равновесия, таких как	3 10 февраля

хождение по бордюру или неровной поверхности?	
5. любит Ваш ребенок быстрое кружение, например на карусели?	3 10 февраля
6. Когда ребенок двигается на стуле, не бросается с него?	3 10 февраля
7. Ваш ребенок боится высоты, опасается ступенек?	3 10 февраля
8. Бывает ли так, что у вашего ребенка нет головокружение в то время, когда в других оно есть?	3 10 февраля
9. Возможно, Вы замечали, что ребенок постоянно двигает головой, крутится вокруг себя?	3 10 февраля
10. Ваш ребенок крутится и раскачивается больше, чем другие дети	3 10 февраля
11. раскачивается Ваш ребенок в ситуации стресса?	3 10 февраля
12. любит Ваш ребенок, когда ее перебрасывают или переворачивают вверх ногами, или испытывает удовольствие от видов активности, которые включают различные перевороты, как висения вниз головой и опрокидывания?	3 10 февраля
13. Боялась Ваш ребенок в детстве, когда ее качали или подбрасывали?	3 10 февраля
14. любит ребенок качаться на качелях или кружиться на карусели дольше или сильнее по сравнению со сверстниками?	3 10 февраля
15. чувствует Ваш ребенок беспокойство, когда ее голова отклоняется от прямого или вертикального положения, например, когда голову наклоняют назад или вперед (например, при мытье волос)?	3 10 февраля
<b>Зрительная система</b>	
1. чувствует Ваш ребенок трудности при поиске различий между похожими фигурами, например + И х?	3 10 февраля
2. чувствительная Ваш ребенок к яркому свету или проявляет беспокойство (моргает, щурится, плачет	3 10 февраля

или закрывает глаза)?	
3. При рассмотрении картинок, обращает Ваш ребенок больше внимания на узоры и детали, чем на основное изображение? Фокусируется Ваш ребенок на тенях, отражениях или вертящихся предметах (подчеркните)?	3 10 февраля
4. Есть ли у Вашего ребенка трудности удержания внимания на выполняемом им задании или	3 10 февраля
5. легко отвлекается Ваш ребенок на зрительные воздействия?	3 10 февраля
6. чувствует ребенок трудности при поиске определенного предмета среди других?	3 10 февраля
7. Рассматривая то или кого-то, закрываете Ваш ребенок один глаз и отвергает или голову назад?	3 10 февраля
8. чувствует Ваш ребенок трудности при нахождении в необычной визуально обстановке, такой как света, ярко освещенная комната или затемненная комната?	3 10 февраля
9. Есть ли у Вашего ребенка трудности контроля движения глаз при прослеживания предметов типа мяча?	3 10 февраля
10. чувствует Ваш ребенок трудности при названии, различении или подборе пар предметов по цвету, форме или размеру?  Если Ваш ребенок школьного возраста, ответьте, пожалуйста, на следующие три вопроса	3 10 февраля
11. Ваш ребенок делает перестановки в словах или буквах при письме или копировании или читает слова наоборот после 1 класса?	3 10 февраля
12. теряет Ваш ребенок место на странице при чтении, списывании, решении задач?	3 10 февраля
13. чувствует Ваш ребенок в школе трудности смещение взгляда с доски на бумагу при списывании с доски?	3 10 февраля

## Оценка переработки сенсорной информации (опросник для родителей)

Ф.И.О. ребенка, адрес

Дата рождения \_\_\_\_\_

Возраст ребенка \_\_\_\_\_

Ф.И.О. заполняющего бланк, кем он приходится  
ребенку\_\_\_\_\_

Дата заполнения \_\_\_\_\_

В ответе на каждый вопрос необходимо обвести (подчеркнуть) тот балл, который соответствует указанным особенностям поведения ребенка в определенной степени.

Ответы на вопросы соответствуют баллам следующим образом:

3 – всегда; 2 – часто; 1 – иногда; 0 – никогда.

<b>Слуховая система</b>	
11. Есть ли у Вашего ребенка трудности понимания смысла того, что говорят люди?	3 2 1 0
12. Беспокоится ли Ваш ребенок от каких либо бытовых или естественных звуков, таких, как шум пылесоса, фена или слива воды в туалете?	3 2 1 0
13. Есть ли у Вашего ребенка негативные реакции на громкие звуки в виде убегания, плача или закрывания ушей руками?	3 2 1 0
14. Не кажется ли Вам, что ребенок не слышит некоторые звуки?	3 2 1 0
15. Отвлекают ли ребенка звуки, обычно не замечаемые другими людьми?	3 2 1 0
16. Пугается ли ребенок звуков, которые обычно	

не вызывают тревоги у его сверстников?	3 2 1 0
17. Бывает ли, что ребенок необычно слабо реагирует на громкие звуки?	3 2 1 0
18. Есть ли у Вашего ребенка трудности понимания смысла простых или обычных слов?	3 2 1 0
19. Легко ли Ваш ребенок отвлекается на посторонние звуки, такие как звук машины на улице, разговор детей в другом конце комнаты, шуршание бумаги, шум кондиционера, холодильника?	3 2 1 0
20. Просит ли ребенок сделать громче звук телевизора или другого прибора?	3 2 1 0
<b>Вкусовая и обонятельная системы</b>	
6. Бывает ли у Вашего ребенка отрыжка, рвота, жалуется ли он на тошноту, когда чувствует запах мыла, духов или моющих средств, другие сильные запахи?	3 2 1 0
7. Жалуется ли ребенок на то, что еда слишком мягкая или отказывается есть мягкую еду?	3 2 1 0
8. Предпочитает ли ребенок очень соленую, очень холодную или острую еду?	3 2 1 0
9. Нравится ли Вашему ребенку пробовать непищевые продукты, такие как клей или краска (другие предметы)?	3 2 1 0
10. Избирателен ли ребенок в еде?	3 2 1 0
<b>Проприоцептивная система</b>	
13. Хватает ли Ваш ребенок предметы так крепко, что ими трудно пользоваться?	3 2 1 0
14. Скрипит ли Ваш ребенок зубами?	3 2 1 0
15. Ищет ли постоянно Ваш ребенок такие виды активности, где надо толкаться, тянуть, тащить, поднимать или прыгать?	3 2 1 0

16. Проявляет ли Ваш ребенок неуверенность, насколько надо подняться или опуститься, когда он садится или перешагивает через предмет?	3 2 1 0
17. Держит ли ребенок предметы слишком слабо, так, что ими трудно пользоваться (например,роняет ложку или игрушку)?	3 2 1 0
18. Прилагает ли ребенок слишком большое усилие в разных видах деятельности? Например, тяжело ступает, хлопает дверьми или слишком сильно нажимает при рисовании на карандаш или мелки?	3 2 1 0
19. Много ли прыгает Ваш ребенок?	3 2 1 0
20. Испытывает ли Ваш ребенок трудности при игре с домашними животными, например, гладит их слишком сильно?	3 2 1 0
21. Есть ли у Вашего ребенка трудности, когда он садится на стул?	3 2 1 0
22. Ударяет или толкает Ваш ребенок других детей?	3 2 1 0
23. Бывает ли так, что ребенок ищет ощущения глубоких прикосновений, например, протискивается в узкие места?	3 2 1 0
24. Жует ли Ваш ребенок игрушки, одежду или другие предметы больше, чем это делают другие дети?	3 2 1 0
<b>Тактильная система</b>	
22. Отстраняется ли Ваш ребенок, когда к нему слегка прикасаются, приближаются слишком близко?	3 2 1 0
23. Кажется ли Вам, что ребенок не всегда чувствует прикосновения?	3 2 1 0
24. Есть ли у Вашего ребенка негативная реакция на прикосновение новой одежды?	3 2 1 0
25. Реагирует ли Ваш ребенок слишком сильно, когда вы его причесываете?	3 2 1 0

26. Больше ли Вашему ребенку нравится прикасаться к чему-либо самому, чем когда прикасаются к нему?	3 2 1 0
27. Любит ли Ваш ребенок ощупывать материалы разных текстур?	3 2 1 0
28. Отказывается ли Ваш ребенок носить шапки, солнечные очки и другие аксессуары?	3 2 1 0
29. Проявляет ли ребенок беспокойство, когда ему стригут ногти на руках или ногах?	3 2 1 0
30. Выривается ли Ваш ребенок, когда его удерживают?	3 2 1 0
31. Стремится ли Ваш ребенок постоянно трогать предметы?	3 2 1 0
32. Избегает ли ребенок игры с песком?	3 2 1 0
33. Предпочитает ли Ваш ребенок одежду определенной текстуры или особые виды ткани?	3 2 1 0
34. Беспокоится ли Ваш ребенок, когда прикасаются к его лицу?	3 2 1 0
35. Беспокоится ли Ваш ребенок, когда его умывают?	3 2 1 0
36. Ваш ребенок сопротивляется или не любит носить одежду с короткими рукавами или шорты?	3 2 1 0
37. Ваш ребенок не любит есть пачкающуюся еду руками?	3 2 1 0
38. Избегает ли ребенок еды определенной текстуры?	3 2 1 0
39. Протестует ли ребенок против обмакивания рук в пальчиковые краски, клей, песок, глину и другие пачкающиеся вещества?	3 2 1 0
40. Беспокоится ли Ваш ребенок, когда его стригут?	3 2 1 0
41. Есть ли у Вашего ребенка чрезмерная реакция на малейшие травмы?	3 2 1 0
42. Есть ли у Вашего ребенка необычайно высокая переносимость боли?	3 2 1 0

<b>Вестибулярная система</b>	
16. Пугается ли Ваш ребенок слишком сильно разных видов движения, таких как подъем или спуск по лестнице, качание на качелях, доске, положенной на бревно, съезжание с горки, других аттракционов на детской площадке? (Нужное подчеркнуть)	3 2 1 0
17. Расстраивается ли ребенок, когда его перемещают или он сам пользуется движущимися приспособлениями?	3 2 1 0
18. Замечали ли Вы, что Ваш ребенок с трудом удерживает равновесие?	3 2 1 0
19. Избегает ли Ваш ребенок видов деятельности, требующих удержания равновесия, таких как хождение по бордюру или неровной поверхности?	3 2 1 0
20. Любит ли Ваш ребенок быстрое кружение, например на карусели?	3 2 1 0
21. Когда ребенок двигается на стуле, не падает ли он с него?	3 2 1 0
22. Ваш ребенок боится высоты, опасается ступенек?	3 2 1 0
23. У вашего ребенка нет головокружения в то время, когда у других оно есть?	3 2 1 0
24. Возможно, Вы замечали, что ребенок постоянно двигает головой, вертится вокруг себя?	3 2 1 0
25. Ваш ребенок кружится и раскачивается больше, чем другие дети?	3 2 1 0
26. Раскачивается ли Ваш ребенок в ситуации стресса?	3 2 1 0
27. Любит ли Ваш ребенок, когда его опрокидывают или переворачивают вверх ногами, испытывает ли удовольствие от видов активности, которые включают различные перевороты, таких как висение вниз головой и кувыркание?	3 2 1 0

28. Боялся ли Ваш ребенок в младенчестве, когда его качали или подбрасывали?	3 2 1 0
29. Любит ли ребенок качаться на качелях или кружиться на карусели дольше или сильнее по сравнению со сверстниками?	3 2 1 0
30. Испытывает ли Ваш ребенок беспокойство, когда его голова отклоняется от прямого или вертикального положения, например, когда голову наклоняют назад или вперед (например, при мытье волос)?	3 2 1 0
<b>Зрительная система</b>	
14. Испытывает ли Ваш ребенок затруднения при поиске отличий между похожими фигурами, например: + и x?	3 2 1 0
15. Чувствителен ли Ваш ребенок к яркому свету или проявляет беспокойство (моргает, щурится, плачет или закрывает глаза)?	3 2 1 0
16. При рассматривании картинок, обращает ли Ваш ребенок больше внимания на узоры и детали, нежели на основное изображение? Фокусируется ли Ваш ребенок на тенях, отражениях или вертящихся предметах (подчеркните)?	3 2 1 0
17. Есть ли у Вашего ребенка трудности удержания внимания на выполняемом им задании или деятельности?	3 2 1 0
18. Легко ли отвлекается Ваш ребенок на зрительные воздействия?	3 2 1 0
19. Испытывает ли ребенок трудности при поиске определенного предмета среди других?	3 2 1 0
20. Разглядывая что-то или кого-то, закрывает ли Ваш ребенок один глаз и откидывает ли голову назад?	3 2 1 0
21. Испытывает ли Ваш ребенок трудности при нахождении в необычной зрительно обстановке, такой как светлая, ярко	3 2 1 0

освещенная комната или затемненная комната?	
22. Есть ли у Вашего ребенка трудности контроля движения глаз при прослеживании предметов типа мяча?	3 2 1 0
23. Испытывает ли Ваш ребенок трудности при назывании, различении или подборе пар предметов по цвету, форме или размеру?  Если Ваш ребенок школьного возраста, ответьте, пожалуйста, на следующие три вопроса	3 2 1 0
24. Ваш ребенок делает перестановки в словах или буквах при письме или копировании или читает слова наоборот после 1 класса?	3 2 1 0
25. Теряет ли Ваш ребенок место на странице при чтении, списывании, решении задач?	3 2 1 0
26. Испытывает ли Ваш ребенок в школе трудности перевода взгляда с доски на бумагу при списывании с доски?	3 2 1 0

**СБОРНИК УПРАЖНЕНИЙ С  
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОСНОВНОГО  
ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ СЕНСОРНОЙ  
ИНТЕГРАЦИИ**

Упражнения, представленные в данном сборнике, ни в коем случае не являются готовой к использованию программой. Программа занятий создается специалистом индивидуально для каждого ребенка после глубокой оценки существующих нарушений обработки сенсорной информации и других особенностей развития, включая составление сенсорного профиля ребенка.

Готовые варианты игр и упражнений помогут разнообразить составленную индивидуальную коррекционную программу, применять различные варианты, модификации, сенсорные игрушки и фиджеты.

Желаем Вам удачи!

## **Платформа терапевтическая**

Платформа квадратной (70\*70) формы, крепится с помощью 4-х веревок на крюк (одноточечное крепление). Крюк может быть неподвижен либо вращаться. Веревки с помощью специальных планок могут обеспечивать более или менее стабильное положение платформы. Всегда при выполнении упражнений на платформе терапевтической под ней располагают маты для обеспечения безопасности ребенка.



## **1. «Попади в цель» (от 3-х лет)**

### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярная
- стимуляция проприоцептивная,
- стимуляция тактильная,
- развитие способности к пересечению средней линии тела,
- развитие моторной координации,
- развитие зрительной перцепции.

### ***Оборудование:***

Подвесная платформа, маты, цветные мешочки, большой контейнер.

### ***Ход выполнения:***

Под платформой разложены маты. Ребенок сидит на платформе и стопами отталкивается от пола. Задание состоит в бросании мешков в цель (контейнер).

Терапевт попеременно, то с правой, то с левой стороны, подает мешочки, просит ребенка, чтобы он назвал цвет мешка или из какого он материала сделан.

Со старшими детьми можно играть на «очки», каждое попадание – «очко».

### ***Модификации:***

- Смена позиции – сидя, стоя и т.д.
- Смена предметов (дартс, мячи и т.д.). фактуры, размера, формы.

## **2. «Надень прищепку» (от 4-х лет)**

### ***Цели:***

- развитие механизмов стабилизации,
- развитие координации движения,
- стимуляция вестибулярной системы,
- тренировка механизмов моторного планирования,
- развитие способности к пересечению средней линии тела,
- развитие пространственного восприятия (право-лево, сзади-спереди),
- развитие зрительной перцепции.

### ***Оборудование:***

Подвесная платформа, маты, прищепки для белья, пластиковый контейнер.

### ***Ход выполнения:***

Под платформой разложены маты. Ребенок сидит, скрестив ноги, на платформе.

Терапевт присаживается перед платформой лицом к ребенку на матрац, подает по средней линии прищепки и просит ребенка закрепить их в определенном месте (впереди, сзади, справа, слева) на веревку.

Например, правая рука надевает прищепку спереди слева. После того, как все прищепки надеты, терапевт ставит перед платформой контейнер и просит ребенка снять все прищепки и сложить в контейнер.

### **3. «Наводим порядок» (от 2-х лет)**

#### ***Цели:***

- развитие механизмов стабилизации,
- развитие координации движения,
- стимуляция вестибулярной системы,
- тренировка механизмов моторного планирования,
- развитие способности к пересечению средней линии тела,
- развитие пространственного восприятия (право-лево),
- развитие зрительной перцепции.

#### ***Оборудование:***

Подвесная платформа, маты, мешочки, цветные корзинки (коробы).

#### ***Ход выполнения:***

Под платформой разложены маты. Ребенок сидит, скрестив ноги, на платформе. Терапевт вокруг платформы расставляет цветные коробы. Задание: разбросать мешки, лежащие на его коленях, в короба, расставленные вокруг платформы, в соответствии с цветом, например, красный мешок – в красный короб. Терапевт приводит платформу во вращательное движение.

#### ***Модификации:***

- смена позиции ребенка,
- классификация предметов по другим признакам,
- дети старшего возраста могут распределять предметы по принципу обобщения в группы (овощи, транспорт, мебель и т.п.).

#### **4. «Прищепка путешествует» (от 4-х лет)**

##### ***Цели:***

- развитие механизмов стабилизации,
- развитие координации движения,
- стимуляция вестибулярной системы,
- формирование механизмов моторного планирования.

##### ***Оборудование:***

Подвесная платформа, маты, веревка, прищепки для белья.

##### ***Ход выполнения:***

Под платформой разложены маты. Ребенок сидит, скрестив ноги, на платформе. Задание ребенка – при раскачивании вперед-назад приблизиться к веревке и прикрепить к ней прищепку. Терапевт сидит на матраце перед раскачивающейся платформой и держит веревку (2-3 м). Терапевт просит ребенка хватать веревку и притягиваться как можно ближе к себе, чтобы закрепить на ней прищепку.

Прищепки первоначально могут быть прикреплены к веревкам платформы.

##### ***Модификации:***

- смена позиции ребенка: в позиции «лежа на животе»,
- смена предметов: ленты, веревочная лестница и т.д.

## **5. «Математика без стрессов» (от 4-х лет)**

### ***Цели:***

- развитие механизмов стабилизации,
- развитие координации движения,
- стимуляция вестибулярной системы,
- развитие реакции равновесия,
- стимуляция проприоцептивной системы,
- нормализация мышечного тонуса

### ***Оборудование:***

Подвесная платформа, маты, палки.

### ***Ход выполнения:***

Под платформой разложены маты. Ребенок сидит, скрестив ноги, на платформе. Задание ребенка – двумя руками ухватиться за гимнастические палки, которые держит терапевт, сидящий напротив ребенка, и подтянуться. Задание можно сочетать со счетом: например – «закрой глаза, посчитай, сколько раз я хлопну в ладоши – столько раз тебе нужно подтянуться на палках»

### ***Модификации:***

- смена позиции ребенка: в позиции лежа
- смена оборудования: два каната (веревки) одинаковой длины и структуры, ленты, трубы и т.д,
- изменение команды: бросать кубик или показывать цифру ребенку.

## **6. «Игра в цвета» (от 3-х лет)**

### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярной системы,
- стимуляция проприоцептивной системы,
- развитие координации движения,
- развитие реакции равновесия,
- формирование механизмов моторного планирования.

### ***Оборудование:***

Подвесная платформа, маты, мяч.

### ***Ход выполнения:***

Под платформой разложены маты. Ребенок сидит, скрестив ноги, на платформе. Терапевт приводит платформу в движение. Потом терапевт садится напротив ребенка, бросает мяч в его направлении, одновременно предъявляя цвет (цветную карточку). Ребенок должен поймать мяч, следуя инструкции, которую оговаривают до начала упражнения: на какой цвет можно ловить мяч, а на какой – нельзя. Со старшими детьми играют на «очки».

### ***Модификации:***

- смена позиций: терапевт стоит напротив ребенка, перемещается вокруг платформы,
- смена позиции ребенка: стоя, сидя,
- смена оборудования: мячи разного размера, сделанные из разных материалов

## **7. «Цветные шарики» (от 2-х лет)**

### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярной системы,
- стимуляция проприоцептивной системы,
- развитие координации движения,
- развитие реакции равновесия,
- формирование механизмов моторного планирования,
- развитие зрительной перцепции,
- развитие слуховой перцепции.

### ***Оборудование:***

Подвесная платформа, маты, пенопластовый мячик, воздушный шар.

### ***Ход выполнения:***

Под платформой разложены маты. Ребенок сидит, скрестив ноги, на платформе. Задание: отбивать пенопластовым мячиком воздушный шар, висящий перед платформой. Терапевт приводит платформу в движение. Для этого задания можно использовать несколько воздушных шаров разного цвета. В каждый шарик можно положить несколько фасолин.

### ***Модификации:***

- смена позиции ребенка: стоя, сидя,
- смена оборудования: ребенок может отбивать шары рукой. кием и.т.д.; вместо воздушных шаров можно подвесить большой мяч.

## **8. «Найди пару» (3-4 года)**

### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярного аппарата,
- стимуляция проприоцептивной системы,
- развитие координации движений,
- развитие реакции равновесия,
- развитие слуховой перцепции.

### ***Оборудование:***

Подвесная платформа, маты, звуковые (шумовые) коробочки.

### ***Ход выполнения:***

Ребенок сидит на платформе, скрестив ноги. Платформу приводят в движение. Терапевт предварительно раскладывает вокруг ребенка на платформе звуковые коробочки. Задание ребенка: найти 2 одинаково звучащие коробочки. Терапевт слегка раскачивает платформу.

### ***Модификации:***

- связывание сюжетных картинок с рассказом терапевта,
- упражнение для рук, например — лепка шариков из пластилина,
- классификация предметов.

## **9.«Зеркало» (с 4-х лет)**

### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярного аппарата,
- стимуляция проприоцептивной системы,
- развитие координации движений,
- развитие реакции равновесия,
- формирование механизмов моторного планирования,
- развитие способности пересечения средней линии тела,
- развитие соматогнозиса.

### ***Оборудование:***

Подвесная платформа стабилизированная.

### ***Ход выполнения:***

Ребенок стоит на платформе, сохраняя равновесие без поддержки за канаты. Терапевт стоит перед ребенком и просит его принять такую же позицию, какую он показывает («повторяй за мной», «покажи меня»). Начинают с простых заданий, чтобы посмотреть, сможет ли он выполнять инструкцию без потери равновесия.

### ***Модификации:***

- смена ролей — ребенок показывает, а терапевт повторяет,

## **10. «Снизу вверх» (с 4-х лет)**

### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярного аппарата,
- стимуляция проприоцептивной системы,
- развитие координации движений,
- развитие реакции равновесия,
- формирование механизмов моторного планирования,
- развитие способности к пересечению средней линии тела,
- развитие дифференцирования «право-лево»..

### ***Оборудование:***

Подвесная платформа, маты, прищепки.

### ***Ход выполнения:***

Ребенок стоит на платформе. Терапевт с 4-х сторон прикрепляет прищепки к веревкам платформы. Задание ребенка: переместить указанную терапевтом прищепку как можно выше. Например: «Ты — моряк, а платформа — твой корабль. Сейчас нужно переставить парус — все желтые прищепки переместить на правый передний канат как можно выше»

## **11. «Мостик» (от 5 лет)**

### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярного аппарата,
- стимуляция проприоцептивной системы,
- развитие координации движений,
- развитие реакции равновесия,
- развитие механизмов стабилизации,
- формирование механизмов моторного планирования..

### ***Оборудование:***

Терапевтическая платформа, большая платформа, маты.

### ***Ход выполнения:***

Обе платформы подвешены рядом. Задание ребенка: стоя на большой платформе, нужно дотянуться до терапевтической платформы и закрепить прищепку в указанном месте.

### ***Модификации:***

- смена предметов — ребенок может переносить мешочки или шары в контейнер, поставленный сбоку подвесного оборудования.

## **12. «Брось в цель» (от 5 лет)**

### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярного аппарата,
- стимуляция проприоцептивной системы,
- развитие координации движений,
- развитие механизмов стабилизации,
- формирование механизмов моторного планирования
- нормализация мышечного тонуса

### ***Оборудование:***

Подвесная платформа, маты, мячи, корзины.

### ***Ход выполнения:***

Ребенок лежит на спине на платформе. Терапевт становится с тыла за ребенком и подает из-за его головы мячи. Задание ребенка: принять мяч в позиции лежа, а потом подняться в положение «сидя» и бросить его в указанную корзину.

### ***Модификации:***

- смена положения — терапевт вокруг платформы раскладывает мешочки. Ребенок, лежа на спине, достает, поднимает над головой мешочек, а потом поднимается и бросает в цель. Платформу устанавливают очень низко, чтобы ребенок был в состоянии дотянуться до предметов.

## **13. «Релакс» (с 1,5 лет)**

### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярного аппарата,
- стимуляция проприорецептивной системы,
- развитие слухового восприятия,
- релаксация.

### ***Оборудование:***

Подвесная платформа, маты, стабилизатор, коврик (утяжеленное одеяло).

### ***Ход выполнения:***

Платформа подвешена со стабилизатором, мат постелен под ней. Ребенок лежит на животе, укрытый утяжеленным одеялом. Терапевт приводит платформу в плавное линейное движение, включает музыкальное сопровождение для релаксации.

### ***Модификации:***

- терапевт поет колыбельную или др. песенки.

## **14. «Удар» (с 4-х лет)**

### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярного аппарата,
- стимуляция проприоцептивной системы,
- развитие координации движений,
- развитие реакции равновесия,
- развитие механизмов стабилизации,
- формирование механизмов моторного планирования,
- развитие пространственного восприятия «право-лево».

### ***Оборудование:***

Подвесная платформа, маты, стабилизатор, мешочки.

### ***Ход выполнения:***

Подвешена платформа со стабилизатором, под ней расположены маты. Ребенок стоит на платформе и пробует удержать равновесие, не придерживаясь за канаты. Терапевт раскладывает на платформе вокруг ребенка мешочки. Задание ребенка — сбросить ногами мешочки на матрац по инструкции терапевта. Например: сбрось на пол синий мешочек справа.

### ***Модификации:***

- ребенок стоит на платформе без стабилизации (может держаться одной рукой за веревку)
- смена предметов — губки, пенопластовые шарики и т.д.

## **ГАМАК ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ**

Для упражнений используются различные модификации гамака – гамак может быть жестким, эластичным, выполненным из веревок. В данном описании выделены основные позиции, которые может принимать ребенок, выполняя упражнения на гамаке. Для упражнений в гамаке терапевт может подбирать занятия, направленные на развитие речи, восприятия, счета и т.д. Можно использовать Монтессори-материал или другой дидактический материал по выбору терапевта. Чем разнообразнее будет ассортимент предлагаемых активностей, тем выше будет мотивация ребенка к выполнению упражнений.



### **Упражнения в позиции «лежа на животе»**

Во всех упражнениях гамак закреплен на обычном либо вращающемся крюке (одноточечное крепление). Расстояние от пола регулируется в зависимости от роста ребенка (руки должны свободно доставать до пола для манипулирования предметами). Под гамаком простираются маты. В зависимости от возможностей ребенка, укладываем его на живот. Если есть необходимость, можно сделать положение ребенка более стабильным, вкладывая в гамак пенопластовые валики, которые помогают удерживать стабильную позицию. Это будет начальная позиция для выполнения предлагаемых упражнений.

## **1. «Каменистая площадка» (от 3-х лет).**

### ***Цели:***

- развитие механизмов стабилизации
- развитие координации движений
- стимуляция вестибулярной и тактильной систем
- формирование механизмов моторного планирования
- нормализация мышечного тонуса

### ***Оборудование:***

Гамак, тактильный (фактурный) коврик.

### ***Ход выполнения:***

Ребенок лежит на животе в начальной позиции. Под гамаком раскладывается тактильный коврик. Ребенок отталкивается руками от его поверхности, чтобы самостоятельно раскачать гамак.

### ***Модификации:***

- использование ковриков разной фактуры. Раскладывание их с разных сторон от ребенка. Терапевт дает команду, от какого коврика должен оттолкнуться ребенок.

## **2. «Схвати мячик» (от 3-х лет).**

### ***Цели:***

- развитие механизмов стабилизации
- развитие координации движений
- стимуляция вестибулярной и тактильной систем
- формирование механизмов моторного планирования
- нормализация мышечного тонуса
- развитие пространственного восприятия
- погашение патологических рефлексов

### ***Оборудование:***

Гамак, фактурные мячики, пластмассовый контейнер.

### ***Ход выполнения:***

Ребенок лежит в гамаке в соответствующей позиции. На матраце расположены фактурные мячи. Ребенок старается раскачаться самостоятельно, отталкиваясь руками от мата. Задание: собрать мячики и бросить в стоящий рядом контейнер.

### ***Модификации:***

- мячики подает сидящий напротив терапевт
- ребенок катит мячики по матрацу
- используется несколько контейнеров для сортировки по цвету или по инструкции терапевта (налево, направо, правой/левой рукой)
- бросание двумя руками вместе
- бросание в контейнер, установленный на разной высоте
- смена предметов: кольца, которые ребенок надевает на конусы
- карточки со словами, ребенок составляет сочетания или предложения (для читающих)
- собирает пары предметов

## **3. «Паук» (от 3-х лет)**

### ***Цели:***

- развитие механизмов стабилизации

- развитие координации движений
- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция тактильной системы
- формирование механизмов моторного планирования
- нормализация мышечного тонуса
- погашение патологических рефлексов

***Оборудование:***

Гамак, веревка.

***Ход выполнения:***

Ребенок лежит в соответствующей позиции. Терапевт дает ребенку веревку. Задание ребенка: подтянуться как можно ближе к тому месту, где держит веревку терапевт. Затем ребенок отпускает веревку и, сохраняя линейное движение, качается в гамаке вперед-назад, пока снова не поймает веревку, которую протягивает ему терапевт.

***Модификации:***

- смена веревки на: грушу или более тонкую с узлами веревку, растягивающуюся ленту, палку гимнастическую,
- две веревки для двух рук
- только подтягивание, без отпускания
- ребенок снимает прикрепленные к веревке терапевтом прищепки

#### **4. «Потасовка» (от 3-х лет)**

##### ***Цели:***

- развитие механизмов стабилизации
- развитие координации движений
- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция тактильной системы
- формирование механизмов моторного планирования
- нормализация мышечного тонуса
- погашение патологических рефлексов
- 

##### ***Оборудование:***

Гамак, фактурные рукавицы (перчатки).

##### ***Ход выполнения:***

Ребенок лежит на животе в соответствующей позиции. Терапевт сидит напротив него. Ребенок старается оттолкнуться от рук терапевта, который надевает на них фактурные рукавицы.

##### ***Модификации:***

- использование рукавиц разной фактуры и цвета
- терапевт дает команду, от какой рукавицы ребенок должен оттолкнуться (например — правой рукой от левой, а в следующий раз — левой от правой),
- изменение высоты положения рук терапевта — терапевт опускает или поднимает руки,
- вместо отталкивания от рук, использовать отталкивание от мяча, который держит терапевт.

## **5. «Игра в мяч» (от 3-х лет)**

### ***Цели:***

- развитие механизмов стабилизации
- развитие координации движений
- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция тактильной системы
- формирование механизмов моторного планирования
- нормализация мышечного тонуса
- погашение патологических рефлексов

### ***Оборудование:***

Гамак, надувные шары.

### ***Ход выполнения:***

Ребенок лежит на животе в соответствующей позиции. Терапевт стоит напротив него и держит подвешенный на шнурке шарик. Ребенок старается оттолкнуться от пола, в возвратном движении отбить рукой шарик.

### ***Модификации:***

- использование 2-х шариков разного цвета или формы. Терапевт командует, какой шар нужно отбить рукой,
- отбивание 2-х шаров двумя руками сразу,
- отбивание наперекрест (левого шара - правой рукой, правого шара — левой рукой),
- использование «мухобоек» для отбивания шаров.

## **6. «Соня» (с 4-х лет)**

### ***Цели:***

- развитие механизмов стабилизации
- развитие координации движений
- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция тактильной системы
- формирование механизмов моторного планирования
- нормализация мышечного тонуса
- погашение патологических рефлексов

### ***Оборудование:***

Гамак, фактурные мячи.

### ***Ход выполнения:***

Ребенок лежит в гамаке в соответствующей позиции.

Терапевт садится напротив него. Ребенок самостоятельно приводит гамак в линейное движение вперед-назад. Терапевт бросает ребенку мяч. Ребенок ловит его и бросает обратно. Кто больше раз уронит мяч — тот «соня».

### ***Модификации:***

- использование мячей разной фактуры,
- бросание в цель вместо терапевта. Взрослый ставит перед ребенком кегли, которые ребенок должен сбить мячом,
- младшие дети отправляются в движение с помощью взрослого. Мяч подается им в руки. Задание — бросить мяч терапевту или в объект, установленный близко к ребенку

## 7. «Покупка» (от 4-х лет)

### *Цели:*

- развитие механизмов стабилизации
- развитие координации движений
- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция тактильной системы
- формирование механизмов моторного планирования
- нормализация мышечного тонуса
- погашение патологических рефлексов

### *Оборудование:*

Гамак, фактурные мячи двух цветов.

### *Ход выполнения:*

Ребенок лежит в гамаке в соответствующей позиции.

Перед ребенком стоит контейнер с желтыми мячами, а сзади — с красными. Ребенок переносит желтый шар, делая полуоборот, в контейнер с красными шарами, одновременно забирает красный шар и переносит его в контейнер с желтыми шарами.

### *Модификации:*

- смена перемещаемых предметов: кубики, лоскутки и др.,
- изменение расположения контейнеров,
- младших детей может поворачивать терапевт,
- для перенесения предметов ребенок может использовать пинцет.

## **8. «Строительная площадка» (от 4-х лет)**

### ***Цели:***

- развитие механизмов стабилизации
- развитие координации движений
- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция тактильной системы
- формирование механизмов моторного планирования
- нормализация мышечного тонуса
- погашение патологических рефлексов

### ***Оборудование:***

Гамак, фактурные кольца, подставки.

### **Ход выполнения:**

Ребенок лежит в гамаке в соответствующей позиции.

На мате по линии круга разложены резиновые кольца и подставки. Ребенка просят разложить кольца на подставки, вращаясь в гамаке.

### ***Модификации:***

- младшие дети могут вращаться терапевтом,
  - использование других предметов: кубиков, мешочков.
- Строительство определенной конструкции по образцу.

## **9. «Отдых» (от 3-х лет)**

**Цели:**

- развитие механизмов стабилизации
- развитие координации движений
- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция тактильной системы
- развитие слухового восприятия
- нормализация мышечного тонуса

***Оборудование:***

Гамак, бочка, музыка релаксирующая.

***Ход выполнения:***

Гамак подвешен на крутящемся крюке. В гамак вложена бочка. Ребенок укладывается в бочку на живот. Ребенок отправляет гамак в линейное движение вперед-назад, отталкиваясь руками от пола. Младшие дети раскачиваются с помощью взрослого. Сопровождается релаксирующей музыкой.

***Модификации:***

- вместо музыки можно предложить ребенку отгадывать звуки,
- старшие дети могут выполнять это упражнение без бочки.

## **Упражнения в позиции «лежа на спине»**

### **1. «Швартовка корабля» (от 3-х лет)**

#### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярной системы
- развитие механизмов стабилизации
- погашение патологических рефлексов
- нормализация мышечного тонуса

#### ***Оборудование:***

Гамак, валик или утяжеленное одеяло, палка гимнастическая .

#### ***Ход выполнения:***

Ребенок лежит в гамаке в соответствующей позиции. Для стабилизации положения ребенок сгибает ноги в коленях и опирается стопами в дно гамака. Под голову кладется валик или утяжеленное одеяло. Гамак отправляется в легкое движение вперед-назад. Задание ребенка: подтягивание за палку, которую держит за его головой терапевт.

#### ***Модификации:***

- ребенок подтягивается другим способом: за веревку двумя руками или одной рукой, за две веревки двумя руками,
- вместо веревки — эластичные ленты,
- смена места подачи опоры: терапевт становится у ног ребенка — соответственно ребенок подтягивается ногами.

## **2. «Собирание запасов» (от 3-х лет)**

### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция тактильной системы
- развитие механизмов стабилизации
- погашение патологических рефлексов
- нормализация мышечного тонуса
- развитие координации движения

### ***Оборудование:***

Гамак, мешочки разной текстуры и жесткости.

### ***Ход выполнения:***

Ребенок лежит в гамаке в соответствующей позиции. Гамак отправляется в медленное линейное движение вперед-назад. Задание ребенка: взять мешочек из рук терапевта, который подает их из-за головы ребенка, и переложить их вперед, например, перебросить через кольцо, подвешенное к крюку, или сложить в корзинку, стоящую на животе.

### ***Модификации:***

- использование других предметы вместо мешочков,
- подача предметов на разном уровне,
- ребенок перед броском в цель может перейти в положение «сидя», затем снова лечь, взять предмет, сесть — бросить и т.д.

### **3. «Космодром на животе» (от 3-х лет)**

#### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция тактильной системы
- развитие механизмов стабилизации
- погашение патологических рефлексов
- нормализация мышечного тонуса
- развитие координации движения

#### ***Оборудование:***

Гамак, резиновые мячики, плюшевые игрушки.

#### ***Ход выполнения:***

Ребенок лежит в гамаке в соответствующей позиции. Терапевт укладывает на живот ребенка резиновые мячики и плюшевые игрушки. Гамак отправляют в легкое линейное движение вперед-назад. Задание ребенка: взять тот предмет, который назовет терапевт, и «отправить в полет» - бросить в соответствующую цель (контейнер и др.). Например: правой рукой возьми красный мячик; двумя руками одновременно возьми 2 игрушки и т.д.

#### ***Модификации:***

- использование других предметов,
- использование вращательного движения гамака.

#### **4. «Титан» (от 3-х лет)**

##### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция проприоцептивной системы
- стимуляция тактильной системы
- развитие механизмов стабилизации
- погашение патологических рефлексов
- развитие координации движения
- нормализация мышечного тонуса

##### ***Оборудование:***

Гамак, мяч терапевтический  $d \sim 50\text{см}$ .

##### ***Ход выполнения:***

Ребенок лежит в гамаке в соответствующей позиции. Ноги согнуты в коленях, готовы к отталкиванию — стопы не опираются на гамак. Терапевт держит в руках терапевтический мяч. Задание ребенка: раскачивать гамак, отталкиваясь ногами.

##### ***Модификации:***

- использование других предметов, от которых ребенок может оттолкнуться.

## **5. «Игра в мяч» (от 3-х лет)**

### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция проприоцептивной системы
- стимуляция тактильной системы
- развитие механизмов стабилизации
- погашение патологических рефлексов
- нормализация мышечного тонуса
- развитие координации движения

### ***Оборудование:***

Гамак, мяч терапевтический  $d \sim 20\text{см}$ , подвешенный на шнурке.

### ***Ход выполнения:***

Ребенок лежит в гамаке в соответствующей позиции. Ноги согнуты в коленях, стопы не прикасаются к гамаку. Терапевт отправляет гамак в линейное движение «вперед-назад». Задание ребенка: отбивать ногами мяч, подвешенный на веревке на уровне стоп ребенка.

### ***Модификации:***

- использование мячей разного размера,
- движение гамака вращательное: ребенок отбивает мяч, после совершения полного оборота.

## **6. «Направления» (от 3-х лет)**

### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция проприоцептивной системы
- развитие пространственной ориентации
- развитие механизмов стабилизации
- развитие координации движения
- развитие механизмов моторного планирования
- развитие дифференциации «право-лево»

### ***Оборудование:***

Гамак, цветные конусы.

### **Ход выполнения:**

Ребенок лежит в гамаке в соответствующей позиции. Ноги согнуты в коленях, дотрагиваясь до пола. Задание ребенка: отталкиваясь ногами, двигаться в направлении, заданном терапевтом (назад, к красному, синему конусу и т.д.)

### ***Модификации:***

- смена позиции ребенка на положение «сидя»,
- укладывание на матрасе ковриков разной фактуры, цвета вместо конусов.

**Упражнения в позиции  
«сидя со скрещенными ногами» или  
«сидя, с ногами, упирающимися в пол» (индивидуально, в  
зависимости  
от возможности ребенка)**

**1. «Отбей и поймай!» (от 3-х лет)**

***Цели:***

- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция проприоцептивной системы
- развитие механизмов стабилизации
- нормализация мышечного тонуса
- развитие координации движения,
- формирование механизмов моторного планирования

***Оборудование:***

Гамак, палка, воздушный шар.

***Ход выполнения:***

Ребенок сидит в гамаке в соответствующей позиции.

Задание ребенка: подтянуться за палку, подведенную перед гамаком на уровне грудной клетки ребенка, затем отбить одной рукой шар, подвешенный за палкой, снова поймать палку, затем вернуться в исходное положение.

***Модификации:***

- смена предметов для подвешивания: кольцо, веревка или эластичная лента; можно подвесить предметы на врачающемся крюке,
- подтягивание за веревку, которую держит терапевт.

## **2. «Карусель» (от 3-х лет)**

### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция проприоцептивной системы
- нормализация мышечного тонуса
- развитие координации движения

### ***Оборудование:***

Гамак, цветные мячи, цветные контейнеры.

### ***Ход выполнения:***

Ребенок сидит в гамаке в соответствующей позиции и держит несколько мячиков, которые находятся у него между ногами (в позиции «скрестив ноги» или в сумке, если ноги опираются о пол). Задание ребенка: во время движения забрасывать мячи в контейнеры в соответствии с цветом.

### ***Модификации:***

- изменение предметов для бросания,
- применение высоты, на которой находится гамак, и расстояние до контейнера,
- сбивание кеглей, расположенных вокруг гамака, в соответствии с цветом.

### **3. «Поймай и брось» (с 3-х лет)**

#### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция проприоцептивной системы
- нормализация мышечного тонуса
- развитие координации движения
- формирование механизмов моторного планирования

#### ***Оборудование:***

Гамак, мячи разного размера.

#### ***Ход выполнения:***

Ребенок сидит в гамаке в соответствующей позиции. Терапевт направляет гамак в линейное движение. Задание ребенка: ловить и бросать терапевту мячи разного размера.

#### ***Модификации:***

- изменение предметов для бросания,
- вращательные движения гамака,
- положение ребенка — с ногами, упирающимися в пол.

#### **4. «Охота» (с 3-х лет)**

##### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция проприоцептивной системы
- нормализация мышечного тонуса
- развитие координации движения
- развитие слухового восприятия

##### ***Оборудование:***

Гамак, прибор для воспроизведения звуков, наушники беспроводные, звуки животных, силуэты животных.

##### ***Ход выполнения:***

Ребенок сидит в гамаке в соответствующей позиции и держит в руке силуэты животных из картона. Терапевт направляет гамак в линейное движение. Задание ребенка: подавать терапевту силуэт животного, чей голос был воспроизведен (в наушниках). Терапевт держит список голосов животных по порядку для исправления ошибок.

##### ***Модификации:***

- изменение фонограммы на звуки транспорта, природы, музыкальные инструменты.

## **5. «Рыбак» (с 3-х лет)**

### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция проприоцептивной системы
- нормализация мышечного тонуса
- развитие координации движения
- развитие слухового восприятия
- формирование механизмов моторного планирования

### ***Оборудование:***

Гамак, ёмкость (корзина, ящик, ведро), мешочки с зернами, подвешенная палка.

### ***Ход выполнения:***

Ребенок сидит в гамаке в соответствующей позиции. Задание ребенка: поднимать ногами мешочки, разложенные в разных местах на мате, и бросать их в корзину, установленную перед гамаком. Над корзиной висит палка, которую можно использовать для подтягивания руками себя поближе к цели — корзинке.

### ***Модификации:***

- изменение предметов, например, плюшевые игрушки,
- вместо палки для подтягивания можно использовать подвешенное кольцо, веревку и т.д.

## **6. «Остров» (от 3-х лет)**

### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция проприоцептивной системы
- нормализация мышечного тонуса
- развитие координации движения
- формирование механизмов моторного планирования

### ***Оборудование:***

Гамак, коврики из разных материалов.

### ***Ход выполнения:***

Ребенок сидит в гамаке в соответствующей позиции, свесив ноги. Задание ребенка: прохождение по фактурным коврикам, расположенным вокруг гамака. Гамак вращается.

### ***Модификации:***

- вместо ковриков можно использовать другие фактурные предметы — кольца, полусфера и др.,
- сбивание ногами с ковриков разложенных на них мячей.

**Упражнения на эластичном гамаке  
в позиции «сидя верхом»,  
когда гамак располагается между ног ребенка**

**1. «Вышибала» (от 3-х лет)**

***Цели:***

- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция проприоцептивной системы
- развитие координации движения
- формирование механизмов моторного планирования

***Оборудование:***

Гамак, конусы.

***Ход выполнения:***

Ребенок сидит в гамаке в исходной позиции. Задание ребенка: перемещение в разные стороны так, чтобы перевернуть ногами конусы, расставленные вокруг него.

***Модификации:***

- выбор других предметов для переворачивания,
- на конусы устанавливают шарики, которые ребенок должен сбить, не перевернув конусы.

## **2.**

### **«Колечко» (с 3-х лет)**

#### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция проприоцептивной системы
- развитие координации движения
- нормализация мышечного тонуса
- формирование механизмов моторного планирования

#### ***Оборудование:***

Гамак, конусы, кольца.

#### ***Ход выполнения:***

Ребенок сидит в гамаке в исходной позиции. В руке ребенок держит цветные кольца. Задание ребенка: стараться набросить кольца на расставленные вокруг конусы.

#### ***Модификации:***

- можно заменить конусы кеглями; сбивать конусы и кегли,
- можно изменить упражнение, брасывать кольца в обруч, который держит терапевт; для усложнения обруч можно то поднимать, то опускать.

### **3.**

### **«Слушай и прыгай» (от 3-х лет)**

#### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция проприоцептивной системы
- развитие координации движения
- нормализация мышечного тонуса
- формирование механизмов моторного планирования
- развитие слухового восприятия

#### ***Оборудование:***

Гамак

#### ***Ход выполнения:***

Ребенок подпрыгивает, одновременно декламирует стишок или поет песенку, делая ударение на каждом слоге. Каждый слог соответствует одному подскоку.

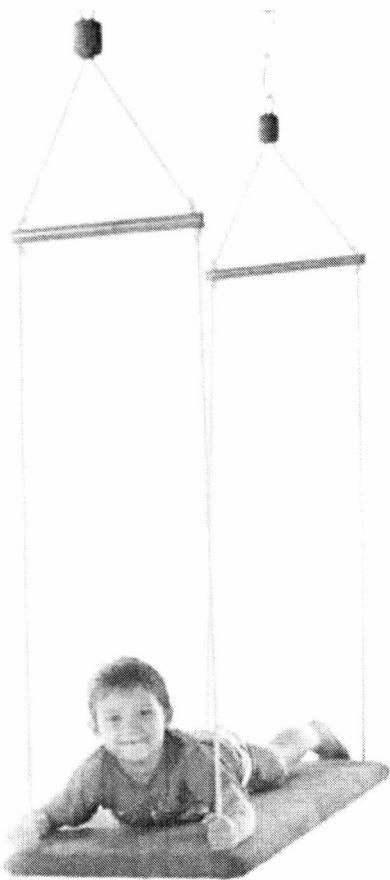
#### ***Модификации:***

- ребенок может выкрикивать только гласные, а терапевт угадывать слово,
- терапевт предлагает слово, а ребенок подпрыгивает столько раз, сколько гласных в слове.

## **УПРАЖНЕНИЯ НА БОЛЬШОЙ ПОДВЕСНОЙ ПЛАТФОРМЕ**

Во всех упражнениях платформа (110 см x 50 см) подвешена на двух крюках (двуяточечное крепление). Для усложнения упражнения возможно закрепление оборудования на одном вращающемся крюке.

Все представленные упражнения описываются с указанием возраста ребенка. Некоторые задания могут выполнять дети младше указанного возраста, в зависимости от их возможностей и индивидуального развития. Высота расположения оборудования над полом зависит от роста ребенка. Под платформой раскладывают маты.



## **1. «Крокодильчики» (с 2-х лет)**

### ***Цели упражнения:***

- развитие способности к пересечению средней линии тела
- развитие механизмов стабилизации
- развитие координации движений
- развитие зрительного восприятия
- погашение патологических рефлексов
- развитие реакции равновесия
- формирование механизмов моторного планирования

### ***Оборудование:***

Большая подвесная платформа, маты, прищепки для белья, пластиковые контейнеры.

### ***Ход выполнения:***

Платформа подвешена, под ней находятся маты. Ребенок сидит, скрестив ноги, на платформе лицом к движению платформы. Терапевт подает ребенку в ходе качания прищепки для белья (по одной). Ребенок закрепляет их по очереди на веревки платформы за собой. Когда все прищепки прикреплены, ребенок меняет диспозицию на 180 градусов, так, что прищепки оказываются впереди него. Терапевт ставит контейнеры с правой и с левой стороны платформы. Ребенок снимает прищепки с веревок и бросает их в контейнеры то левой, то правой рукой в соответствующую сторону. Терапевт легонько качает платформу.

### ***Модификации упражнения:***

- смена позиции: сидя, стоя, терапевт сидит сзади ребенка, придерживая его руками,
- изменение места – стороны, с которой терапевт подает прищепки: спереди, сзади, с правой стороны, с левой стороны. Ребенок сам достает прищепки из контейнера, установленного на платформе,
- смена предметов: прищепки, тугие в разной степени, разные по размеру, фактуре,
- контейнеры разной величины.

## **2. «Гирлянды» (с 3-х лет)**

### ***Цели упражнения:***

- развитие способности к пересечению средней линии тела
- развитие механизмов стабилизации
- развитие координации движений
- развитие зрительного восприятия
- развитие реакции равновесия
- формирование механизмов моторного планирования
- погашение патологических рефлексов

### ***Оборудование:***

Большая подвесная платформа, маты, бигуди поролоновые с резинкой

### ***Ход выполнения:***

Платформа подвешена, под ней находятся маты. Ребенок сидит, скрестив ноги, на платформе лицом к движению платформы. Терапевт легонько раскачивает платформу. Демонстрирует ребенку, как закреплять бигуди на шнурке. Ребенок сам достает бигуди из мешка с застежкой-молнией или из контейнера и прикрепляет их.

### ***Модификации:***

- смена позиции: сидя, терапевт сидит сзади ребенка, придерживая его руками,
- изменение места-стороны подачи материала: спереди, сзади, справа, слева,
- изменение предметов: пушистые ершики, комбинируемые с разными материалами, разной структуры, фактуры.

### **3. «Бум-бум» (с 2-х лет)**

#### ***Цели упражнения:***

- развитие способности к пересечению средней линии тела
- развитие механизмов стабилизации
- развитие координации движений
- развитие зрительного восприятия
- погашение патологических рефлексов
- развитие реакции равновесия
- формирование механизмов моторного планирования

#### ***Оборудование:***

Большая подвесная платформа, маты, воздушные шарики, ракетка

#### ***Ход выполнения:***

Платформа подвешена, под ней находятся маты. Ребенок сидит, скрестив ноги, на платформе лицом к движению платформы. С обеих сторон к веревкам платформы прикреплены воздушные шары по одному с каждой стороны. Высота прикрепления зависит от роста, возраста и диапазона движения руки ребенка. Ребенок отбивает шарики поочередно ракеткой во время легкого раскачивания платформы.

#### ***Модификации:***

- смена позиции: сидя, стоя, терапевт сидит сзади ребенка, придерживая его руками,
- выполнение по команде терапевта: правой рукой – левой рукой, спереди-сзади и т.д.; по названию цвета. Можно укрепить платформу на вращающемся крюке,
- изменение предметов: шарики с зернами (фасолью), мягкие мячики разной величины, мягкие игрушки; бейсбольная бита – пластиковая, пенопластовая.

#### **4. «Конский хвост» (с 3-4 лет)**

##### ***Цели упражнения:***

- развитие механизмов стабилизации
- развитие координации движений
- нормализация мышечного тонуса

##### ***Оборудование:***

Большая подвесная платформа, маты, лента эластичная

##### ***Ход выполнения:***

Платформа подвешена, под ней находятся маты. Ребенок в позиции «сидя на платформе» пытается раскачать платформу самостоятельно, подтягиваясь за эластичную ленту, которая закреплена и свисает перед платформой. Движение спокойное – «вперед-назад». Ребенок старается так сгибать руки в локтях, чтобы платформа равномерно качалась.

##### ***Модификации:***

- смена позиции: лежа на животе, в позиции «стоя»; терапевт сидит сзади ребенка, придерживая его руками,
- смена предметов: веревка; изменение пространственного расположения веревки или ленты (выше-ниже, ближе-далъше).

## **5. «Серфинг» (с 5-6 лет)**

### ***Цели упражнения:***

- развитие механизмов стабилизации
- развитие координации движений
- развитие зрительно-моторной координации
- развитие зрительного восприятия
- развитие реакции равновесия
- формирование механизмов моторного планирования

### ***Оборудование:***

Большая подвесная платформа, маты

### ***Ход выполнения:***

Ребенок находится на платформе в позиции «стоя», ноги раздвинуты на необходимую ширину, стопы не отрываются от платформы. Руками ребенок держится за веревки платформы и пытается сам себя раскачать. Движение спокойное – «вправо-влево».

### ***Модификации:***

- смена позиции: в позиции «стоя» ребенок отрывается по очереди стопы в такт движению; терапевт стоит сзади ребенка, придерживая его руками,
- спокойное движение «вперед-назад»;
- терапевт может, стоя перед платформой, координировать движения ребенка.

## **6. «Лодка» (с 1,5-2 лет)**

### ***Цели упражнения***

- развитие механизмов стабилизации
- развитие координации движений
- формирование механизмов моторного планирования
- развитие реакции равновесия
- стимуляция вестибулярной системы

### ***Оборудование:***

Большая подвесная платформа, маты

### ***Ход выполнения:***

Платформа подвешена, под ней находятся маты. Ребенок сидит на платформе в позиции со скрещенными ногами. Держится за веревки. Терапевт спокойно раскачивает платформу, периодически наклоняя платформу в правую или левую сторону.

### ***Модификации:***

- терапевт может петь песенку или сопровождать движение ритмичной считалочкой.

## **7. «Пирамидка» (с 1,5-2 лет)**

### ***Цели упражнения***

- развитие механизмов стабилизации
- развитие координации движений
- формирование механизмов моторного планирования
- нормализация мышечного напряжения
- стимуляция вестибулярной системы

### ***Оборудование:***

Большая подвесная платформа, маты, колышек, кольца

### ***Ход выполнения:***

Платформа подвешена, под ней находятся маты. Ребенок в позиции «на животе» лежит поперек платформы. Терапевт держит ребенка за ноги и качает вперед-назад. Руки, локти ребенка не опираются о платформу, свободно свисают вниз. Ребенок собирает и надевает на колышек кольца.

### ***Модификации:***

- ребенок собирает кольца то левой, то правой рукой по команде терапевта,
- ребенок берет кольца обеими руками,
- старшие дети сами раскачиваются, отталкиваясь ладонями от матов,
- замена предметов: мешочки, мячи.

## **8. «В цирке» (с 1,5-2 лет)**

### ***Цели упражнения:***

- развитие механизмов стабилизации
- развитие координации движений
- стимуляция вестибулярной системы
- развитие реакции равновесия
- формирование механизмов моторного планирования
- развитие механизмов содружественного движения
- нормализация мышечного тонуса

### ***Оборудование:***

Большая подвесная платформа, маты, закрепленная в подвешенном состоянии палка (трапеция)

### ***Ход выполнения:***

Ребенок находится на платформе в позиции «скрестив ноги». Держится за трапецию , старается подтягиваться, чтобы раскачаться.

### ***Модификации:***

- смена позиции: сидя с вытянутыми ногами, лежа на животе, на спине; терапевт сидит сзади и придерживает ребенка,
- изменение пространственного расположения трапеции,
- смена оборудования: веревка, обруч.

## **9. «Укрась веревку» (с 2,5 лет)**

### ***Цели упражнения:***

- развитие механизмов стабилизации
- развитие координации движений
- стимуляция вестибулярной системы
- развитие реакции равновесия
- формирование механизмов моторного планирования

### ***Оборудование:***

Большая подвесная платформа, маты, бельевые прищепки, веревка

### ***Ход выполнения:***

Ребенок находится на платформе в позиции «на спине». Стремится прикрепить прищепки, которые подает ему терапевт, к веревке, свисающей возле платформы.

### ***Модификации:***

- смена позиции: сидя с вытянутыми ногами, сидя со скрещенными ногами; терапевт сидит сзади и придерживает ребенка,
- изменение пространственного расположения веревки, стороны, с которой подаются прищепки,
- использование двух веревок по обе стороны, прикрепление прищепок по команде правой или левой рукой, с правой или левой стороны.

## **10. «Поиск сокровищ» (с 1,5 – 2 лет)**

### ***Цели упражнения***

- развитие механизмов стабилизации
- развитие координации движений
- формирование механизмов моторного планирования
- стимуляция тактильной и проприоцептивной систем
- стимуляция вестибулярной системы
- развитие реакции равновесия
- развитие стереогнозиса

### ***Оборудование:***

Большая подвесная платформа, маты, утяжеленный жилет, пустая коробочка (контейнер) и мешочек с «сокровищами»

### ***Ход выполнения:***

Платформа подвешена, под ней находятся маты. Ребенок сидит на платформе, ощупывает предметы в мешочке, называет и перекладывает в пустой контейнер. Терапевт легонько раскачивает платформу.

### ***Модификации:***

- смена позиции: сидя с вытянутыми ногами, сидя со скрещенными ногами; терапевт сидит сзади и придерживает ребенка,
- смена предметов: утяжеленное одеяло, предметы в мешочке (стеклянные бусины, монетки и др.); если у ребенка нет аллергии – можно положить сладости среди сокровищ, которые будут вознаграждением .

## **11. «Угадай запах» (с 1,5 -2 лет)**

### ***Цели упражнения***

- развитие механизмов стабилизации
- развитие координации движений
- развитие реакции равновесия
- формирование механизмов моторного планирования
- стимуляция тактильной системы
- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция зрительной и обонятельной систем

### ***Оборудование:***

Большая подвесная платформа, баночки с ароматами, пахнущие предметы (фрукты)

### ***Ход выполнения:***

Платформа подвешена, под ней находятся маты. Ребенок сидит на платформе. Терапевт раскладывает перед ним предметы-образцы, например – яблоко, апельсин, лимон, подает ребенку баночку с ароматом и просит отгадать, что так пахнет, указать на фрукт («что это за ароматная планета? – яблочная!» И т.д.)

### ***Модификации:***

- смена позиции: сидя с вытянутыми ногами, сидя со скрещенными ногами, лежа на животе, на спине; терапевт сидит сзади и придерживает ребенка; со старшими детьми можно не предъявлять предметы, а пытаться угадать только по запаху, на правильный ответ показывать картинку,
- усложнение упражнения при подвешивании платформы к врачающемуся крюку, выполняется при вращении.

## **12. «Попади в десятку!» (с 1,5 -2 лет)**

### ***Цели упражнения:***

- развитие механизмов стабилизации
- развитие координации движений
- развитие вестибулярной системы
- развитие реакции равновесия
- формирование механизмов моторного планирования
- стимуляция тактильной системы

***Оборудование:***

Большая подвесная платформа, маты, мешочки, контейнер

***Ход выполнения:***

Ребенок находится на платформе в позиции «лежа на животе», собирает мешочки и бросает в цель – в контейнер. Терапевт медленно раскачивает ребенка.

***Модификации:***

- смена позиции: сидя с вытянутыми ногами, сидя со скрещенными ногами; терапевт сидит сзади и придерживает ребенка,
- замена предметов: шарики, маленькие игрушки, «снежки» из смятой бумаги; вместо контейнера можно использовать гимнастический обруч, табло с мишенью, бочку,
- младших детей терапевт придерживает и раскачивает за ноги, старшие стараются сами раскачаться.

### **13. «Отгони осу!» (с 1,5 -2 лет)**

#### ***Цели упражнения:***

- развитие механизмов стабилизации
- развитие координации движений
- развитие вестибулярной системы
- развитие реакции равновесия
- формирование механизмов моторного планирования
- стимуляция зрительной и слуховой систем

#### ***Оборудование:***

Большая подвесная платформа, маты, воздушный шарик

#### ***Ход выполнения:***

Ребенок находится на платформе в позиции «лежа на спине». Над платформой подвешен воздушный шар, в котором находится несколько зернышек фасоли, кукурузы или другие звучащие предметы. Терапевт медленно раскачивает ребенка, раскачивает висящий над ним шарик («оса прилетела!»). Ребенок лежа отбивает шарик. Старшие дети держатся за веревки платформы и сами ее раскачивают.

#### ***Модификации:***

- изменение направления отбивания шара ( в горизонтальной плоскости, вправо, влево, подбить вверх),
- направление платформы во вращательное движение.

## **14. «Тук-тук» (с 2-х лет)**

### ***Цели упражнения:***

- развитие механизмов стабилизации
- развитие координации движений
- стимуляция вестибулярной системы
- развитие реакции равновесия
- стимуляция зрительной системы
- стимуляция слуховой системы
- развитие пространственного восприятия

### ***Оборудование:***

Большая подвесная платформа, маты, 4 палочки длиной около 20 см

### ***Ход выполнения:***

Ребенок находится на платформе в позиции «сидя». Терапевт медленно раскачивает ребенка. Ребенок повторяет движения за терапевтом, который отбивает простые ритмы двумя палочками (две находятся у ребенка) в разных позициях: перед собой, над головой, сбоку, сзади и т.д. Старшие дети пробуют раскачаться сами.

### ***Модификации:***

- смена предметов: колокольчики, маракасы, другие инструменты,
- смена позиций: сидя с вытянутыми ногами, сидя со скрещенными ногами.

## **15. «Наводим порядок» (с 2,5 лет)**

### ***Цели упражнения:***

- развитие механизмов стабилизации
- развитие координации движений
- стимуляция вестибулярной системы
- развитие реакции равновесия
- стимуляция зрительной системы
- стимуляция слуховой системы

### ***Оборудование:***

Большая подвесная платформа, маты, панель с вкладышами

### ***Ход выполнения:***

Ребенок находится на платформе в позиции «сидя». Терапевт медленно раскачивает ребенка. Ребенок по звуковому сигналу вкладывает фигурки в соответствующие места на панели. Старшие дети пробуют раскачаться сами.

### ***Модификации:***

- смена предметов: складывание пазлов под аккомпанемент спокойной мелодии, можно просить ребенка назвать геометрическую фигурку или животное, те вкладыши, которые ему предлагаются,
- можно добавить проприоцептивное воздействие – надеть ребенку утяжеляющий жилет или другие утяжелители,
- смена позиции: сидя с вытянутыми ногами, сидя со скрещенными ногами, лежа на животе; терапевт сидит сзади и придерживает ребенка.

## **16. «Дотяниесь до неба!» (с 4-х лет)**

### ***Цели упражнения:***

- развитие механизмов стабилизации
- развитие координации движений
- стимуляция вестибулярной системы
- развитие реакции равновесия
- формирование механизмов моторного планирования
- развитие механизмов содружественного движения

### ***Оборудование:***

Большая подвесная платформа, маты, бельевые прищепки

### ***Ход выполнения:***

Ребенок находится на платформе в позиции «стоя». На веревках платформы закреплены прищепки, по одной на каждой, на уровне, выбранном терапевтом (зависит от возможностей дотягивания рукой ребенка). На платформе стоит контейнер с прищепками. Терапевт медленно раскачивает ребенка. Ребенок должен наклониться, взять из контейнера прищепку, прикрепить ее выше расположенной на веревке. Потом снять нижнюю прищепку и бросить в контейнер. Старшие дети пробуют раскачаться сами.

### ***Модификации:***

- смена позиции: ребенок может стать боком; терапевт сидит сзади и придерживает ребенка,
- использование команд: «возьми правой рукой прищепку, прикрепи с левой стороны, сними левой рукой нижнюю прищепку» и т.д.

## **17. «Массаж» (с 1 года )**

### ***Цели упражнения:***

- развитие механизмов стабилизации
- развитие координации движений
- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция проприоцептивной системы
- стимуляция зрительной системы
- стимуляция тактильной системы

### ***Оборудование:***

Большая подвесная платформа, маты, мягкая сумка-переноска («яйцо Кислинг»), предметы различной фактуры

### ***Ход выполнения:***

Ребенок находится на платформе в позиции «сидя», в сумке. Терапевт медленно раскачивает ребенка. Терапевт начинает массаж рук ребенка снизу вверх, используя предметы различной фактуры. Постепенно переходит к массажу области лица.

### ***Модификации:***

- смена предметов: материалы различного рода – фактурные мячики, лоскуты разной жесткости, массажеры и др.,
- смена позиции: лежа на спине; терапевт сидит рядом на платформе,
- платформа может быть подвешена на одном крюке,
- можно дополнить упражнение спокойной музыкой для релаксации.

## **18. «Держи, не дай забрать» (с 2-х лет )**

### ***Цели упражнения:***

- развитие механизмов стабилизации
- развитие координации движений
- стимуляция вестибулярной системы
- развитие механизмов содружественного движения
- стимуляция проприоцептивной системы

### ***Оборудование:***

Большая подвесная платформа, маты, палка

### ***Ход выполнения:***

Ребенок находится на платформе в позиции «сидя, скрестив ноги». Терапевт медленно раскачивает ребенка. Ребенок держит в руках над головой гимнастическую палку, руки выпрямлены в локтях. Терапевт пробует «забрать» палку, тянет ее вверх. Задание ребенка – не выпускать палку, тянуть ее вниз, «отнимая» у терапевта. Следующий этап – терапевт тянет палку вниз, а ребенок, сопротивляясь, тянет ее вверх.

### ***Модификации:***

- смена предметов: палки, выполненные из материалов различного рода, различной фактуры

## **19. «Развешивание белья» (с 2-х лет )**

### ***Цели упражнения:***

- развитие механизмов стабилизации
- развитие координации движений
- стимуляция вестибулярной, тактильной систем
- формирование механизмов моторного планирования
- развитие зрительно-моторной координации

### ***Оборудование:***

Большая подвесная платформа, маты, лоскуты различной фактуры, бельевые прищепки

### ***Ход выполнения:***

Ребенок находится на платформе в позиции «сидя, скрестив ноги». Терапевт медленно раскачивает ребенка. Ребенок старается прикрепить прищепками к шнурам платформы лоскуты, находящиеся рядом с ним на платформе.

### ***Модификации:***

- смена предметов: различная фактура лоскутов,
- изменение высоты, на которой нужно прикрепить материал,
- изменение позиции: для старших детей – в позиции «стоя», ребенок наклоняется вниз, берет с платформы прищепку и лоскут, выпрямляясь- прикрепляет ее к шнуре.

## **20. «Возьми разгон!» (с 3-х лет )**

### ***Цели упражнения:***

- развитие механизмов стабилизации
- развитие координации движений
- стимуляция вестибулярной системы
- развитие зрительной системы
- развитие тактильной системы

### ***Оборудование:***

Большая подвесная платформа, маты, большой терапевтический мяч

### ***Ход выполнения:***

Ребенок находится на платформе в позиции «лежа на спине». Терапевт медленно раскачивает ребенка или ребенок раскачивается сам. Терапевт подходит к платформе со стороны ног ребенка, держит на уровне стоп или двигает по направлению к платформе мяч. Задание ребенка – оттолкнуться ногами от мяча, лежа на платформе.

### ***Модификации:***

- смена предметов: различная фактура мячей, мяч со звоночками внутри и др.,
- изменение типа прикрепления платформы – платформа может быть подвешена на одном крюке.

## **21. «Одуванчики» (с 2-х лет)**

### ***Цели упражнения:***

- развитие координации движений
- стимуляция вестибулярной системы
- развитие зрительно-моторной координации
- формирование механизмов моторного планирования

### ***Оборудование:***

Большая подвесная платформа, маты, ватные мячики, контейнер

### ***Ход выполнения:***

Ребенок находится на платформе в позиции «лежа на животе», придерживаясь руками за веревки платформы. Терапевт медленно раскачивает ребенка. Терапевт кладет перед лицом ребенка ватные мячики, которые ребенок должен сдувать, стараясь попасть в контейнер.

### ***Модификации:***

- смена предметов: различного рода материалы – помпоны, шарики из разноцветной бумаги, фольги, жатой бумаги, приготовленные перед началом упражнения ребенком и др.,
- старшие дети сами раскачивают себя на платформе.

## **22. «Равновесие» (с 4-х лет )**

### ***Цели упражнения:***

- развитие механизмов стабилизации
- развитие координации движений
- стимуляция вестибулярной, системы
- развитие реакции равновесия
- формирование механизмов моторного планирования
- развитие зрительно-моторной координации

### ***Оборудование:***

Большая подвесная платформа, маты

### ***Ход выполнения:***

Ребенок находится на платформе в позиции «сидя, подтянув ноги». Сам пробует себя раскатать. Движение линейное – «вперед-назад».

Терапевт находится сбоку платформы.

### ***Модификации:***

- изменение позиции: в положении «сидя, скрестив ноги»; ребенок пытается раскачать себя только с помощью движений тела, не держась за веревки.

## **23. «Привет, дай «пять»!» (с 2-х лет )**

***Цели упражнения:***

- развитие механизмов стабилизации
- развитие координации движений
- стимуляция вестибулярной системы
- развитие реакции равновесия
- формирование механизмов моторного планирования
- развитие зрительно-моторной координации

***Оборудование:***

Большая подвесная платформа, маты

***Ход выполнения:***

Ребенок находится на платформе в позиции «сидя, подтянув к себе ноги, обняв руками колени». Сам пробует раскачаться. Движение спокойное, линейное, «вперед-назад». Терапевт стоит впереди платформы. Когда ребенок, раскачиваясь, приближается к нему, он говорит : «Привет, дай «пять»!» и хлопает ладонью о ладонь ребенка.

***Модификации:***

- изменение: без раскачивания ребенок поочередно поднимает руки, выдерживая 2-3 секунды в таком положении. Младшие дети «здравоохраняются» с плюшевыми игрушками, вытягивая руки перед собой,
- упражнение выполняется на фоне медленного плавного движения платформы. С младшими детьми терапевт может находиться рядом на платформе, тихонько отталкиваясь ногами от пола и раскачивая ее.

## **УПРАЖНЕНИЯ НА СКЕЙТБОРДЕ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОМ**

Упражнения с использованием скейтборда терапевтического обязательно выполняются в присутствии и под полным контролем терапевта.

Перед каждым упражнением терапевт должен проверить правильность положения ребенка на скейтборде, откорректировать его во избежание падения ребенка во время движения.

Терапевтический скейтборд – прекрасный снаряд для выполнения большого спектра упражнений. Ребенок на скейтборде может принимать различные положения (лежа на животе, спине, сидя), а также при выполнении упражнений есть возможность изменять траекторию движения (прямолинейное, криволинейное, вращательное). Все это способствует высокой привлекательности данного оборудования для ребенка и многофункциональности в применении терапевтом.



## **1. «Слалом» (с 4-х лет)**

### ***Цели упражнения:***

- нормализация мышечного тонуса
- развитие механизмов стабилизации
- развитие координации движений
- стимуляция вестибулярной, тактильной, зрительной, проприоцептивной систем
- погашение патологических рефлексов
- развитие реакции равновесия
- формирование механизмов моторного планирования

### ***Оборудование:***

Скейтборд терапевтический, кольца разной величины или пазлы, конусы.

### ***Ход выполнения:***

Ребенок сидит на скейтборде, опираясь стопами об пол. На полу разложены кольца на расстоянии друг от друга. Ребенок, отталкиваясь от пола ногами, должен передвигаться между ними.

### ***Модификации упражнения:***

- ребенок, сидя на скейтборде, объезжает пирамидки, надевая на них кольца, либо пазлы.

## **2. «Черепашка» (с 3-х лет)**

### ***Цели упражнения:***

- нормализация мышечного тонуса
- развитие механизмов стабилизации
- развитие координации движений
- стимуляция вестибулярной, тактильной, зрительной, проприоцептивной систем
- развитие стереогнозиса
- развитие пространственного восприятия
- погашение патологических рефлексов
- развитие реакции равновесия
- развитие билатеральной интеграции
- формирование механизмов моторного планирования

### ***Оборудование:***

Скейтборд терапевтический, коробка, фактурные фигурки животных, фактурное домино.

### ***Ход выполнения:***

Ребенок лежит на животе на скейтборде с прямыми ногами, стопы не касаются пола. В коробке сложены фигурки животных. Ребенок, отталкиваясь от пола руками, должен передвигаться и перевозить животных по одному из пункта А в пункт Б.

### ***Модификации упражнения:***

- ребенок перевозит животных, составляя пары с теми, которые ждут его в пункте Б, либо перевозит домино.

### **3. «Ленивая лягушка» (с 4-х лет)**

#### ***Цели упражнения:***

- нормализация мышечного тонуса
- развитие механизмов стабилизации
- развитие координации движений
- стимуляция вестибулярной, зрительной, проприоцептивной систем
- развитие слухового восприятия
- развитие соматогнозиса
- развитие стереогнозиса
- развитие билатеральной интеграции
- развитие пространственного восприятия

#### ***Оборудование:***

Скейтборд терапевтический, гласные буквы, написанные на карточках.

#### ***Ход выполнения:***

Ребенок сидит на скейтборде в позиции «скрестив ноги» лицом к «носу» скейтборда. Рядом с ним на полу разложены карточки с буквами. Терапевт называет букву, задание ребенка – найти соответствующую карточку и привезти терапевту, отталкиваясь от пола руками.

#### ***Модификации упражнения:***

- ребенок перевозит слоги или слова для составления слов или предложений.

#### **4. «Ветерок» (с 3-х лет)**

##### ***Цели упражнения:***

- тренировка артикуляционного аппарата
- развитие зрительной перцепции
- нормализация мышечного тонуса
- развитие механизмов стабилизации
- развитие координации движений
- стимуляция вестибулярной, зрительной, проприоцептивной систем
- развитие билатеральной интеграции
- формирование механизмов моторного планирования

##### ***Оборудование:***

Скейтборд терапевтический, перья, разноцветные пенопластовые шарики.

##### ***Ход выполнения:***

Ребенок лежит на животе на скейтборде, ноги согнуты в коленях. Задание ребенка – дуть на перья или шарики, перемещая их в заданном направлении, при этом перемещаться, отталкиваясь от пола руками.

##### ***Модификации упражнения:***

- ребенок дует через трубочку на шарики из газет, которые он сам предварительно сделал.

## **5. «Ленивец» (с 4-х лет)**

### ***Цели упражнения:***

- тренировка артикуляционного аппарата
- развитие зрительной перцепции
- нормализация мышечного тонуса
- развитие механизмов стабилизации
- развитие координации движений
- стимуляция вестибулярной, зрительной, проприоцептивной систем
- развитие билатеральной интеграции
- формирование механизмов моторного планирования
- развитие речи

### ***Оборудование:***

Скейтборд терапевтический, карточки с буквами или словами.

### ***Ход выполнения:***

Ребенок лежит на спине на скейтборде, ноги согнуты в коленях, отталкивается стопами от пола. Ребенок двумя руками держит карточку и перевозит ее из пункта А в пункт Б.

### ***Модификации упражнения:***

- ребенок перевозит карточки в соответствии с логопедическим заданием, это могут быть гласные, слоги, слова, одновременно он называет (читает) содержимое карточки,
- может сочинить свой коротенький рассказик к перевозимому образцу (развитие речи).

## **6. «Груз на веревке» (с 3-х лет)**

### ***Цели упражнения:***

- нормализация мышечного тонуса
- развитие механизмов стабилизации
- развитие координации движений
- стимуляция вестибулярной, зрительной, проприоцептивной систем
- погашение патологических рефлексов
- развитие билатеральной интеграции

### ***Оборудование:***

Скейтборд терапевтический, веревка длиной 2-3 м.

### ***Ход выполнения:***

Ребенок лежит на животе на скейтборде, двумя руками держится за веревку, старается подтянуть себя со скейтбордом вперед.

### ***Модификации упражнения:***

- ребенок, подтягиваясь на веревке, передвигается вперед и перевозит какие-либо образцы, игрушки и т.д.

## **7. «Солдатик» (с 4-х лет)**

### ***Цели упражнения:***

- развитие реакции равновесия
- нормализация мышечного тонуса
- развитие механизмов стабилизации
- развитие координации движений
- стимуляция вестибулярной, зрительной, проприоцептивной систем
- развитие соматогнозиса
- развитие способности дифференциации «право-лево»

### ***Оборудование:***

Скейтборд терапевтический, короткая тонкая веревка.

### ***Ход выполнения:***

Ребенок стоит на скейтборде, двумя руками держится за веревку, натянутую терапевтом (терапевт держит веревку в руках). Терапевт стоит перед ребенком и медленно притягивает ребенка за веревку. Ребенок должен стараться удержаться в позиции «стоя» во время этого движения.

### ***Модификации упражнения:***

- можно надеть ребенку защитный шлем.

## **8. «Направления» (с 4-х лет)**

### ***Цели упражнения:***

- нормализация мышечного тонуса
- развитие механизмов стабилизации
- развитие координации движений
- стимуляция вестибулярной, тактильной, зрительной, проприоцептивной систем
- развитие слухового восприятия
- развитие соматогнозиса
- развитие пространственного восприятия, пространственной ориентации
- развитие способности дифференциации «право-лево»
- формирование механизмов моторного планирования

### ***Оборудование:***

Скейтборд терапевтический, фактурные мячики, стрелки.

### ***Ход выполнения:***

Ребенок лежит на животе на скейтборде с прямыми ногами, стопы не касаются пола. В коробке сложены фактурные мячики. Ребенок выбирает мячик, затем, отталкиваясь от пола руками, должен передвигаться и выполнять инструкции терапевта, например: «оттолкнись два раза и положи мячик слева от себя» и т.д.

### ***Модификации упражнения:***

- ребенок перемещается в соответствии со стрелками, указывающими направления. Предварительно ребенок может сам разложить стрелки.

## **9. «Волшебные узелки» (с 4-х лет)**

### ***Цели упражнения:***

- развитие билатеральной интеграции
- нормализация мышечного тонуса
- развитие механизмов стабилизации
- развитие координации движений
- стимуляция вестибулярной, тактильной, проприоцептивной систем
- погашение патологических рефлексов
- развитие стереогнозиса
- формирование механизмов моторного планирования

### ***Оборудование:***

Скейтборд терапевтический, веревка с узелками, шарф, фактурные мячики или фактурные игрушки.

### ***Ход выполнения:***

Ребенок лежит на животе на скейтборде. Терапевт завязывает ему глаза шарфом. Ребенок берется руками за веревку и подтягивается вперед до тех пор, пока не нащупает узелок. Тогда ребенок останавливается и ищет игрушку, которую забирает и перевозит дальше. Задание ребенка: собрать все игрушки и довезти их до конца веревки. Тогда ребенок снимает шарф и рассматривает игрушки.

### ***Модификации упражнения:***

- ребенок во время выполнения задания наощупь определяет предмет и называет его.

## **10. «Убегающий скейтборд» (с 4-х лет)**

### ***Цели упражнения:***

- развитие билатеральной интеграции
- нормализация мышечного тонуса
- развитие механизмов стабилизации
- развитие координации движений
- стимуляция зрительной, вестибулярной, тактильной, проприоцептивной систем
- погашение патологических рефлексов
- развитие способности дифференциации «право-лево»
- формирование механизмов моторного планирования

### ***Оборудование:***

Скейтборд терапевтический, большой мяч терапевтический (размер подбирают соответственно возрасту и росту ребенка), воздушный шарик.

### ***Ход выполнения:***

Ребенок лежит на животе на мяче. Перед мячом установлен скейтборд. Ребенок обеими руками опирается на скейтборд. Задание ребенка: двигать скейтборд вперед и назад, отбивая подвешенный перед ним воздушный шарик. Терапевт держит ребенка за ноги сзади, предохраняя от падения.

### ***Модификации упражнения:***

- по заданию терапевта ребенок может двигать скейтборд вправо и влево.

## **11. «Мишка коала» (с 4-х лет)**

### ***Цели упражнения:***

- развитие билатеральной интеграции
- развитие реакции равновесия
- нормализация мышечного тонуса
- развитие механизмов стабилизации
- развитие координации движений
- стимуляция зрительной, вестибулярной, тактильной, проприоцептивной систем
- погашение патологических рефлексов
- формирование механизмов моторного планирования

### ***Оборудование:***

Скейтборд терапевтический, веревка, пазлы, прищепки.

### ***Ход выполнения:***

Ребенок лежит на скейтборде на спине, не касаясь стопами пола, берется обеими руками за закрепленную веревку (веревку может держать терапевт). Задание ребенка: передвигаясь вдоль веревки, переносить материал из пункта А в пункт Б.

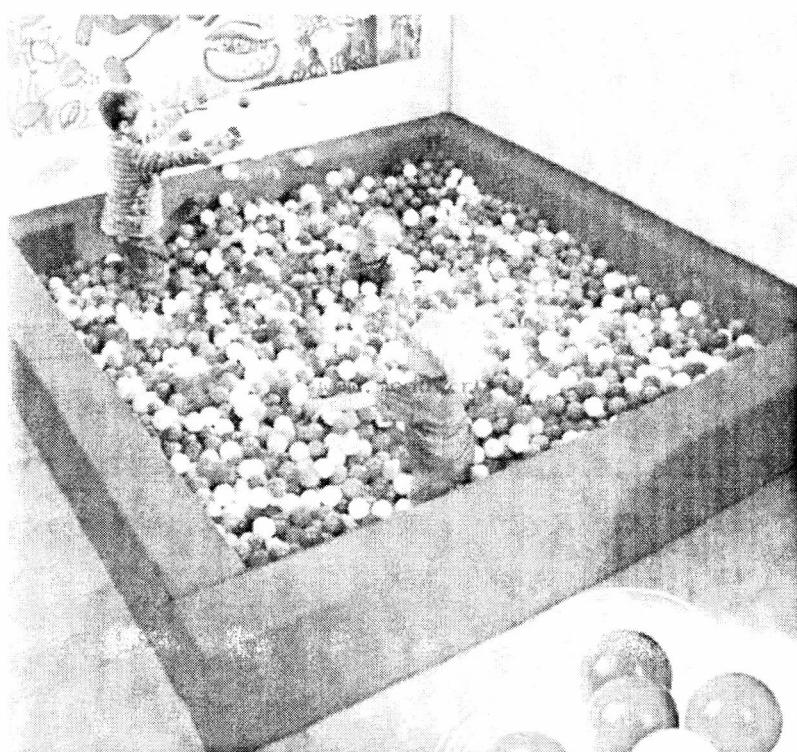
### ***Модификации упражнения:***

- ребенок, передвигаясь вдоль веревки, снимает прикрепленные к ней прищепки.

## АКТИВНОСТИ В БАССЕЙНЕ С ШАРИКАМИ

Упражнения в бассейне с шариками любят все дети. Нахождение в нем ассоциируется с релаксацией и веселыми играми. Важно, однако, помнить о важности создания соответствующих ограничивающих поверхностей – мягких стенок бассейна, а также о необходимости вовремя мыть и дезинфицировать шарики.

В сенсорно-интегративной терапии используется также “лодка” с шариками, которая, будучи подвешенной, дает возможность одновременной стимуляции вестибулярной системы (в движении линейном и вращательном).



## **1.**

**«Где такой же шарик?» (от 2-х лет).**

***Цели:***

- ограничение тактильной гиперчувствительности
- стимуляция зрительной системы
- стимуляция проприоцепции
- стимуляция вестибулярной и тактильной систем
- развитие зрительно-моторной координации
- развитие реакции равновесия

***Оборудование:***

Цветные шарики.

***Ход выполнения:***

Терапевт берет из бассейна 6 шариков разных цветов. В это время ребенок стоит спиной к бассейну. Затем ребенок входит в бассейн, его задание – найти такой же шарик, как показывает терапевт, и бросить в корзинку (контейнер), который держит терапевт. Сложность выполнения задания регулируется терапевтом с помощью изменения высоты и положения корзинки.

***Модификации:***

- замена шариков фактурными мячиками, которые больше нравятся ребенку;
- замена шариков на: мешочки, кольца и др.;
- ребенок считает шарики, которые достает из бассейна;
- ребенок называет цвет шариков.

## **2. «Холодно-горячо» (от 3-х лет).**

### ***Цели:***

- Стимуляция тактильной системы
- стимуляция зрительной системы
- стимуляция проприоцепции
- стимуляция вестибулярной системы
- развитие телесного восприятия
- развитие реакции равновесия
- развитие сенсорного различения (слухового)

### ***Оборудование:***

Бутылки с холодной и горячей водой. Матрац.

### ***Ход выполнения:***

Ребенок стоит спиной к бассейну. В это время терапевт прячет в шариках бутылки, наполненные горячей и холодной водой. Затем ребенок входит в бассейн, его задание – передвигаться в ту сторону, с которой терапевт подает ему сигнал «горячо». Если терапевт говорит «холодно», это значит, ребенок должен изменить направление поиска. По нахождению бутылки ребенок говорит, какая там вода – теплая или холодная. Затем ребенок садится (ложится) на матрац около бассейна, терапевт массирует его руки, ноги, плечи (называет при этом соответствующие части тела).

### ***Модификации:***

- ребенок самостоятельно делает массаж рук и ног бутылками с водой;
- замена бутылок для массажа на: фактурные скалки (оклеенные разными материалами);
- используем другие предметы для массажа – вибромассажер, массажная рукавичка, щетка и др.

### **3. «Цветные шарики» (от 3-х лет).**

#### ***Цели:***

- стимуляция зрительной системы
- развитие сенсорного различения (слухового)
- развитие сенсорного различения (зрительного)
- развитие зрительно-моторной координации

#### ***Оборудование:***

Контейнер пластиковый

#### ***Ход выполнения:***

Ребенок сидит в бассейне, скрестив ноги. Терапевт просит ребенка найти определенное количество шариков одного цвета, например: 5 красных, 3 желтых, 2 зеленых. Затем ребенок складывает шарики в контейнер, который держит также находящийся в бассейне терапевт. Терапевт выбирает высоту расположения контейнера соответственно возможностям ребенка.

#### ***Модификации:***

- изменение позиции: позиция стоя, с подтянутыми коленями, лежа на спине;
- изменение позиции контейнера – терапевт держит контейнер за бассейном;
- изменение высоты расположения контейнера;
- забрасывание шариков в корзину, подвешенную над бассейном на веревке.

#### **4. «Пловец» (от 2-х лет).**

##### ***Цели:***

- Стимуляция тактильной системы
- стимуляция слуховой системы
- стимуляция проприоцепции
- стимуляция вестибулярной системы
- работа с тактильной защитой
- развитие координации движений

##### ***Оборудование:***

Бассейн с шариками

##### ***Ход выполнения:***

Ребенок находится в бассейне в положении сидя. По команде терапевта: «Плыви!» принимает позицию на животе, затем копирует за терапевтом движения плавания в определенном стиле, например «по-лягушачьи», «кролем» и т.д. По команде «На спине!» переворачивается на спину и выполняет взмахи руками назад, имитируя плавание на спине. Перед выполнением упражнения необходимо убедиться, что ребенок способен копировать и выполнять движения пловца. Если ребенок пока не знает разные стили плавания, терапевт показывает, называет, а ребенок повторяет.

##### ***Модификации:***

- терапевт показывает рисунки с позициями (стилями плавания), которые должен повторять ребенок.

## **5. «Персонаж из сказки» (от 3-х лет).**

### ***Цели:***

- Развитие реакции равновесия
- развитие механизмов моторного планирования
- стимуляция проприоцептивной системы
- стимуляция вестибулярной системы
- развитие координации движений
- работа с тактильной защитой

### ***Оборудование:***

Бассейн с шариками, иллюстрации сказочных персонажей

### ***Ход выполнения:***

Терапевт показывает ребенку картинки с изображением разных персонажей, называет их и показывает позицию и движения, типичные для этого героя (находится вне бассейна). Затем ребенок по демонстрации картинки или по верbalльной инструкции показывает героя. Например: «кот в сапогах» - высоко поднимает ноги, «оловянный солдатик» - стоит по стойке «смирно», «силач» - поднимает мешки с шариками, «балерина» - поднимает руки над головой и делает маленькие шаги, и т.д.

### ***Модификации:***

- можно подобрать музыкальное сопровождение к каждому персонажу, смена музыки будет сигналом для изменения позиции;
- использование утяжелителей на ноги или утяжеленных жилетов для усиления проприоцептивного чувства.

## **6. «На марше» (от 3-х лет).**

### ***Цели:***

- стимуляция проприоцептивной системы
- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция тактильной системы
- развитие координации движений
- развитие способности к пересечению средней линии
- развитие соматогнозиса: право-лево
- развитие механизмов моторного планирования

### ***Оборудование:***

Бассейн с шариками, карточки с изображением движений

### ***Ход выполнения:***

Ребенок стоит в бассейне. По команде терапевта начинает движение с правой стороны бассейна к левой и возвращается обратно. Одновременно ребенок выполняет движения, которые называет терапевт или демонстрирует ребенку:

- поворот головы в правую и левую стороны
- опускание и поднимание головы вниз-вверх
- поднимание и опускание двух рук
- упор рук в бока с изменением позиции – скрестив на груди
- поднятие только левой или правой руки
- при упоре одной руки в бок – одновременное сгибание в локте и поднимание вверх другой руки
- на третьем шагу коснуться локтем правой руки левого колена, затем на третьем шагу коснуться локтем левой руки правого колена.

### ***Модификации:***

- демонстрация карточек с изображением нужного движения,
- использование ритмичной музыки или счета во время движения.

## **7. «Поход» (от 3-х лет).**

### ***Цели:***

- стимуляция проприоцептивной системы
- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция тактильной системы
- развитие реакции равновесия

### ***Оборудование:***

Бассейн с шариками, рюкзак. Предметы для наполнения рюкзака: книги, игрушки, кубики, бутылки с сыпучим наполнением и др.

### ***Ход выполнения:***

Терапевт предлагает ребенку отправиться в поход, например – в лес, на речку, на озеро. После упаковки рюкзака, в который ребенок сам складывает все, что хочет, рюкзак надевают на плечи ребенку. Затем ребенок отправляется в поход: перемещается вдоль бассейна. В следующее путешествие рюкзак перепаковывается, наполняется другими предметами.

### ***Модификации:***

- использование ритмичной веселой музыки во время путешествия.

## **8. «Поймай мячик» (от 3-х лет).**

### ***Цели:***

- развитие зрительно-моторной координации
- стимуляция зрительной системы
- стимуляция тактильной системы
- развитие соматогнозиса: право-лево
- развитие механизмов моторного планирования
- работа с тактильной защитой
- развитие речи

### ***Оборудование:***

Бассейн с шариками, 12 разноцветных шариков, по 3 каждого цвета – красного, желтого, синего, зеленого, 4 цветных контейнера.

### ***Ход выполнения:***

Ребенок устанавливает 4 контейнера в углах бассейна. Затем садится, скрестив ноги, в центре бассейна и ловит мячики, которые бросает ему терапевт. Задание ребенка – бросить мячик в контейнер соответствующего цвета. В тот момент, когда ребенок ловит мячик, он называет его цвет.

### ***Модификации:***

- использование блестящих мячиков, колючих, разной фактуры,
- изменение величины мячиков: 4 больших, 4 средних, 4 маленьких,
- изменение положения ребенка: с прижатыми коленками, стоя, лежа,
- изменение установки корзинок: на 4 стенках бассейна,
- все корзинки устанавливаются возле себя на одной линии вдоль стенки бассейна.

## **9. «Горка» (от 3-х лет).**

### ***Цели:***

- стимуляция проприоцептивной системы
- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция тактильной системы
- развитие реакции равновесия
- развитие механизмов моторного планирования
- развитие координации движений
- нормализация мышечного тонуса

### ***Оборудование:***

Бассейн с шариками, горка с веревкой, мешочки (от 5 разного цвета), коробка.

### ***Ход выполнения:***

Ребенок находится в бассейне, в котором стоит горка, на ней наверху – мешочки. Ребенок держится за веревку, поднимается на горку, берет 1 мешочек и съезжает с ним. Потом перемещается в бассейне к коробке, стоящей на противоположной стенке бассейна, вкладывает в нее мешочек и повторяет, пока не соберет в коробку все мешки.

### ***Модификации:***

- изменение способа подъема на горку: без веревки, в позиции стоя или на четвереньках ,
- изменение способов спуска с горки: в позиции лежа на животе, съезжание боком, в позиции стоя.

## **10. «Мыльные пузыри» (от 3-х лет).**

### ***Цели:***

- развитие реакции равновесия
- стимуляция тактильной системы
- стимуляция зрительной системы
- стимуляция проприцептивной системы
- стимуляция вестибулярной системы
- развитие зрительно-моторной координации

### ***Оборудование:***

Бассейн с шариками, мыльные пузыри, доска, мел

### ***Ход выполнения:***

Ребенок находится в позиции стоя в центре бассейна. Терапевт начинает пускать мыльные пузыри с разных сторон бассейна. Задание ребенка – поймать как больше мыльных пузырей. Счет идет на баллы (за каждый пузырь – 1 балл), которые записываются на доске.

### ***Модификации:***

- изменение способа «лопанья» пузырей- использование ракетки, сачка, гимнастической палки и др.
- изменение позиции ребенка: стоя, сидя.

## **11. «Воздушный шарик» (от 2-х лет).**

### ***Цели:***

- развитие зрительно-моторной координации
- стимуляция зрительной системы
- стимуляция слуховой системы
- стимуляция проприоцептивной системы
- стимуляция вестибулярной системы
- нормализация мышечного тонуса
- развитие окуломоторной функции
- развитие способности к пересечению средней линии тела

### ***Оборудование:***

Бассейн с шариками, разноцветные воздушные шарики, зерна гороха или фасоли, пустая пластиковая бутылка

### ***Ход выполнения:***

Ребенок находится в позиции стоя в бассейне, над которым подвешен шарик с всыпанными в него несколькими зернами фасоли или гороха на уровне, подобранном в соответствии с ростом ребенка. По команде терапевта ребенок отбивает шарик бутылкой: 10 раз левой рукой, 10 раз правой рукой, 10 раз обеими руками, прослеживая за его движением глазами.

### ***Модификации:***

- изменение положения ребенка: с прижатыми коленками, стоя, лежа,
- использование нескольких шаров разного цвета; ребенок отбивает тот, который называет терапевт,
- использование разных интересных наполнителей для повышения мотивации.

## **12. «Бух-бух» (от 2-х лет).**

### ***Цели:***

- стимуляция тактильной системы
- стимуляция проприоцептивной системы
- стимуляция вестибулярной системы
- работа с тактильной защитой

### ***Оборудование:***

Бассейн с шариками, большой терапевтический мяч

### ***Ход выполнения:***

Терапевт подбирает мяч соответственно возрасту и росту ребенка. Терапевт устанавливает мяч на середине бассейна и кладет на него ребенка в позиции «на животе». Каляет его вперед-назад. Задание ребенка – удерживаться как можно крепче на мяче и не падать в шарики.

### ***Модификации:***

- во время движения ребенок свободно сползает в шарики,
- изменение положения ребенка: лежа на спине.

### **13. «Будильник» (от 2-х лет).**

#### ***Цели:***

- стимуляция зрительной системы
- стимуляция слуховой системы
- стимуляция тактильной системы
- нормализация мышечного тонуса
- тренировка слухового различения
- работа с тактильной защитой

#### ***Оборудование:***

Бассейн с шариками, будильник

#### ***Ход выполнения:***

Ребенок находится в позиции стоя спиной к бассейну. В это время терапевт заводит будильник на звонок и прячет в шарики. Задание ребенка – обнаружить и достать будильник. Упражнение повторяют несколько раз, пряча будильник в разных местах бассейна.

#### ***Модификации:***

- изменение материалов - вместо будильника прячут игрушки, фактурный крупный мяч и др.

## **14. «Гондольер» (от 3-х лет).**

### ***Цели:***

- стимуляция тактильной системы
- стимуляция слуховой системы
- развитие билатеральной интеграции
- развитие реакции равновесия
- развитие зрительно-моторной координации

### ***Оборудование:***

Бассейн с шариками, палка

### ***Ход выполнения:***

Ребенок находится в бассейне в позиции стоя. При помощи палки имитирует движения веслами при плавании в гондоле попеременно то с правой, то с левой стороны.

### ***Модификации:***

- изменение способа ведения гондолы – при помощи рук (гондольер потерял весло!),
- изменение позиции: сидя, стоя.

## **15. «Шахта» (от 3-х лет).**

### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция тактильной системы
- развитие реакции равновесия
- развитие способности пересечения средней линии тела
- развитие координации движений
- развитие билатеральной интеграции

### ***Оборудование:***

Бассейн с шариками, небольшая корзинка, короб

### ***Ход выполнения:***

Ребенок находится в бассейне, держит короб. Терапевт рассказывает о том, как шахтеры добывают в шахтах уголь, предлагает поиграть в шахту и насыпать в короб шарики. По команде терапевта ребенок насыпает шарики:

- с правой стороны – пересыпает на левую сторону
- с левой стороны – пересыпает на правую сторону
- насыпает впереди себя – высыпает назад
- насыпает сзади – высыпает впереди себя.

### ***Модификации:***

- изменение позиции ребенка: стоя,
- изменение удержания короба – правой рукой, левой рукой (по команде терапевта),
- изменение размера, глубины короба.

## **16. «Меня нет!» (от 2-х лет).**

### ***Цели:***

- стимуляция тактильной системы
- работа с тактильной защитой
- развитие слухового восприятия
- стимуляция зрительной системы

### ***Оборудование:***

Бассейн с шариками, оборудование для музыкального воспроизведения

### ***Ход выполнения:***

Ребенок находится в бассейне. Терапевт включает музыку, ребенок свободно передвигается под музыку. В момент, когда выключается музыка, ребенок должен спрятаться в шарики так, чтобы его не было видно. Терапевт идет в бассейн его искать.

## **17. «Тарзан» (от 4-х лет).**

### ***Цели:***

- стимуляция проприоцептивной системы
- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция тактильной системы
- работа с тактильной защитой

### ***Оборудование:***

Бассейн с шариками, веревка, прикрепленная к врачающемуся крюку

### ***Ход выполнения:***

Ребенок стоит возле бассейна, держится за веревку. Его задание – раскачать себя таким образом, чтобы попасть в бассейн.

## **18. «Шторм» (от 2-х лет).**

### ***Цели:***

- стимуляция тактильной системы
- снижение тактильной защиты
- развитие слухового восприятия
- стимуляция зрительной системы

### ***Оборудование:***

Лодка с шариками

### ***Ход выполнения:***

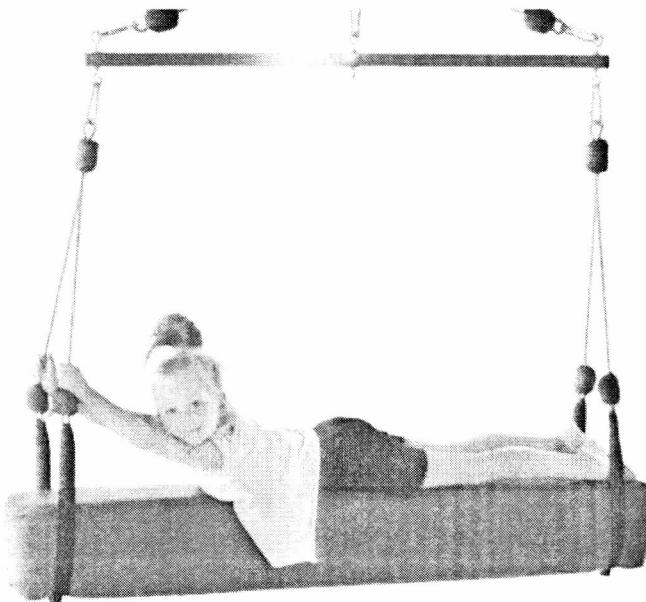
Ребенок сидит в подвешенной лодке с шариками. Терапевт говорит, что лодка отправляется в море, начинает раскачивать лодку слегка (движение линейное из стороны в сторону, вперед-назад) – море спокойное! В момент бури ребенок должен удерживаться в лодке, которую терапевт начинает трясти.

### ***Модификации:***

- использование музыки с записью шума волн,
- игра на барабанах в момент начала шторма.

## **АКТИВНОСТИ НА ПОДВЕСНОМ БРЕВНЕ**

Во всех упражнениях подвесное бревно закреплено либо на обычном крюке, либо на мобильном – с возможностью поворота. Высота от пола зависит от роста ребенка, от возможности ребенка сидеть или ходить. Под бревном располагают мат. Терапевт находится перед бревном. Это начальная позиция для описанных ниже упражнений.



## **1.**

### **«Лопаем пузыри» (от 3-х лет).**

#### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярной системы
- развитие способности к пересечению средней линии тела
- погашение АШТР
- формирование механизмов моторного планирования
- развитие зрительной перцепции
- развитие пространственного восприятия (право-лево)
- развитие реакции равновесия

#### ***Оборудование:***

Мыльные пузыри, пластиковая чашка, бельевые прищепки

#### ***Ход выполнения:***

Ребенок сидит на бревне верхом. Левая рука держит веревку (крепление бревна), правая – чашку. Терапевт становится слева перед ребенком. Приводит бревно в линейное движение вперед-назад и начинает пускать пузыри. Задание ребенка – лопать пузыри, используя для этого пластиковую чашку. Упражнение повторяется с другой стороны. Ребенок меняет руку, которой держится.

#### ***Модификации:***

- старшие дети вместо чашки могут использовать прищепки.

## **2.**

### **«Метание дротиков» (от 2-х лет).**

#### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярной системы
- формирование механизмов моторного планирования
- развитие зрительной перцепции
- развитие пространственного восприятия (право-лево)
- развитие реакции равновесия

#### ***Оборудование:***

Дротики и мишень для метания.

#### ***Ход выполнения:***

Ребенок сидит на бревне верхом. Терапевт садится за ребенком и приводит бревно в плавное линейное движение. Перед ребенком прикреплена мишень, в которую он бросает дротики. Терапевт подает 3 дротика с правой стороны, затем 3 дротика – с левой стороны.

#### ***Модификации:***

- старшие дети могут выполнять это упражнение без придерживания. В упражнении вместо дротиков можно использовать разноцветные шарики и бросать их в обозначенную цель, например – в бочку,
- упражнение можно выполнять стоя.

### **3. «Обезьянка» (от 3-х лет).**

#### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярной системы
- нормализация мышечного тонуса
- погашение тонических рефлексов

#### ***Оборудование:***

Подвесное бревно

#### ***Ход выполнения:***

Ребенок лежит на бревне на животе. Задание ребенка – как можно крепче держаться ногами и руками за бревно. В этой позиции «обезьянка» постепенно сползает и оказывается под бревном. Терапевт считает секунды и мобилизует ребенка удержаться как можно дольше в этой позиции.

#### ***Модификации:***

- старших детей можно во время этого упражнения тихонько покачивать.

#### **4. «Ковбой» (от 3-х лет).**

##### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярной системы
- формирование механизмов моторного планирования
- стимуляция проприоцептивной системы
- интеграция тонического выпрямительного рефлекса
- развитие реакции равновесия

##### ***Оборудование:***

Мешки с наполнителем, бочка

##### ***Ход выполнения:***

Ребенок лежит на бревне на животе. По обе стороны на полу раскладываются мешочки. Терапевт приводит бревно в линейное движение. Задание ребенка – собирать мешочки и бросать их в бочку впереди себя.

##### ***Модификации:***

- старшие дети могут сами раскачивать бревно,
- бочка может находиться на разном расстоянии, высоте.

## **5. «Отбей шарик» (от 3-х лет).**

### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярной системы
- формирование механизмов моторного планирования
- интеграция тонического выпрямительного рефлекса

### ***Оборудование:***

Шарик, подвешенный на шнурке

### ***Ход выполнения:***

Ребенок ложится на спину на бревно. На определенной высоте на шнурке над ним подвешен воздушный шарик. Высота подбирается таким образом, чтобы инициировать подъем головы ребенка, когда он дотягивается, чтобы отбить шарик рукой. Терапевт приводит бревно в плавное движение, постоянно придерживая ребенка. Задание ребенка – отбить шарик как можно дальше.

### ***Модификации:***

- упражнение можно выполнять, как придерживая себя за шнурки, так и без придерживания.

## **6. «Трубочист» (от 2-х лет).**

### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция проприоцептивная
- развитие билатеральной координации
- формирование механизмов моторного планирования
- нормализация мышечного тонуса

### ***Оборудование:***

Бельевые прищепки

### ***Ход выполнения:***

В этом упражнении мы упираем бревно об пол, поднимаем бревно в вертикально-наклонное положение, прикрепляем его жестко к штативному крюку. Ребенок взбирается по бревну как можно выше и прикрепляет прищепки на шнурок. Затем осторожно спускается вниз и падает на матрац. Терапевт постоянно страхует ребенка. Упражнение повторяют несколько раз.

### ***Модификации:***

- старшие дети могут прикреплять прищепки к подвешенной рядом веревке.

## **7. «Бычок» (от 3-х лет).**

### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярной системы
- формирование механизмов моторного планирования
- развитие реакции равновесия
- развитие различения «право-лево»

### ***Оборудование:***

Большой красный платок

### ***Ход выполнения:***

Бревно подвешено на обратный крюк. Высота подвешивания определяется таким образом, чтобы ребенок стопами мог опираться на пол. Ребенок сидит верхом, опирается стопами об пол. Терапевт становится перед ребенком с развернутым платком. Задание ребенка – отталкиваться от пола ногами и перемещаться в том направлении, где терапевт размахивает платком.

### ***Модификации:***

- во время выполнения упражнения можно спрашивать ребенка : «с какой я стороны сейчас?»
- упражнение можно выполнять под музыку.

## **8. «Вышибала» (от 3-х лет).**

### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярной системы
- развитие пространственного восприятия
- развитие реакции равновесия
- стимуляция слуховая
- развитие способности к пересечению средней линии тела

### ***Оборудование:***

Наполненный рисом воздушный шарик, мухобойка

### ***Ход выполнения:***

Бревно закреплено на одном вращающемся крюке. Высота от пола такая, чтобы ребенок опирался стопами. Ребенок сидит верхом, опираясь стопами об пол. На другом крючке терапевт подвешивает воздушный шарик с небольшим количеством риса внутри. Ребенок отправляется в плавное вращательное движение и старается отбивать мухобойкой шарик.

### ***Модификации:***

- упражнение можно выполнять разными способами: можно использовать 2 шарика, подвешенные с разных сторон,
- шарики можно сбивать рукой,
- можно сбивать по очереди – один раз с правой, один раз с левой стороны.

## **Упражнения на большом мяче**

Мяч для упражнений должен быть подобран в соответствии с возрастом и ростом ребенка. Обычно для детей до 4-х лет используют мячи в среднем до 50-60 см в диаметре. Для детей старше 5-7 лет размер мяча в среднем подбирают до 75 см в диаметре. Мячи для самой старшей группы могут быть до 85 см в диаметре. Мяч не должен быть слишком туга надут



## **1. «Кто сильнее?» (от 3-х лет).**

### ***Цели:***

- стимуляция тактильной системы
- уменьшение тактильной защиты
- развитие телесной перцепции (осознание схемы тела)

### ***Оборудование:***

Большой мяч, мат

### ***Ход выполнения:***

Ребенок становится напротив терапевта. Между ними находится мяч. По команде «Старт!» оба стараются вытолкнуть мяч на сторону другого.

### ***Модификации:***

- Толкание мяча разными частями тела: ногами, спиной, левым или правым боком.

## **2. «Массаж» (от 2-х лет).**

### ***Цели:***

- стимуляция тактильной системы
- снижение тактильной защиты
- развитие телесной перцепции (осознание схемы тела)

### ***Оборудование:***

Большой мяч, мат

### ***Ход выполнения:***

Ребенок лежит на мате на животе. Терапевт массажирует мячом тело ребенка: ноги, спину, руки. Затем меняет позицию ребенка, переворачивая его на спину, массажирует руки, ноги, обходя такие чувствительные места, как интимные зоны, голова.

### ***Модификации:***

- можно массажировать тело ребенка мячом с шипами для усиления проприоцептивных ощущений, мячом типа «фасолька», мячом со звоночками или цветными мячиками внутри. Ребенок называет части тела, которые массажирует терапевт.

### **3. «Силач» (от 3-х лет).**

#### ***Цели:***

- стимуляция тактильной системы
- снижение тактильной защиты
- развитие телесной перцепции (осознание схемы тела)

#### ***Оборудование:***

Большой мяч, мат, стена

#### ***Ход выполнения:***

Ребенок стоит, опираясь спиной на стену. Терапевт помещает мяч между спиной ребенка и стеной. Задание ребенка – удержать мяч, перемещаясь вниз-вверх, поворачиваясь разными боками.

#### ***Модификации:***

- можно заменить мяч на более маленький, мяч с шипами, мяч с кольцами.

#### **4. «Держись!» (от 2-х лет).**

##### ***Цели:***

- стимуляция тактильной системы
- снижение тактильной защиты
- развитие телесной перцепции (осознание схемы тела)
- развитие реакции равновесия

##### ***Оборудование:***

Большой мяч, мат

##### ***Ход выполнения:***

Ребенок лежит на мяче на животе. Терапевт плавно перемещает мяч вперед, назад, в стороны. Задание ребенка – удерживание равновесия.

##### ***Модификации:***

- это упражнение можно выполнять в позиции «сидя».

## **5. «Тачка» (от 3-х лет).**

### ***Цели:***

- стимуляция тактильной системы
- стимуляция проприоцептивной системы
- погашение тонических рефлексов
- нормализация мышечного тонуса
- развитие механизмов стабилизации поворотов плеча

### ***Оборудование:***

Большой мяч или мяч –«фасолька», мат

### ***Ход выполнения:***

Ребенок лежит на мяче на животе. Терапевт перемещает ребенка так, чтобы он оказался в позиции «тачки» - руками опирался на пол или мат, ноги придерживает терапевт на мяче. Следующее перемещение – вперед на руках, пока ребенок не съедет с мяча.

### ***Модификации:***

- перед ребенком укладываем фактурный коврик, по которому идет руками ребенок .

## **6.**

## **«Тянишь выше!» (от 2-х лет).**

### ***Цели:***

- стимуляция тактильной системы
- стимуляция проприоцептивной системы
- интеграция тонических рефлексов
- развитие механизмов стабилизации

### ***Оборудование:***

Большой мяч, мат, лестница

### ***Ход выполнения:***

Ребенок лежит на мяче на животе и держится за перекладину лестницы. Перемещается вверх, стараясь дотянуться до перекладины как можно более высокой. Затем спускается вниз таким же образом.

### ***Модификации:***

- можно использовать вместо лестниц веревку, чтобы ребенок, дотягиваясь, прикреплял на нее прищепки.



## **8.**

### **«Собери урожай» (от 2-х лет).**

#### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярной системы
- интеграция тонических рефлексов
- нормализация мышечного тонуса
- развитие координации движений
- развитие реакции равновесия
- развитие сенсорного различения (тактильного, зрительного)

#### ***Оборудование:***

Большой мяч, мат, маленькие мячики различной фактуры, со звоночками, с блестками и др., контейнер

#### ***Ход выполнения:***

Ребенок лежит на мяче на животе, собирает мячики, разложенные на мате вокруг него с разных сторон. Задание – сложить мячики в контейнер, установленный на полу перед ребенком.

#### ***Модификации:***

- можно подвесить корзинку, либо терапевт может держать ее в руках,
- упражнение можно выполнять, сидя на мяче (терапевт придерживает мяч).

**9.**

**«Прыжки лягушки» (от 2-х лет).**

***Цели:***

- стимуляция вестибулярной системы
- развитие реакции равновесия

***Оборудование:***

Большой мяч, мат

***Ход выполнения:***

Ребенок лежит на мяче на живот в позиции лягушки. Терапевт нажимает на мяч, так, чтобы он подпрыгивал вместе с ребенком. Задание ребенка – удерживать равновесие.

***Модификации:***

- можно заменить мяч на мяч с кольцами.

## **10. «Прикосновения» (от 3-х лет).**

### ***Цели:***

- стимуляция тактильной системы
- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция проприоцептивной системы
- интеграция тонических рефлексов
- развитие тактильного различения
- развитие пространственного восприятия

### ***Оборудование:***

Большой мяч, мат, фактурные коврики

### ***Ход выполнения:***

Ребенок лежит на мяче на животе, качается вперед-назад. Впереди и сзади мяча на пол укладываются фактурные коврики, чтобы ребенок мог дотрагиваться до них руками и ногами.

### ***Модификации:***

• можно положить впереди 2 разных фактурных коврика, ребенок по инструкции дотрагивается правой или левой рукой. То же самое выполняется в позиции на спине. Терапевт придерживает ребенка.

## **11. «Лошадка» (от 3-х лет).**

### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярной системы
- развитие реакции равновесия
- развитие восприятия «право-лево»

### ***Оборудование:***

Большой мяч, мат, веревка, прищепки, мешочки

### ***Ход выполнения:***

Ребенок сидит на мяче-«фасольке», как на лошадке. Ноги опираются о пол. Ребенок переносит вес тела с одной стороны на другую, прикрепляя прищепки к веревкам то с левой, то с правой стороны (или снимает с одной и надевает на другую).

### ***Модификации:***

- в этой же позиции ребенок переносит мешочки, лежащие на полу, с одной стороны на другую.

## **12. «Обезьянка» (от 3-х лет).**

### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция проприоцептивной системы
- развитие реакции равновесия
- интеграция тонических рефлексов
- развитие механизмов стабилизации
- развитие способности пересечения средней линии тела

### ***Оборудование:***

Большой мяч, мат, палка, прищепки

### ***Ход выполнения:***

Ребенок сидит на мяче, не касаясь стопами пола, держится за подвешенную над его головой палку. Задание ребенка – удерживая равновесие, прикреплять прищепки к веревке, на которой подвешена палка. Один раз – с одной стороны, другой раз – с другой.

### **13. «На море» (от 2-х лет).**

#### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярной системы
- развитие реакции равновесия
- развитие механизмов стабилизации

#### ***Оборудование:***

Большой мяч, мат, фактурные коврики

#### ***Ход выполнения:***

Ребенок сидит на мяче. Терапевт держит ребенка за ноги, наклоняет в разные стороны (вперед, назад, набок). Предлагает поиграть в игру «Я прыгаю по волнам», помогает ребенку начать подскоки на мяче. Ребенок старается сам назвать положение, в котором он находится ( я подпрыгиваю вперед, назад, вбок).

#### ***Модификации:***

- можно поддерживать ребенка за бедра, колени, руки, держать только мяч.

## **14.«Непоседа» (от 3-х лет).**

### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция проприоцептивной системы
- развитие реакции равновесия
- развитие механизмов моторного планирования
- нормализация мышечного тонуса
- развитие координации движений

### ***Оборудование:***

Большой мяч, мат.

### ***Ход выполнения:***

Постепенное выполнение этапов упражнения должно соответствовать возрасту и возможностям ребенка. Ребенок сидит на мяче, расположенном перед терапевтом, упираясь стопами в пол. По команде «СМЕНА», выполняет описанные движения:

- оборачивается один раз вокруг своей оси, не приподнимаясь
- поднимает правую/левую руку и считает самостоятельно или с терапевтом до пяти
- поднимает правую/левую ногу и считает самостоятельно или с терапевтом до пяти
- меняет позицию на позицию лежа на спине
- меняет позицию – ложится на живот
- принимает позицию «обняв коленки» с придерживанием терапевтом
- принимает позицию «скрестив ноги» с придерживанием терапевтом

### ***Модификации:***

- при смене позиции ребенок может придерживаться за подвешенную над головой палку.

## **15.                    «Маятник» (от 3-х лет).**

### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция тактильной системы

- развитие зрительного восприятия
- развитие окуломоторной функции
- развитие различения «право-лево»

***Оборудование:***

Большой мяч, мат, карточки, мячики, кубики, фактурные коврики.

***Ход выполнения:***

Ребенок сидит самостоятельно или с помощью терапевта на мяче. Стопы достают до пола, руки касаются мяча. По команде терапевта выполняет движения головой (3-5 раз) вверх-вниз, следующие – вправо-влево. Этот комплекс повторяется два раза.

***Модификации:***

- терапевт стоит за сидящим на мяче ребенком, который по команде «старт» поворачивает голову в левую и правую сторону, называя изображение на карточке (цвет, букву, животное), которую показывает с этой стороны терапевт,
- ребенок и терапевт сидят на мяче спиной друг к другу, касаясь плечами. В руках у обоих одинаковые предметы (мячики, мешочки). По команде терапевт поднимает правую руку на уровень плеча. Задание ребенка – поднять свою левую руку и удерживать предмет в руке на том же уровне, с поворотом головы в эту же сторону. Затем то же повторяется с другой стороны. Можно менять уровень подъема рук.

## **16. «Волейбол» (от 3-х лет).**

### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция проприоцептивной системы
- стимуляция зрительной системы
- развитие реакции равновесия
- развитие восприятия тела
- развитие восприятия «право-лево»
- развитие зрительно-моторной координации
- развитие механизмов моторного планирования
- нормализация мышечного тонуса

### ***Оборудование:***

Большой мяч, мат, фактурный коврик, мяч на веревке.

### ***Ход выполнения:***

Ребенок сидит на мяче, расположеннном перед терапевтом, упираясь стопами в пол. На крюк подвешивается мяч на веревке на расстоянии примерно 50 см от головы ребенка (расстояние подбирают так, чтобы ребенок мог достать рукой до мяча). По знаку терапевта ребенок поднимает правую руку и отбивает мяч 10 раз. Затем повторяет эти движения левой рукой. Затем отбивает мяч попеременно правой-левой.

### ***Модификации:***

- отбивание палкой, ракеткой,
- смена мата на фактурный коврик.
- различные варианты мяча по фактуре, размеру, цвету,
- отбивание в позиции «лежа на животе»,
- отбивание ногами, лежа на спине,
- отбивание двух цветных мячей, правой рукой – красного, левой – зеленого.

## **17. «Схвати и брось» (от 3-х лет).**

### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция проприоцептивной системы
- интеграция тонических рефлексов
- развитие реакции равновесия
- развитие механизмов моторного планирования
- развитие механизмов стабилизации
- нормализация мышечного тонуса

### ***Оборудование:***

Большой мяч-«фасолька», мат, мешочки, коробка

### ***Ход выполнения:***

Величина мяча должна соответствовать росту и возможностям ребенка. Терапевт может держать мяч или ребенка, в зависимости от трудности удержания ребенком позиции. Ребенок лежит на спине на мяче, упираясь стопами в пол. Терапевт подносит мешочек к руке ребенка на расстоянии примерно 50 см и просит ребенка схватить его. Ребенок приподнимается вверх, хватает мешочек, садится на мяч и бросает его в коробку, стоящую на мате перед терапевтом.

### ***Модификации:***

- замена мешочков мячиками разного рода, кольцами, мелкими игрушками.

## **18. «Музыкальный кенгуру» (от 3-х лет).**

### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция проприоцептивной системы
- развитие сенсорного различения (слухового)
- развитие реакции равновесия
- развитие слухового восприятия
- развитие пространственной ориентации
- нормализация мышечного тонуса

### ***Оборудование:***

Мяч-попрыгун (кенгуру), мат, музыкальные инструменты (тарелка, треугольник, флейта и т.д.).

### ***Ход выполнения:***

Ребенок сидит на мяче, держит его за «ушки». Терапевт играет на каком-то инструменте, повернувшись спиной к ребенку, чтобы он только слушал звуки, но не видел инструмент. Ребенок должен на слух определить, на каком инструменте играл терапевт, допрыгать на мяче до коробки с инструментами и найти такой же в коробке. Называет его и играет вместе с терапевтом.. Потом возвращается на мяче обратно на линию «старта». Можно повторять 5-8 раз. Длину дистанции необходимо подбирать, исходя из возможностей и возраста ребенка.

### ***Модификации:***

- ребенок копирует ритм, мелодию, исполненную терапевтом,
- выбирает иллюстрацию инструмента, который услышал.

## **19. «Слалом» (от 3-х лет).**

### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция проприоцептивной системы
- стимуляция зрительной, слуховой систем
- развитие реакции равновесия
- развитие координации движений

### ***Оборудование:***

Мяч-«кенгуру». Конусы или пластиковые бутылки, наполненные водой. Браслет с звоночками. Цветные мешочки. Пластиковый контейнер.

### ***Ход выполнения:***

Для подготовки слалома используем конусы или бутылки. Расстояния между конусами устанавливаем в соответствии с возрастом и возможностями ребенка. На линии «старт» выкладываем 5 цветных мешочеков, а на «финише»ставим пластиковый контейнер. Ребенок переносит по выстроенной трассе мешочки (по одному) и складывает их в контейнер. Главное условие – скакать на мяче, не дотрагиваясь до конусов.

### ***Модификации:***

- добавление утяжелителей (на ноги, жилета,)
- пение песенок во время передвижения,
- раскладывание фактурных ковриков на всей «трассе» слалома.

## **20. «Цвета» (от 3-х лет).**

### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция проприоцептивной системы
- стимуляция зрительной системы
- развитие реакции равновесия
- развитие механизмов стабилизации

### ***Оборудование:***

Мяч-«кенгуру». Карточки с цветами, различные предметы в зале разных цветов.

### ***Ход выполнения:***

Ребенок свободно перемещается по залу на мяче. Терапевт показывает карточку с определенным цветом, например – красным. Ребенок должен найти в зале предмет такого же цвета и дотронуться до него. Количество повторений – 5-7 раз, каждый раз с новым цветом.

### ***Модификации:***

- терапевт называет цвет предмета, до которого должен дотронуться ребенок,
- задание ребенка – принести предмет названного цвета, например – мячик, кольцо, мешочек,
- Ребенку ставится задача найти не один, а несколько, например – три предмета заданного цвета.

## **21. «Подай мячик» (от 3-х лет).**

### ***Цели:***

- развитие механизмов моторного планирования
- развитие способности к пересечению средней линии тела
- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция проприоцептивной системы
- стимуляция зрительной, тактильной систем
- развитие различения «право-лево»
- развитие реакции равновесия

### ***Оборудование:***

Большой мяч, соответственно требованиям упражнения и возможностям ребенка.

### ***Ход выполнения:***

Терапевт и ребенок стоят, отвернувшись друг от друга, соприкасаясь спинами. Во время выполнения упражнения необходимо стараться не отрываться от спины другого. Терапевт дает ребенку команду типа: «сверху!» - ребенок подает мяч над головой. По команде «снизу!» ребенок прокатывает мяч между ногами к терапевту. «Справа/слева» - прокатывает мяч с названной стороны. Повтор 2-3 раза.

### ***Модификации:***

- терапевт подает мяч, не указывая сторону,
- используются фактурные или звянящие мячи.

## **22. «Выше мячик!» (от 3-х лет).**

### ***Цели:***

- интеграция тонических рефлексов
- стимуляция тактильной системы
- стимуляция проприоцептивной системы
- нормализация мышечного тонуса

### ***Оборудование:***

Небольшой мяч, соответственно требованиям упражнения и возможностям ребенка, мат.

### ***Ход выполнения:***

Ребенок лежит на животе на мате, руки и ноги свободно выпрямлены. По команде берет у терапевта мяч, затем возвращает его обратно, оторвав руки и голову от мата, подняв мячик как можно выше. Упражнение повторяют, исходя из возможностей ребенка, постепенно увеличивая количество повторов.

### ***Модификации:***

- терапевт может громко считать количество подач мяча,
- можно добавить считалочку, пение ритмичной песенки во время упражнения,
- удержание мячика 2-3 секунды на весу со счетом
- бросание мячика ребенком в коробку, стоящую перед ним,
- используются фактурные или звенящие мячи.

## **23. «Горячий шар!» (от 3-х лет).**

### ***Цели:***

- развитие механизмов моторного планирования
- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция проприоцептивной системы
- стимуляция зрительной системы

### ***Оборудование:***

Блестящий шар, подвешенный на веревке или резинке к потолку.

### ***Ход выполнения:***

Шар приводят в движение, он раскачивается с большой амплитудой. Задание ребенка – по команде пробежать с одного конца зала в другой так, чтобы не коснуться «горячего» шара.

### ***Модификации:***

- можно повесить несколько шаров, мячей,
- использование шаров разной величины,
- размещение шаров на разной высоте,
- раскладывание по залу фактурных ковриков по траектории передвижения ребенка .

## **24. «Брось в цель!» (от 3-х лет).**

### ***Цели:***

- развитие координации движений
- развитие различения «право-лево»
- развитие реакции равновесия

### ***Оборудование:***

Большой мяч-«фасолька», соответственно требованиям упражнения и возможностям ребенка.

### ***Ход выполнения:***

Ребенок сидит на мяче, опираясь стопами на мат. Возле мяча, с обеих сторон, разложены цветные мячики (шарики). По знаку терапевта ребенок поднимает один из мячиков, подбрасывает, делает хлопок, ловит, а затем бросает в стоящую переди бочку. Расстояние до бочки зависит от возраста и возможностей ребенка.

### ***Модификации:***

- ребенок берет мячик указанного терапевтом цвета,
- используются фактурные или звенящие мячи.

## **25. «Сбивание кокосов» (от 3-х лет).**

### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция проприоцептивной системы
- стимуляция тактильной системы
- нормализация мышечного тонуса
- развитие различения «право-лево»
- развитие реакции равновесия

### ***Оборудование:***

Подвешенный на веревке мяч, балансир, мат.

### ***Ход выполнения:***

Ребенок стоит на балансире, над которым подвешен мяч. Задание ребенка – отбивать мяч, удерживая равновесие, не соскакивать на мат. Выполняется по 10 раз: правая/левая рука, по очереди.

### ***Модификации:***

- на балансир кладется нескользящий коврик для устойчивости,
- смена позиции ребенка: сидя, скрестив ноги, подтянув коленки к груди, лежа на животе.

## **26. «Художник» (от 3-х лет).**

### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция тактильной системы
- интеграция тонических рефлексов
- нормализация мышечного тонуса
- развитие зрительной перцепции

### ***Оборудование:***

Большой мяч, мат, пена для бритья.

### ***Ход выполнения:***

Ребенок лежит на мяче на животе, дотрагиваясь руками и стопами до мата. Терапевт выдавливает пену для бритья на мат перед ребенком. Задание ребенка – размазать пену по мату и нарисовать или написать на ней что-либо по желанию или по просьбе терапевта.

### ***Модификации:***

- пенку можно смешать с рисом или другой крупой.

## **Упражнения с использованием бочки**

Упражнения с бочкой проводятся как в позиции статичной (бочка стоит вертикально), так и в позиции динамичной (бочка лежит горизонтально). Можно использовать бочку в упражнениях, где нужно толкать, переворачивать, крутиться внутри или находиться снаружи.



## **1. «Тачка на бочке» (от 3-х лет).**

### ***Цели:***

- стимуляция тактильной системы
- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция слуховой системы
- развитие механизмов стабилизации туловища
- нормализация мышечного тонуса
- интеграция тонических рефлексов
- развитие зрительно-моторной координации
- развитие зрительной перцепции

### ***Оборудование:***

Бочка, вкладыши, мячики, мешочки, контейнер.

### ***Ход выполнения:***

Ребенок лежит на животе на бочке, опирается ладонями об пол (позиция «подпертой тачки»). Перед ребенком разложены вкладыши. Задание – вставить вкладыши на панель в соответствующие отверстия.

### ***Модификации:***

- Вместо вкладышей могут использоваться мешочки, фактурные мячики и др. Ребенок собирает их и складывает в контейнер.

## **2. «Бросай в бочку» (от 3-х лет).**

### ***Цели:***

- стимуляция тактильной системы
- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция проприоцептивной системы
- развитие механизмов стабилизации туловища
- развитие способности пересечения средней линии
- нормализация мышечного тонуса
- интеграция тонических рефлексов
- развитие зрительно-моторной координации
- развитие билатеральной координации

### ***Оборудование:***

Бочка, гамак, батут, мячики, мешочки, плюшевые игрушки, мат.

### ***Ход выполнения:***

Ребенок лежит на животе в подвешенном гамаке, под гамаком разложен мат. Перед матом установлена бочка, на мате разложены мешочки. Ребенок, отталкиваясь руками, приводит гамак в линейное движение, собирает мешочки и бросает в бочку.

### ***Модификации:***

- вместо мешочек можно использовать мячики фактурные, плюшевые игрушки и др.
- на мате могут быть разложены фактурные коврики для усиления тактильной стимуляции
- изменение движения с линейного на вращательное,
- две бочки (одна бочка и батут) и два цвета мешочек – правая рука собирает мешочки одного цвета и бросает в бочку, стоящую с левой стороны, левая – наоборот.

### **3. «Выбей мяч» (от 3-х лет).**

#### ***Цели:***

- стимуляция тактильной системы
- стимуляция проприоцептивной системы
- развитие механизмов стабилизации туловища
- нормализация мышечного тонуса
- интеграция тонических рефлексов
- развитие механизмов коконтракции

#### ***Оборудование:***

Бочка, большой мяч (мячи разного вида), мат.

#### ***Ход выполнения:***

Бочка находится в позиции стоя, ребенок сидит в бочке, на бочку кладется большой мяч. Терапевт придерживает мяч и предлагает ребенку вытолкнуть его.

#### ***Модификации:***

- мячи разной величины, веса,
- изменение силы выталкивания: мяч лежит свободно (младшие дети) или терапевт оказывает сопротивление выталкиванию мяча ( в соответствии с возможностями ребенка),
- изменение способа выталкивания: руками, ногами.

#### **4. «Массаж» (от 3-х лет).**

##### ***Цели:***

- стимуляция тактильной системы
- стимуляция слуховой системы
- развитие перцепции тела

##### ***Оборудование:***

Бочка, мат, шарики звенящие, оборудование для воспроизведения музыки.

##### ***Ход выполнения:***

Ребенок лежит на животе на мате. Терапевт использует бочку для массажа – прокатывает бочкой спину, руки, ноги, стопы ребенка.

##### ***Модификации:***

- включение слуховой стимуляции – в бочку кладутся звенящие мячики,
- во время массажа включается музыка.

## **5. «Выбивала» (от 3-х лет).**

### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция проприоцептивной системы
- развитие механизмов стабилизации туловища
- развитие дифференциации «право-лево»
- нормализация мышечного тонуса
- развитие зрительно-моторной координации
- развитие билатеральной координации

### ***Оборудование:***

Бочка, мяч, подвесные кольца, мат.

### ***Ход выполнения:***

Ребенок держится обеими руками за кольца, подвешенные над ним. Перед ребенком установлена бочка, а на ней – мяч. Ребенок пробует, раскачивавшись, сбить ногами мяч, положенный на бочку.

### ***Модификации:***

- смена величины и фактуры мячей,
- изменение способа сбивания мяча: правой или левой ногой, двумя ногами.

## **6. «Собери сокровища» (от 4-х лет).**

### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция проприоцептивной системы
- развитие механизмов стабилизации туловища
- нормализация мышечного тонуса
- развитие зрительно-моторной координации
- развитие билатеральной координации
- развитие механизмов моторного планирования

### ***Оборудование:***

Бочка, мешочки, плюшевые игрушки, фактурные мячики, мат.

### ***Ход выполнения:***

Ребенок держится обеими руками за подвешенные кольца, перед ребенком установлена бочка. Ребенок стопами собирает разбросанные на полу мешочки и забрасывает их в бочку.

### ***Модификации:***

- вместо мешочек можно использовать мячики фактурные, плюшевые игрушки и др.
- изменение положения бочки: в позиции стоя или лежа.

## **7. «Лифт» (от 4-х лет).**

### ***Цели:***

- стимуляция проприоцептивной системы
- развитие механизмов стабилизации туловища
- нормализация мышечного тонуса
- развитие зрительно-моторной координации
- развитие билатеральной координации

### ***Оборудование:***

Бочка, веревка, батут, мат.

### ***Ход выполнения:***

Через бочку протягивается веревка, закрепляется карабином и прикрепляется к подвешенному боковому устройству. Ребенок держит свободный конец веревки, тянет или отпускает, тем самым поднимая или опуская бочку.

### ***Модификации:***

- изменение позиции ребенка: сидя на мате, лежа, стоя,
- задание ребенка – поднять бочку из положения лежа, поставить ее вертикально.

## **8.**

### **«Отбивание бочки» (от 3-х лет).**

#### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция проприоцептивной системы
- нормализация мышечного тонуса
- интеграция тонических рефлексов
- развитие билатеральной координации

#### ***Оборудование:***

Бочка.

#### ***Ход выполнения:***

Ребенок и терапевт находятся на расстоянии друг от друга лицом друг к другу, между ними лежит бочка. Упражнение заключается в катании бочки друг другу, отбивании ее по очереди.

#### ***Модификации:***

- изменение позиции ребенка: сидя, лежа на животе, лежа на спине, стоя,
- изменение способа отбивания: стопами, руками.

## **9.**

## **«Вращение в бочке» (от 2-х лет).**

### ***Цели:***

- стимуляция тактильной системы
- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция проприоцептивной системы
- развитие механизмов стабилизации туловища
- развитие механизмов моторного планирования
- развитие зрительно-моторной координации
- развитие билатеральной координации

### ***Оборудование:***

Бочка, мат, веревка, флагги, мешочки.

### ***Ход выполнения:***

Бочка находится в горизонтальном положении. Веревка, мешочки, флагги разложены по линии между стенами, вдоль движения бочки. Ребенок лежит внутри бочки, держит за руку терапевта, перемещается вместе с бочкой (переворачивается внутри во время ее движения) с помощью терапевта.

### ***Модификации:***

- изменение поверхности: движение бочки по полу, по препятствиям, разложенным мешочкам, подушкам, другим материалам разной высоты,
- ребенок держится за руку терапевта, за веревку, закрепленную между стенами, катится самостоятельно, без придерживания за что-либо,
- ребенок вертится и одновременно собирает мешочки и складывает их в бочку.

## **10. «Шарманка» (от 2-х лет).**

### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция проприоцептивной системы
- стимуляция слуховой системы
- развитие реакции равновесия
- развитие механизмов моторного планирования
- развитие билатеральной координации

### ***Оборудование:***

Бочка, мячики, мелкие предметы, оборудование для воспроизведения звука, мат.

### ***Ход выполнения:***

Ребенок в позиции «подпертая бочка» идет вперед на руках. Не выполняет поворотов.

### ***Модификации:***

- ребенок, согласно инструкции, идет вперед или назад,
- в бочку вкладывают звенящие мячики, мелкие предметы, они перемещаются вместе с ребенком и издают звуки (слуховая стимуляция),
- включаем аудиозапись с командами и счетом, ритмичной музыкой.

## **11. «Целься!» (от 2-х лет).**

### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция тактильной системы
- интеграция тонических рефлексов
- развитие зрительно-моторной координации
- развитие реакции равновесия
- развитие механизмов моторного планирования
- развитие билатеральной координации

### ***Оборудование:***

Бочка, мешочки, мячики фактурные, плюшевые игрушки, обручи, кольца.

### ***Ход выполнения:***

Ребенок стоит на определенном расстоянии от бочки и бросает в нее предметы. Расстояние определяется терапевтом в зависимости от возраста и возможностей ребенка.

### ***Модификации:***

- изменение предметов для бросков: мячики разной величины и фактуры, мешочки разного веса и др.
- изменение поверхности, на которой стоит ребенок: это может быть ровная поверхность (мат), балансир, подвесное оборудование,
- изменение положения ребенка: стоя, сидя, лежа на животе,
- предметы для бросков могут находиться в контейнере, а могут быть разложены на поверхности, чтобы ребенок сначала поднял, а потом бросил.

## **12. «Кати меня» (от 2-х лет).**

### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция тактильной системы
- развитие механизмов стабилизации
- развитие механизмов коконтракции
- нормализация мышечного тонуса
- развитие механизмов моторного планирования
- развитие билатеральной координации

### ***Оборудование:***

Бочка, мешочки, мат.

### ***Ход выполнения:***

Бочка находится в горизонтальном положении, терапевт находится в бочке. Ребенок катит терапевта в разные стороны.

### ***Модификации:***

- изменение поверхности, по которой ребенок катит бочку: это может быть ровная поверхность (мат), поверхность с препятствиями (разложенные мешочки и др.),
- изменение сопротивления, оказываемого терапевтом: терапевт может оказывать сопротивление передвижению,
- смена направления передвижения бочки.

### **13.**

### **«Стиральная машина» (от 2-х лет).**

#### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция тактильной системы
- стимуляция проприоцептивной системы
- развитие механизмов коконтракции
- развитие механизмов стабилизации туловища
- развитие механизмов моторного планирования
- развитие билатеральной координации

#### ***Оборудование:***

Бочка, утяжеленное одеяло, одеяло фактурное, жилет утяжеленный, плюшевые игрушки.

#### ***Ход выполнения:***

Ребенок лежит в бочке, терапевт вкладывает в середину бочки вокруг ребенка – как в стиральную машину - разные мягкие предметы: одеяла, мягкие игрушки. Затем перемещает бочку (катит) вместе с содержимым, ребенок старается не выпадать.

#### ***Модификации:***

- изменение предметов для «стирки»: разной величины и фактуры, разного веса и др.
- изменение поверхности: бочка катится по ровной поверхности, по поверхности с препятствиями,
- ребенок может собирать по дороге предметы для «стирки» и вкладывать к себе в бочку.

## **14.**

### **«Прыжки в колодец» (от 4-х лет).**

#### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция проприоцептивной системы
- развитие механизмов стабилизации туловища
- развитие зрительно-моторной координации
- нормализация мышечного тонуса
- развитие механизмов моторного планирования
- развитие билатеральной координации
- развитие слуховой перцепции

#### ***Оборудование:***

Бочка, подвешенная палка, подвешенные кольца, мат.

#### ***Ход выполнения:***

Бочка стоит на мате, палка подвешена рядом с бочкой. Ребенок двумя руками держится за палку, старается запрыгнуть в бочку, выпрыгнуть из бочки.

#### ***Модификации:***

- изменение подвесной конструкции: палка, кольца,
- изменение в ходе проведения прыжков: прыгать по звуковому сигналу, по одному сигналу прыгать с синего матраца, по другому сигналу – прыгать с красного матраца.

## **15.**

**«С горки – на горку» (от 4-х лет).**

***Цели:***

- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция проприоцептивной системы
- стимуляция тактильной системы
- нормализация мышечного тонуса
- развитие механизмов моторного планирования
- развитие билатеральной координации

***Оборудование:***

Бочка, маты.

***Ход выполнения:***

Бочка лежит на небольшом возвышении (небольшая горка, наклонная плоскость из матов), ребенок забирается в бочку. Ребенок старается собственной активностью привести в движение бочку, скатывается вниз. Затем выбирается из бочки и катит ее на прежнюю позицию

***Модификации:***

- изменение угла наклона поверхности,
- изменение поверхности – простилаем фактурный коврик на наклонную поверхность, по которому ребенок идет, когда продвигает бочку наверх,
- утяжеление бочки – кладем внутрь утяжеленное одеяло, мягкие игрушки, мешочки,
- изменение скорости передвижения – можно просить ребенка помогать бочке катиться, увеличивая скорость.

## 16.

## «Путешествие с препятствиями» (от 3-х лет).

### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция проприоцептивной системы
- развитие механизмов стабилизации туловища
- развитие зрительно-моторной координации
- нормализация мышечного тонуса
- развитие механизмов моторного планирования
- развитие билатеральной координации
- развитие механизмов коконтракции

### ***Оборудование:***

Бочка, кольца, конусы.

### ***Ход выполнения:***

С одной стороны зала установлены конусы, а с другой стороны – сложены кольца. Задание ребенка – передвигаясь в бочке с одного конца помещения к другому, брать кольца по одному, переносить их и надевать на конусы.

### ***Модификации:***

- изменение предметов: кольца, мешочки и др.
- утяжеление бочки одеялом,
- изменение поверхности передвижения: создание препятствий, неровностей.

## **17. «Поиск сокровищ» (от 3-х лет).**

### ***Цели:***

- стимуляция вестибулярной системы
- стимуляция проприоцептивной системы
- развитие механизмов стабилизации туловища
- развитие зрительно-моторной координации
- нормализация мышечного тонуса
- развитие механизмов моторного планирования
- развитие билатеральной координации
- развитие зрительной перцепции

### ***Оборудование:***

Бочка, мешочки, кольца, меховые лоскутки, фонарик.

### ***Ход выполнения:***

Ребенок находится в бочке в горизонтальном положении, старается самостоятельно перекатывать себя с бочкой, собирает разложенные по пути предметы.

### ***Модификации:***

- ребенок проделывает все с завязанными глазами, старается нащупывать ладонями находящиеся по пути предметы, вкладывает их в бочку,
- ребенок держит в руках фонарик, направляет его на «сокровища», которые попадаются по дороге,
- ребенок катится в бочке, стараясь скользить светом фонарика по линии, нарисованной на стене.

## Ориентировочный комплекс упражнений на балансировочной доске



### Цели:

- стимуляция вестибулярного аппарата
- стимуляция проприорецептивной системы
- развитие координации движений
- развитие реакции равновесия
- формирование механизмов моторного планирования
- развитие способности пересечения средней линии тела

### Оборудование:

балансир, мячи разной величины и упругости, мешочек, контейнер с крышкой.

## **Простые упражнения:**

1. Залезть и слезть с доски: а) спереди; в) сзади; с) с обеих сторон.
2. Ребенок в положении сидя «по-турецки». Раскачивая доску попросить ребенка удержать равновесие.
3. Ребенок в положении сидя на доске. Упражнения для рук — имитация плавания. Можно двумя руками поочередно — левой, правой.
4. Ребенок в положении сидя на корточках. Покачивающее движение из стороны в сторону головой, затем зафиксировать взгляд на предмете. Круговое вращение головой.
5. Ребенок в положении стоя или сидя медленно покачивается вперед-назад. Лучше выполнять под музыку.
6. Положение то же. Круговые вращения руками:
  - а) Обе руки в одну сторону.
  - б) Обе руки в разные стороны.
  - в) По очереди в одну сторону.
  - г) По очереди в разные стороны.
7. Любое положение: стоя, сидя, на корточках, на коленях, «по-турецки»:
  - а) Обе руки положить на грудь
  - б) Поднять руки над головой
  - в) Прямые руки в сторону
  - г) Нагнуться, достать пальцы ног

## **Этапы мозжечковой стимуляции по Бильгоу**

Основная позиция - ребенок стоит на балансире, сохраняя равновесие без поддержки. Терапевт стоит перед ребенком. Все упражнения выполняются в количестве 10 раз. Считает терапевт.

Занятия представлены в виде этапов. Первое занятие с ребенком следует начинать с первого этапа и смотреть его возможность выполнять данные упражнения. При положительном результате переходить на следующий этап. В противном случае, на следующем занятии повторить этот этап.

### ***Этап 1***

#### **Мешочек**

- Ты мне — я тебе
- Мешочек летит сверху — ребенок ловит двумя руками (можно страховать руки)

#### **Мяч**

- Большой мяч через пол. Ты мне — я тебе.

### ***Этап 2***

#### **Мешочек**

- Ты мне — я тебе
- Мешочек летит сверху выше — ребенок следит носом, ловит двумя руками (не страховать руки).

#### **Мяч**

- Большой мяч через пол. Ты мне — я тебе
- Средний мяч через пол. Ты мне - я тебе

### ***Этап 3***

#### Мешочек

- Ты мне — я тебе
- Мешочек летит сверху выше (терапевт стоит на стуле)  
— ребенок следит носом, ловит двумя руками (не страховать руки).

#### Мяч

- Большой мяч через пол. Ты мне — я тебе
- Средний мяч через пол. Ты мне - я тебе

### ***Этап 4***

#### Мешочек

- Ребенок подбрасывает мешочек терапевту (можно с помощью родителя). Терапевт ловит и бросает ребенку.

#### Мяч

- Средний мяч через пол. Ты мне - я тебе
- Попрыгунчик бросаем в руки. Ты мне — я тебе

### ***Этап 5***

#### Мешочек

- Ребенок подбрасывает мешочек на крышке

#### Мяч

- Средний мяч через пол. Ты мне - я тебе
- Попрыгунчик бросаем в руки. Ты мне — я тебе

### ***Этап 6***

#### Мешочек

- Ребенок подбрасывает мешочек терапевту. Терапевт

ловит, задерживает и бросает ребенку

- Ребенок подбрасывает мешочек на крышке
- Хлопки руками**
- ребенок хлопает двумя ладонями об ладони терапевта (сначала сверху, затем снизу)

### ***Этап 7***

#### **Мяч**

- Звуковой мяч бросаем в руки. Ты мне — я тебе
- Попрыгунчик через пол. Ты мне - я тебе
- Хлопки руками**
- ребенок хлопает поочередно ладонями об ладони терапевта перекрест

### ***Этап 8***

#### **Мяч**

- Бьет большой мяч об пол и сам ловит
- Попрыгунчик через пол. Ты мне - я тебе
- Ребенок сидит, скрестив ноги, на балансире. Бьет большой мяч об пол и сам ловит

## **Этап 9**

### Мешочек

- Ребенок подбрасывает мешочек как можно выше (можно не поймать)

### Мяч

- Звуковой мяч бросаем в руки. Ты мне — я тебе
- Бьет средний мяч об пол и сам ловит

## **Этап 10**

### Мешочек

- Ребенок подбрасывает мешочек выше головы - нужно поймать

### Мяч

- Средний мяч через пол. Ты мне - я тебе
- Бьет попрыгунчик об пол и сам ловит

## **Этап 11**

### Мешочек

- Терапевт стоит на стуле. Ребенок подбрасывает мешочек правой рукой

- Терапевт стоит на стуле. Ребенок подбрасывает мешочек левой рукой

### Мяч

- Ребенок бьет средний мяч об пол и сам ловит

## ***Этап 12***

### Мешочек

- Ребенок подбрасывает мешочек двумя руками как можно выше в потолок (можно не поймать)

### Мяч

- Попрыгунчик через пол. Ты мне - я тебе
- Бьет попрыгунчик об пол и сам ловит

## ***Этап 13***

### Мешочек

- Ребенок подбрасывает мешочек двумя руками выше головы (нужно поймать)

- Ребенок подбрасывает мешочек правой рукой выше головы (нужно поймать)

- Ребенок подбрасывает мешочек левой рукой выше головы (нужно поймать)

### Мяч

- Бьет попрыгунчик об пол и сам ловит двумя руками
- Бьет попрыгунчик об пол и сам ловит правой рукой
- Бьет попрыгунчик об пол и сам ловит левой рукой

## ***Этап 14***

### **Мешочек**

- Ребенок подбрасывает мешочек двумя руками, следит только глазами
- Ребенок подбрасывает мешочек правой рукой выше головы, следит носом
- Ребенок подбрасывает мешочек левой рукой выше головы, следит носом
- Ребенок делает дугу мешочком в воздухе из правой руки в левую, передает перед собой
- Ребенок делает дугу мешочком в воздухе из левой руки в правую, передает за спиной