

**Отдел образования администрации
Печенгского муниципального округа Мурманской области
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №7**

Принято:
Педагогическим советом
Протокол №4 от 24.05.2024

Утверждено:
Заведующий «МБДОУ № 7»
Михайлова С.З.
Приказ №156 от 24.05.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Преодолевая невесомость»
С использованием сенсорно-динамического комплекса**

(возраст обучающихся 5-7 лет)
Срок реализации: 9 мес

Разработала учитель-логопед:
Черникова И.М.

Пгт. Никель
2024г.

Содержание

Раздел 1. Основные характеристики программы

1.1	Пояснительная записка	2
1.2	Цели, задачи.....	7
1.3	Содержание программы	7
1.4	Техника безопасности	9
1.5	Планируемые результаты.....	10

Раздел 2. Организационно-педагогические условия

2.1.	Условия реализации программы.....	11
2.2.	Формы контроля. Оценочные материалы.	15
2.3.	Список литературы.....	28
	Приложение	29

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Форма организации – подгрупповая, индивидуальная.

Уровень образования – дошкольное образование.

Уровень освоения программы – стартовый.

Актуальность программы

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа «Преодолевая невесомость» разработана с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (ред. от 11.01.2015);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
- Письмо Министерства Просвещения РФ от 29.09.2023 №АБ-39335/06) «Методические рекомендации по формированию механизмов содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технического и культурного развития страны»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28 сентября 2020 года N 28.;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Устав «МБДОУ № 7»

Одной из задач дополнительного образования является «повышение вариативности, качества и доступности дополнительного образования для каждого», «обновление содержания дополнительного образования детей в соответствии с интересами детей, потребностями семьи и общества» (Концепция развития дополнительного образования детей (утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 № 678-р)).

Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ состоит в том, чтобы для каждого ребенка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности. Ведь именно она является основным фактором, определяющим уровень обменных процессов в организме и, соответственно, состояние мышечной и сердечно-сосудистой систем.

Главной целью физического воспитания в дошкольном учреждении является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

Одной из базисных систем организма является вестибулярный аппарат/вестибулярная система. Она образует нейронные связи с мозжечком, ретикулярной формацией, лимбической системой, таламусом, гипоталамусом. Тесная связь со зрительной и слуховой системой.

Согласно работам Салли Годдард Блайт, директора института нейрофизиологической психологии из Великобритании, если у ребёнка есть вестибулярные нарушения, то они влияют на переработку мозгом всей поступающей информации. Это происходит из-за того, что все сигналы и воздействия, которые поступают из внешнего мира и от тела, проходят через вестибулярную систему на уровне ствола мозга и только потом передаются выше, в кору для анализа. Она координирует вход практически всей сенсорной информации в мозг.

Нарушения вестибулярной системы отражается на других областях:

- расстраивается общая координация тела,
- контроль за глазами мышцами,
- обработка зрительной информации,
- координация в системе глаз-рука,
- замедление развитие речи,
- СДВГ,
- регуляция мышечного тонуса,
- восприятие схемы тела,
- нарушается билатеральная координация (координация левой и правой сторон тела).

Переворачивают буквы.

- моторное планирование (планирование движений).

Вестибулярная система и равновесие идут рука об руку в развитии ребенка.

Равновесие - это способность сохранять устойчивость тела и его отдельных звеньев в опорной и безопорной фазах двигательного действия.

Это качество необходимо человеку, чтобы передвигаться в помещении и на улице, не задевая предметы, друг друга, успешно справляться с обязанностями, необходимыми при разных работах.

Быстроразвивающиеся технологии, современные условия жизни и образования предъявляют высокие требования к уровню психофизического состояния дошкольников, к их общекультурной готовности, особенно в период подготовки к школьному обучению. В связи с этим активизируется поиск новых эффективных подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физической культуры, которые могли бы не только повышать физическую подготовленность, но и одновременно развивать умственные познавательные способности. **Поэтому в качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении являются занятия с использованием сенсорно-динамического комплекса для развития координации движения, равновесия и вестибулярного аппарата.**

Наиболее целесообразны и полезны занятия с использованием данного комплекса для детей старшего дошкольного возраста. К этому времени дети достаточно хорошо владеют сложными видами движений и способами их выполнения. В этом возрасте интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечно-

сосудистой и дыхательной систем к физическим нагрузкам. Старшие дошкольники обладают хорошей способностью адаптироваться к физическим нагрузкам разного характера, оказывающим тренирующее воздействие. Вместе с тем переносимые физические нагрузки должны находиться в зоне «умеренного напряжения».

Основным средством воспитания устойчивого равновесия являются физические упражнения повышенной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время.

Для совершенствования статического и динамического равновесия используются различные методические приемы.

а) для статического равновесия:

- удлинение времени сохранения позы;
- исключение зрительного анализатора, что предъявляет дополнительные требования к двигательному анализатору;

- уменьшение площади опоры;
- увеличение высоты опорной поверхности;
- введение неустойчивой опоры;
- введение сопутствующих движений;
- создание противодействия (парные движения);

б) для динамического равновесия:

- упражнения с изменяющимися внешними условиями (рельеф, грунт, трасса, покрытие, расположение);
- упражнения для тренировки вестибулярного аппарата (гамак, нейроскакалка, балансиры, массажные коврики, фитбол, степ-доска, диск здоровья, тоннель, эластичный чулок).

Упражнения для развития равновесия и вестибулярного аппарата усложняются от одной возрастной группы к другой. У детей старшей группы детского сада огромное значение следует уделять процессу развития движений и формированию такого качества как самостоятельность.

Чем же обусловлен выбор занятий на тренажерах (гамак, нейроскакалка, балансиры, фитбол, степ-доска, эластичный чулок)

1. Тренажеры имеют привлекательный вид, тем самым, побуждая детей к двигательной активности, что создаёт предпосылки для более разнообразной двигательной деятельности; вносят элементы новизны в образовательный процесс, удовлетворяют потребность детей в движении.

2. Тренажеры повышают интерес к физическим упражнениям, активизируют познавательную деятельность дошкольника, побуждают детское творчество, развивают интеллект, формируют организованность, умение бережно обращаться с инвентарем, с детства прививают любовь к спорту.

Настоящая программа описывает курс работы на разнообразных тренажерах, располагаемых в сенсорно-динамическом комплексе, для детей 5-7 лет и разработана на основе источников, приведённых в списке методического обеспечения.

Программа «Преодолевая невесомость» построена на обще дидактических **принципах** педагогики: *систематичности* (занятия проводятся регулярно), *доступности* (с учётом особенностей возраста), *прогрессирования* (возрастания физической нагрузки), а так же, принципах гуманистической педагогики:

– без оценочной деятельности (освобождение детей от страха делать ошибки):

- сознательности и активности (предусматривает воспитание у детей инициативы, активности, самостоятельности в решении поставленных перед ними задач, умения регулировать своё психофизическое состояние);
- творческой деятельности (предусматривает возможности применения ребёнком знаний и умений в нестандартной, новой для себя обстановке);
- сотрудничества и кооперации (даётся возможность выполнять движения как самостоятельно, так и в паре с кем-то или группой);
- взаимодействия с родителями (семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу). Родителей постоянно информируют о состоянии физического развития детей.

Богатый спектр приёмов работы с тренажерами, позволяет увлечь детей во время занятия. Дети и не подозревают, что они делают что-то очень полезное для здоровья. Все проходит для них в увлекательной форме. Таким образом, программа «Преодолевая невесомость» направлена на гармоничное физическое развитие детей старшего дошкольного возраста.

Адресат программы – Программа адресована обучающимся 5-7 лет с нарушениями вестибулярной системы и равновесия, СДВГ, нарушениями развития и поведения, сенсорными нарушениями.

СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности) классифицируется, как нарушение активности и внимания; гиперкинетическое расстройство поведения. Однако прямое соотнесение с неврологической патологией не допускается, поскольку подразумевается прежде всего расстройство поведения. Важное условие: у ребёнка сохранён интеллект, он не обнаруживает негативизма и не стремится к острым ощущениям.

СДВГ имеет триаду симптомов: гиперактивность, импульсивность, нарушение внимания. Диагноз может поставить только психиатр. Однако можно предположить наличие СДВГ и начать грамотную психо-педагогическую работу с ребёнком, если в возрасте 5-7 лет проявляются хотя бы шесть из перечисленных признаков:

- Непоследователен, ему трудно долго удерживать внимание.
- Не слушает, когда к нему обращаются.
- С большим энтузиазмом берётся за задание, но так и не заканчивает его.
- Испытывает трудности в организации.
- Часто теряет вещи.
- Избегает скучных и требующих умственных усилий заданий.
- Часто бывает забывчив.
- Постоянно ёрзает.
- Проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигается в кресле, бегает, забирается куда-либо).
- Спит намного меньше, чем другие дети, даже во младенчестве.
- Очень говорлив.
- Начинает отвечать, не дослушав вопроса.
- Не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, прерывает.
- Плохо сосредоточивает внимание.
- Не может контролировать и регулировать свои действия. Поведение слабо управляемо правилами.

Нарушения вестибулярной системы можно разделить на гипофункцию и гиперфункцию:

Гипофункция. Вестибулярные импульсы сильно заторможены (немногие импульсы попадают в головной мозг). Ребёнок подсознательно стимулирует систему равновесия (раскачивается, прыгает, скачет, кружится, ведут себя, не учитывая опасности).

Такие дети:

- с трудом удерживают равновесие при балансировании,

- на одной ноге стоят мало и делают компенсирующие движения,
- с трудом стоят на коленях,
- часто спотыкаются и падают,
- трудно фиксировать предмет, следить за ним,
- позднее учатся ездить на велосипеде,
- трудна поза лётчика,
- с удовольствием шумят, любят, когда их кружат,
- с трудом дифференцируют звуки, не чувствуют различий между словами с похожим звучанием,
- отличаются плохим развитием координации в системе глаз-рука,
- трудности при восприятии пространства.

Гиперфункция: вестибулярная система недостаточно сдерживается, а значит, имеется страх и неуверенность во время движения (боятся упасть, не любят подвижные игры).

Такие дети:

- избегают занятия спортом,
- не любят прыгать с любой высоты,
- боятся балансировать,
- неохотно кувыркаются,
- при вращении подташнивает,
- неудачно падают,
- склоны избегать контактов, заниженная самооценка.

Дети с сенсорными нарушениями: характеризуются расстройством восприятия и обработки сенсорной информации. У этих детей возникают проблемы с реагированием на сенсорные стимулы, такие как звук, свет, запахи или тактильные ощущения. Это может приводить к затруднениям в обучении, проблемам с поведением и социальной адаптацией.

Количество обучающихся в группе – минимально – 2 ребенка, максимально 5 человек в подгруппе.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Продолжительность занятия – 25-30 минут.

В соответствии с требованиями СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» к организации образовательного процесса продолжительность занятий для детей 5-7 лет не более 30 минут.

Объем и срок освоения программы

Общий объем программы: 36 часов. 4 ак. часа в месяц; 1 ак. час в неделю (25-30 минут)

Срок реализации программы – 1 год (9 месяцев).

Уровень программы – стартовый. Данный уровень предполагает использование и реализацию общедоступных форм организации учебного материала и его минимальную сложность для обучающихся.

Формы обучения

Наиболее эффективными формами организации деятельности обучающихся на занятиях по освоению программы являются: подгрупповая (от 2 до 5 человек в подгруппе), в парах, индивидуальная.

Обучение по программе - очное.

Виды занятий: комбинированное занятие (состоящие из теоретической и практической частей).

Формы проведения занятий: игры и упражнения, объяснение и показ педагога, беседы–диалоги, обсуждение и наблюдение, подвижные и спортивные игры, игры-соревнования, игры-путешествия, работа в парах, работа по подгруппам, самостоятельная работа детей.

Формы подведения итогов реализации программы:

Педагогическая диагностика педагогом может осуществляться с целью оценки индивидуального развития детей. Фиксация показателей развития выражается в словесной (опосредованной) форме.

Педагогическая диагностика проводится в виде мониторинга, т.е. непрерывно, а конкретные временные промежутки могут определяться для аналитики полученных результатов.

В качестве показателей физического развития выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как чувство равновесия, координации, моторное планирование.

1.2. Цель, задачи

Цель программы: тренировка вестибулярной системы организма с использованием сенсорно-динамического комплекса, развитие координации движений, равновесия, моторного планирования, общей выносливости ребёнка и его физических качеств. Осознанное отношение к собственному здоровью.

Для достижения цели программы поставлены следующие **задачи:**

Образовательные:

- знакомить с правилами техники безопасности при выполнении физических упражнений на сенсорно-динамическом комплексе;
- тренировать в выполнении движений по заданной схеме;
- знакомить с техникой выполнения физических упражнений и основных движений, используя сенсорно-динамический комплекс;
- формировать моторные, двигательные, вестибулярные навыки;
- учить детей чувствовать своё тело;
- вырабатывать равновесие, координацию движений.

Развивающие:

- развитие и улучшение психических процессов (восприятие, память, внимание, мышление, речь и т.д.)
- развитие психики ребенка на основе активизации ориентировочной деятельности и улучшение эмоционально-волевой сферы.
- развитие вестибулярных и проприоцептивных функций организма

Воспитательные:

- воспитывать чувство равновесия, эмоционального комфорта, поддержание стремления ребенка к психологическому здоровью, равновесию, гармонии.
- воспитывать доброжелательное отношение со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

	Разделы программы	Количество часов
1	Диагностический этап	2
2	Теоретическая часть программы	
3	Основы гигиены и здорового образа жизни. Понятие «здоровья», «Хорошее самочувствие», «Оздоровительная физкультура»	1
4	Техника безопасности	1

Практическая часть программы		
5	БЛОК Топотушки. «Массажные коврики, корректирующие дорожки»	1 час теория 3 часа практика
6	БЛОК Балансируем «Балансировочная доска Бильгоу»	1 час теория 3 часа практика
7	БЛОК Попрыгушки «Фитбол-мячи»	1 час теория 3 часа практика
8	БЛОК Прятки «Эластичный чулок «Совы»	1 час теория 3 часа практика
9	БЛОК Притяжение «Утяжеленные жилеты»	1 час теория 3 часа практика
10	БЛОК Летчики «Совет – гамак»	1 час теория 3 часа практика
11	Комбинированные занятия с использованием всего сенсорно-динамического комплекса комнаты	6
	Диагностический этап	2
	Итого	36 часов Из них 4 часа диагностика 8 часов теория 24 часа практика

ОПИСАНИЕ ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

1. Диагностический этап: (см пункт 2.2. Формы контроля. Оценочные материалы)

Диагностика осуществляется на вводном и заключительном занятии по программе.
Цель: исследование вестибулярного аппарата, статического и динамического равновесия, моторного планирования.

Для выявления используются следующие показатели:

2. Оценка статического равновесия (тест)
3. Оценка динамического равновесия (тест)
4. Выявление нарушений сенсомоторного развития (опросник родителей и воспитателей)
5. Обследование ребенка на диагностическом занятии с использованием активностей (заданий)

2. Основы гигиены и здорового образа жизни. Понятие «здоровья», «Хорошее самочувствие», «Оздоровительная физкультура».

Просмотр мультимедийной презентации и видеороликов с детьми
https://vk.com/video-210061013_456239061 ;
https://easyen.ru/load/nachalnykh/zdorovie/videorolik_bud_zdorov/218-1-0-41028

Беседа по просмотренному.

3. Техника безопасности (см пункт 1.4.)
4. Практическая часть программы

1. БЛОК Топотушки. «Массажные коврики, корректирующие дорожки». Цель - Используется для профилактики плоскостопия, корректировки равновесия

(ходьба на носках, пятках, наружном своде стопы, с перекатом). **КОМПЛЕКСЫ ПРЕДСТАВЛЕНЫ В ПРИЛОЖЕНИИ 3**

2. **БЛОК** Балансируем «Балансировочная доска Бильгоу». Цель – стимулирование работы мозжечка, развитие координации, чувства равновесия. **КОМПЛЕКСЫ ПРЕДСТАВЛЕНЫ В ПРИЛОЖЕНИИ 4**
3. **БЛОК** Попрыгущи «Фитбол-мячи». Цель - за счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов. Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексы. **КОМПЛЕКСЫ ПРЕДСТАВЛЕНЫ В ПРИЛОЖЕНИИ 5**
4. **БЛОК** Прятки «Эластичный чулок «Совы». Цель - эффективный инструмент сенсорной интеграции, воздействующий на вестибулярную, тактильную и эмоциональную системы. Он помогает ребёнку быстрее развиваться, стимулируется познавательная активность, улучшает восприятие положения тела в пространстве, делает тело гибким и подвижным, развивается эмоционально – волевая и коммуникативная сфера, соморегуляция и поведение ребенка – основы обучения в школе. **КОМПЛЕКСЫ ПРЕДСТАВЛЕНЫ В ПРИЛОЖЕНИИ 6**
5. **БЛОК** Притяжение «Утяжеленные жилеты». Цель - утяжеленный жилет стимулирует проприоцептивную систему через нервные окончания, расположенные в мышцах, суставах и связках. Эти окончания получают сигнал о напряжении и передают его в мозг, где он обрабатывается. Мозг отвечает на это сигналом мышцам сократиться или расслабиться, улучшая этот ответ за счет более сильной нервно-мышечной связи с мозгом. Жилет успокаивает, снимает тревожность и концентрирует внимание. Благодаря жилету ребенок лучше выпрямляется, его походка становится более плавной, стопы, таз и позвоночник принимают более правильное положение по отношению друг к другу. Ребенок лучше контролирует мышечное напряжение, улучшается концентрация и чувствование своего тела. **КОМПЛЕКСЫ ПРЕДСТАВЛЕНЫ В ПРИЛОЖЕНИИ 7**
6. **БЛОК** Летчики «Соволет – гамак». Цель - специальный подвесной снаряд из эластичного материала для занятий по методу сенсорной интеграции, сенсомоторной коррекции и другим коррекционно- развивающим технологиям. Соволёт может использоваться как инструмент для реабилитации и развития детей с расстройствами сенсорной интеграции, расстройствами аутистического спектра, СДВГ, ДЦП и другими вариантами отклоняющегося развития. Игры и упражнения, выполняемые с помощью Соволёта, помогают укрепить опорно- двигательную систему ребёнка, способствуют профилактике нарушений осанки и плоскостопия. Также занятия помогают детям сформировать схему тела и лучше осознавать своё положение в пространстве.
7. Комбинированные занятия с использованием всего сенсорно-динамического комплекса комнаты. На данном этапе проводятся комбинированные занятия с включением предыдущих блоков.

1.4 Техника безопасности

Познакомить ребят с правилами поведения в зале. Дать подробный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по физкультурному оздоровлению.

Общие требования безопасности

К проведению занятия по физкультурному оздоровлению допускается педагог дополнительного образования, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

Опасные факторы:

- травмы при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении упражнений на влажном полу зала;
- наличие посторонних предметов в зале.

Помещение для занятий должно быть обеспечено аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Правильная организация и проведение тренировочных занятий. Последовательное и прочное освоение обучающимися техники выполнения спортивных элементов и защитных приемов.

Требования безопасности перед началом занятия

- Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- Перед началом проведения занятия помещение необходимо проветрить.
- Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.
- Стены помещения должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.д.).
- Проверить исправность тренажеров, оборудования, аудиоаппаратуры.
- Ознакомить детей с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения тренировочного занятия.

– Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: эластичных бинтов, стяжек.

– Проверить состояние здоровья детей перед занятиями.

Требования техники безопасности во время занятия

- Правильное проведение подготовительных упражнений на полу (в статическом положении) перед тренировкой на движущихся тренажерах.
- Не выполнять упражнения без педагога, а также без страховки.
- Воспитанники должны располагаться так, чтобы не задевать друг друга, во избежание травм.
- Соблюдать дисциплину на занятиях.
- Педагог несёт ответственность за жизнь и здоровье обучающихся с момента начала и до момента окончания занятия.

Требования техники безопасности при возникновении аварийных ситуаций в процессе занятий.

- В случае возникновения аварийной ситуации, угрожающей жизни и здоровью детей, принять меры к их срочной эвакуации, согласно плана.
- Сообщить о происшедшем администрации и приступить к их ликвидации.
- В случае травматизма немедленно оказать первую медицинскую помощь, сообщить о случившемся администрации и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

Требования техники безопасности после проведения занятия.

- Убрать в отведенное место для хранения инвентарь.
- Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- Обеспечить проведение влажной уборки и проветривания помещения.
-

1.5. Планируемые результаты

В конце обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Преодолевая невесомость» у обучающихся:

- улучшатся вестибулярные функции организма, что приведет к балансу и нормализации уровня возбуждения, эмоциональной регуляции, внимания на занятиях в детском саду;
- улучшатся когнитивные способности ребенка (восприятие, внимание, память, мышление и речь);
- нормализуются моторные и практические умения;
- улучшится общение со сверстниками, и социальные навыки

Результативность освоения детьми программы осуществляется с помощью различных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- мониторинга, т.е. непрерывно, а конкретные временные промежутки могут определяться для аналитики полученных результатов
- опросные листы для родителей
- контрольные упражнения и тесты.

Способы проверки ожидаемых результатов:

Диагностика осуществляется на вводном и заключительном занятии по программе. Цель: исследование вестибулярного аппарата, статического и динамического равновесия, моторного планирования.

Для выявления используются следующие показатели:

5. Оценка статического равновесия (тест)
6. Оценка динамического равновесия (тест)
7. Выявление нарушений сенсомоторного развития (опросник родителей и воспитателей)
8. Обследование ребенка на диагностическом занятии с использованием активностей (заданий)

Раздел 2. Организационно-педагогические условия

2.1. Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

– Рекомендации и методические указания по проведению бесед, игр, теоретических и практических занятий, разработанные в соответствии с основными принципами педагогики, с учётом физиологических особенностей, физического развития и состояния здоровья детей 5-7 летнего возраста.

– Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии).

– Дидактические материалы, применяемые педагогом на занятиях, разрабатываются самим педагогом или через интернет-источники: картотека подвижных игр и игровых упражнений для формирования вестибулярной системы и равновесия, для развития двигательных способностей, картотека дыхательных упражнений, комплексы по работе на диске здоровья, балансира, гамаке, подвесной платформе.

Техническое оснащение занятий

– Оборудованное помещение, которое соответствует нормам и гигиеническим требованиям.

– Мультимедийное оборудование; музыкальный центр, колонка. Аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.

– Спортивная хлопчатобумажная одежда.

– «Хитрые Камни» - тренажёр сенсорный — набор утяжеленных разноразмерных «камней». В комплекте 10 шт. Размер камней не совпадает с весом — крупные камни обладают легким весом, мелкие — самым тяжелым. Это привлекает внимание ребенка к его проприоцептивным ощущениям и заставляет пересматривать уже сформированные схемы в случае их ошибочности.

– Мячик Совы — это идеальный фиджет, специальная вещь, предназначенная для того, чтобы занять руки. Он наполнен специальными полимерными гранулами и сделан из прочной, но эластичной ткани. Тактильная сенсорная стимуляция, получаемая с помощью Мячика Совы, помогает детям сосредоточиться во время выполнения учебного задания, снимает стресс, тревогу и напряженность. «Жамкать» в руках Мячик Совы можно практически бесконечно это очень приятное и затягивающее занятие.

– «Кочка Совы» - наполнена мягкими кубиками из вспененного полиэтилена. За счет неоднородной структуры Кочки Совы лежащий на ней ребёнок получает дополнительную тактильную стимуляцию. На «Кочке Совы» можно прыгать, лежать, использовать ее как кресло - список ограничен только фантазией ребенка и специалиста!

– Скакун - такие мячи-скакуны успешно используются в ряде терапевтических методик, направленных на коррекцию у детей проблем с вниманием и школьными трудностями.

– Утяжеленный мешочек - мешочки предназначены для проведения занятий по тренировке координации, ловкости, внимания. Широко используются в различных методиках мозжечковой стимуляции.

– Тоннель совы - данный тренажер является очень полезным для детей т.к. позволяет детям учиться самостоятельному перемещению по неустойчивым поверхностям. Развивая вестибулярный аппарат, зрительную и моторную систему. Особенно если ребенок не активный, не уверенно двигается, боится и избегает подвижных игр или наоборот активный, постоянно врзается, бегаёт, забирается на шкаф.

– СОВОЛЕТ – это специальный сенсорный гамак из очень эластичного материала – лайкры. Забираясь в него, ребенок чувствует себя примерно так, как когда-то чувствовал себя в животике у мамы. Ощущение невесомости, свободы, парения. И при этом – удивительного комфорта и безопасности в мягких, но надежных «объятиях» гамака. СОВОЛЕТ предоставляет возможность кручения и вращения в совершенно разных плоскостях и при практически любом мыслимом положении тела. Тем самым он эффективно тренирует и тонко настраивает вестибулярную систему ребенка. Но это еще не все. СОВОЛЕТ замечателен тем, что весь вес малыша преобразуется в нем в равномерно распределенное по поверхности тела давление. Это давление дает богатую «пищу» проприоцептивной системе ребенка, способствует формированию так называемой «схемы тела» – Картинки в нашей голове, которая показывает, где в данный момент находятся наши руки-ноги, и чем они сейчас заняты. А точная схема тела – это ведь не только моторная ловкость, это еще и разностороннее развитие.

– Гамак-кокон - Гамак «Кокон» предоставляет мягкую и обнимающую сенсорную поддержку, которая помогает в улучшении тактильной и проприоцептивной чувствительности у детей. Дети учатся лучше воспринимать и регулировать свои сенсорные ощущения. Кроме того, гамак является идеальным инструментом для детей с сенсорной гиперчувствительностью, так как обеспечивает приятное и контролируемое сжатие, которое помогает уменьшить чувствительность к сенсорным стимулам и создать ощущение безопасности и комфорта.

– Яйцо Совы - Это главный волшебный предмет Совы-Няньки. Яйцо Совы дарит свободу! Это мягкий шарообразный мешок, в который можно залезть целиком и почувствовать себя в безопасности как в тёплом домике. Можно перекачаться, кувыркаться, брыкаться — делать всё, что хочется! Оно развивает одновременно 3 важные для полноценного развития ребёнка системы. Вестибулярную, которая отвечает за поддержание равновесия, тактильную — управляет кожной чувствительностью и проприоцептивную — регулирует ощущение собственного тела в пространстве. Благодаря специальным ручкам, за которые можно

подвешивать Яйцо с «птенцом» внутри, оно превращается в неисчерпаемый источник разнообразных удовольствий. В Яйце можно кататься как на качелях. Испытывать себя на центрифуге как перед полётом в космос.

– Доска Совы — не просто игрушка. В процессе качания на ней ребенок многократно пересекает среднюю линию тела, что укрепляет и активно развивает механизмы межполушарного взаимодействия. Вестибулярная и проприоцептивная стимуляция способствует сенсорной интеграции, учит ребенка распознавать ритм, улучшает баланс и тренирует навыки владения телом. Предназначена для развития чувства равновесия, координации, концентрации внимания, формирования навыков социального взаимодействия, вовлечения ребёнка в игровую деятельность. Игры и упражнения, выполняемые с помощью Доски Совы, помогают укрепить опорно-двигательную систему ребёнка, развивают мышцы, способствуют профилактике нарушений осанки и плоскостопия. Они учат детей осознавать своё положение в пространстве, лучше понимать своё тело и чувствовать его границы.

– Утяжелённый Жилет Совы – инструмент для сенсорной интеграции. Применяется на занятиях по сенсорной интеграции и нейрокоррекции при дефиците внимания с гиперактивностью, гипер- и гипотонусе, дефиците внимания, расстройствах аутистического спектра и иных формах отклоняющегося развития. Утяжелённый Жилет Совы предназначен для усиления проприоцептивной и тактильной чувствительности.

– Утяжеленный Шарф Совы - его задача, помочь ребенку снять напряжение, сконцентрировать внимание на каких-либо действиях. Главный принцип действия изделия – увеличение потока информации от проприорецепторов, расположенных в рефлексогенной зоне шейно-воротниковой области.

– Развивающие сенсорные коврики (дорожка) – совершенствует развитие координации движений; способствует развитию хватательных рефлексов; повышает тактильные ощущения рук и ног; развивает зрительное и цветовое восприятие.

– Проектор звездного неба (и северного сияния) – быстрый и простой способ создать качественную фоновую засветку потолка для сенсорной комнаты. Проектор имитирует россыпь отдельных звезд и узоры различных туманностей (северного сияния разной интенсивности).

– Подвесной фиброоптический модуль «Дождь» - Игра света в темной сенсорной комнате является мощным инструментом для стимулирования сенсорных рецепторов. Разнообразные световые эффекты, отражения и цветовые переходы могут помочь обеспечить релаксацию и уменьшить уровень стресса, а также стимулировать фантазию, воображение и восприятие.

– Палатка «Ракета» - уединение ребенка, отдых от раздражающих стимулов, успокоение и релаксация.

– Мягкий мат – развитие движений ползание, кувыркание, перекачивания, гимнастические упражнения.

– Чулок Совы - главный маскировочный предмет Совы-Няньки! Это большой карман из специальной эластичной ткани, которая помогает ребёнку совершать любые превращения и тренироваться в разных сверхспособностях. В этом “прикиде” можно кувыркаться, кататься и “колбаситься” как угодно, изображая разных сказочных героев. Развивает воображение, координацию движений, чувство собственного тела и равновесия.

Особенности образовательного процесса

На занятиях по программе используются такие *методы обучения*, как:

- словесный: объяснение, беседа по теме;
- наглядный: рассматривание иллюстраций, фотографий;
- игровой: использование различных игр или игровых заданий;
- практический: показ упражнений, основных движений.

Наиболее эффективными формами организации деятельности обучающихся на занятиях по освоению программы являются: *подгрупповая, в парах, индивидуальная.*

Применяемые на занятиях *педагогические технологии*: технология группового обучения, здоровьесберегающие технологии, технология игровой деятельности.

Технология подгруппового обучения на занятиях предполагает взаимодействие между обучающимися при работе в малых группах или парах, направлена на развитие коммуникативных навыков.

Здоровьесберегающие технологии предполагают разностороннее и гармоничное развитие ребенка, укрепление его здоровья. На занятиях проводятся дыхательная гимнастика, пальчиковые игры со словами, что обеспечивает укрепление физического, психического и психологического здоровья обучающихся.

Технология игровой деятельности позволяет включать на занятиях подвижные игры, игры с предметами, игровые упражнения. Игры помогают обучающимся лучше общаться и находить пути решения в совместной игровой ситуации.

Содержание занятий строится с учётом физической подготовленности, индивидуальных способностей обучающихся к определённому виду движений и их желаний.

Алгоритм построения занятий:

1. Адаптация. Игры и упражнения, направленные на мобилизацию внимания, подготовку воспитанника к предстоящим нагрузкам, поддержание положительного эмоционального настроения

2. Практика. Включает в себя игры и упражнения, направленные на решение специальных задач. Первоначально все игры построены на простых сюжетах, двигательные и когнитивные задачи имеют одно решение. В некоторых случаях допускается показ, как педагогом, так и по возможности самим воспитанником движений, с четким проговариванием (по возможности) всех элементов. Постепенно среда и задачи усложняются. Когда ребенок освоил основные двигательные навыки, приобрел навык ориентировочной деятельности, переходим к третьему этапу – «Закрепление»

3. Закрепление. На этом этапе ребенок включается в сложный игровой сюжет, включающий несколько решений когнитивной или двигательной задачи, вызывающие разнообразные, связанные между собой действия. Итогом данного этапа является возможность ребенком самому создавать сюжеты игры и стимулы-средства.

Методы организации учебно-воспитательного процесса

Методы обучения: словесный, наглядный, практический; проблемно- диалогический, проблемно- исследовательский, объяснительно- иллюстративный, репродуктивный, игровой.

Методы воспитания: - убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Особенности сенсорно-динамического комплекса используемого на занятиях

1. Антигравитационные упражнения.

Все приспособления-снаряды подвешены в воздухе. Это во много раз повышает эффективность занятий и процедур. Проведение занятий с ребенком, основанных на принципах теории сенсорной интеграции, предполагает включение сенсорных ощущений в контекст осмысленных, самостоятельных, адаптивных форм взаимодействия. Акцент делается на интеграции вестибулярных, проприоцептивных и тактильных ощущений.

2. Регулировка уровня нагрузки.

Меняя способы подвешивания (неподвижно закрепленный снаряд-снаряд, раскачивающийся горизонтально-закручивающийся вокруг вертикальной оси), можно регулировать нагрузку. Это позволяет привести уровень сложности упражнения на снаряде к потребностям конкретного ребенка или группы детей. По мере роста возможностей детей уровень сложности увеличивается.

3. Чередование игры и заданий.

Педагогу открывается простор для творчества в зависимости от поставленных им целей. Очень важно то, что ребенок активен во время таких занятий. Взрослый не навязывает свои правила, а строит диалог с ребенком вокруг игр, которые выбрал сам ребенок. Такое частично структурированное взаимодействие со взрослым, предполагающее чередование спонтанных движений и движений, выполняемых по заданию взрослого, очень важно для развития эмоций, мышления, речи и связей мозга с телом.

В сенсорной комнате работа педагога направлена на то, чтобы научить детей задействовать мышцы, которые не участвуют в выполнении обычных движений. Укрепление этих мышц влияет на общее физическое состояние человека, а главное – расширяются и укрепляются *нейромышечные связи* (связи между мозгом и мышцами, которая осуществляется за счет нервной системы, благодаря которой и проходят эти сигналы). Усиливается *нейромышечная активация*, то есть, нервная система посылает сигналы от мозга системе мышечной, чтобы запустить ее работу.

Реализация программы обеспечена следующими методическими материалами

1. Э. Джин Айрес. «Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития».
 2. Анита Банди. «Сенсорная интеграция. Теория и практика».
 3. Материалы обучающего курса «Сенсорная интеграция как эффективный метод коррекции различных отклонений в развитии» (профиль: нарушения речи) (108 ч.)
- ДЕФЕКТОЛОГИЯ ПРОФ

2.2. Формы контроля. Оценочные материалы

Диагностика осуществляется на вводном и заключительном занятии по программе. Цель: исследование вестибулярного аппарата, статического и динамического равновесия, моторного планирования.

I Исследование процессов обработки вестибулярных ощущений, участвующих в обеспечении равновесия, постурального контроля, двигательного планирования

1 Ходьба *Направленность*: исследование удержания баланса и позы при ходьбе, координации движений рук и ног.

Процедура проведения: ребенка просят ходить по комнате, по краю прямоугольного ковра - сначала в медленном, а потом в более быстром темпе.

Объект наблюдения: равномерность и плавность движений; поза при ходьбе, длина шага, площадь опоры, шаткость, наличие нормальных содружественных движений рук и ног; усилия, необходимые для инициации ходьбы и остановки; ритмичность ходьбы; произвольные движения. отрывает ли пятки от пола, не "подволакивает" ли одну ногу. При выполнении поворотов обращают внимание, насколько легко выполняется поворот; не теряется ли при этом равновесие.

Оценка результатов:

0 б. – ребенок идет ровно и с прямой осанкой, походка без особенностей;

1б. – а) отмечаются легкие покачивания, неловкость при поворотах, ребенок срезает углы, периодически включает зрительный контроль. б) ходит слегка сгорбившись и согнув плечи;

2б. – а) выраженные покачивания, спотыкания, падения, остановки при поворотах, широко расставляет ноги, постоянный зрительный контроль. б) ходит сгорбившись, согнув плечи, голову, отмечается разболтанность (как на шарнирах) суставов.

3б. – не выполняет.

Пояснения: оценка 1а) и 2а) указывает на трудности и нарушения переработки вестибулярных ощущений, координации движений; оценка 1б), 2б) – указывает на поструральную недостаточность (трудности удержания позы).

2 Ходьба по наклонной скамейке

Направленность: исследование удержания баланса, координации движений рук и ног.

Оборудование: наклонная скамейка или доска.

Процедура проведения: ребенок, после демонстрации ходьбы взрослым, поднимается и спускается по наклонной скамейке или доске.

Объект наблюдения: равномерность и плавность движений; поза и усилия необходимые для подъема /спуска/качания; произвольные движения. Оценивают, насколько широко расставлены ноги во время удержания позы. Наличие или отсутствия зрительного контроля.

Оценка результатов:

0 б. - поднимается и спускается с наклонной скамьи, уверенно держит равновесие;

1 б. – легкие покачивания, неловкость при развороте, периодически зрительный контроль, периодический подъем рук выше 45°;

2 б. – выраженные покачивания, падения, приседания, подъем боком или приставными, мелкими шагами, постоянный подъем рук выше 45°, постоянный зрительный контроль

3 б. – не выполняет или выполняет только с поддержкой.

Пояснения: оценка 1, 2, 3 указывает на трудности и нарушения переработки вестибулярных ощущений, координации движений; возможно на постуральную недостаточность (трудности удержания позы).

3 Ходьба по балансировочной доске

Направленность: исследование удержания баланса, координации движений.

Оборудование: балансировочная доска

Процедура проведения: ребенок, после демонстрации взрослым, встает на балансировочную доску, качается на ней и спускается.

Объекты наблюдения: продолжительность удержания баланса; поза во время удержания баланса; насколько широко расставлены ноги, наличие или отсутствия зрительного контроля.

Оценка результатов:

0 б. – ребенок поднимается на доску, и спускается с доски, уверенно держит равновесие, качается, поочередно сгибая колени;

1б. – легкие покачивания, периодически зрительный контроль, отсутствие сгибание ног, координация за счет наклонов корпуса, периодический подъем рук выше 45°;

2б. – выраженные покачивания, падения, дрожь в ногах, приседания, постоянный подъем рук выше 45°, постоянный зрительный контроль;

3б. – не выполняет или выполняет только с поддержкой.

4. Ходьба «Муравьиный шаг» (пятка к носку)

Направленность: исследование динамического равновесия удержания баланса, координации движений.

Процедура проведения: ребенок, после демонстрации взрослым, идет по прямой линии, приставляя пятку одной ноги к носку другой несколько метров.

Объекты наблюдения: равномерность и плавность движений; обращают внимание на позу во время ходьбы; учитывается неточность выполнения.

Оценка результатов: 0б. – без особенностей;

1б. – легкие покачивания, координация за счет наклонов корпуса, периодический подъем рук выше 45°;

2б. – выраженные покачивания, падения, постоянный подъем рук выше 45, а) ставит пятку на расстоянии от носка;

3б. – не выполняет; не может целенаправленно выполнить последовательность движений.

Пояснения: трудности при выполнении могут указывать на наличие проблем с контролем равновесия, а при оценке 2а и 3 – указывает на диспраксию - недостаточную способность к выполнению целенаправленных движений, связанной с нарушением организации и/или планирования движений.

5. Про ба на статическое равновесие

Направленность: исследование равновесия.

Процедура проведения: ребенок, после демонстрации взрослым, стоит на одной, затем на второй ноге.

Объекты наблюдения: способность удержать позу; продолжительность (фиксируется время), удержания равновесия на каждой ноге.

Оценка результатов:

0б. - удерживает равновесие 6-8 сек, стоит ровно;

1б. – легкие покачивания, координация за счет наклонов корпуса, периодический подъем рук выше 45°;

2б. – выраженные покачивания, опускание ноги, выраженные наклоны корпуса, постоянный подъем рук выше 45, требуется поддержка;

3б. – не выполняет или выполняет только с поддержкой.

6. Прыжки на одной ноге

Направленность: исследование динамического равновесия.

Процедура проведения: ребенка просят попрыгать на одной ноге, потом на другой ноге.

Объекты наблюдения: возможность отрывать ногу от пола полностью, удержание равновесия, наличие покачивания, шаткости, равномерность и плавность движений; наличие содружественных движений рук; произвольные движения.

Оценка результатов:

0б. – прыгает на одной ноге, удерживает равновесие;

1б. – невысокие прыжки, координация за счет наклонов корпуса, периодический подъем рук выше 45°;

2б. – не отрывает носок от поверхности, опускает ногу, выраженные наклоны корпуса, постоянный подъем рук выше 45, требуется поддержка;

3б. – не выполняет или выполняет только с поддержкой.

7. Пробана динамическое равновесие

Направленность: исследование динамического равновесия и координации движений.

Процедура проведения: ребенок, после демонстрации взрослым, преодолевает расстояние 5 м. прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги кубик.

Объекты наблюдения: удержание равновесия, наличие покачивания, шаткости, касания пола согнутой ногой; равномерность и плавность движений; произвольные движения; размахивания руками; отмечаем: отрывает ли ногу от пола полностью, есть ли отклонения от прямой линии.

Оценка результатов: 0б. – прыгает на одной ноге и этой же ногой перемещает кубик к цели отклоняясь от ровной линии не более, чем на 50 см;

1б. – невысокие прыжки, иногда опускает ногу, координация за счет наклонов корпуса, смена ноги, поиск опоры;

2б. – постоянно опускает ногу, выраженные наклоны корпуса, падения, требуется поддержка, не может пинать ногой, на которой прыгает (использует свободную), размахивает руками;

3б. – не выполняет.

8. П о з а Р о м б е р г а

Направленность: исследование статического равновесия.

Процедура выполнения: Ребенок стоит плотно сдвинув ступни и вытянув в стороны руки; сначала с открытыми глазами, затем с закрытыми глазами и с поворотами головы (среди детей 5 лет 84% способны сохранять исходное положение рук с закрытыми глазами).

Объекты наблюдения: отметить: возможность ребенка удерживать равновесие с закрытыми глазами и поднятыми руками в течении 8-10 сек.; легко ли он поворачивает голову; есть ли тремор кистей или пальцев; сегментация движений головы, шеи и туловища; различия между правой и левой руками при сохранении исходного положения; равновесие с закрытыми глазами.

Стандартное поведение включает ротацию (поворот) верхней части туловища и рук на 45 градусов к той стороне, куда поворачивается голова.

Оценка результатов: 0б. – без особенностей;

1б. – легкие покачивания;

2б. – выраженные наклоны, широко расставляет ноги;

3б. – не выполняет.

9. О п е р е ж а ю щ и е д в и ж е н и я

Направленность: исследование праксиса (моторного планирования) – способность чувствовать и управлять своим телом, согласованно пользоваться правой и левой конечностями, выстраивать план действий, прогнозируя действие до начала движения.

Оборудование: мяч, скакалка или гимнастическая палка.

Процедура проведения: После каждой демонстрации взрослого ребенок:

- ловит мяч, брошенный дугой;
- ловит мяч при отскоке об пол 3-5 раз;
- подбрасывает вверх и ловит мяч 3-5 раз;
- бросает и ловит мяч при отскоке об стенку 3-5 раз;
- перепрыгивает через вращающуюся скакалку/гимнастическую палку.

Объекты наблюдения: Способность прогнозировать действие и управлять своим телом для выполнения требуемого двигательного ответа. Координация, скорость и точность движений.

Оценка результатов: пробы с мячом: 0б. – ловит мяч кистями сразу или после короткого обучения;

1б. – ловит предплечьями и прижимает к груди, неловкость, ловит не всегда, при отскоке от стены ловит только после отскока от пола;

2б.– не может удержать пойманный мяч, ловит изредка, с опозданием смыкает или не смыкает руки;

3б.– не выполняет.

Пояснения: нарушение прогнозирования действий при движении может быть связано с нарушением обработки вестибулярных и проприоцептивных сигналов, нарушениями билатеральной двигательной координации и праксиса – нарушений двигательного планирования: планирование последовательности и расчет времени, а также импульсивность при выполнении.

10. Проба на временное согласование движений

Направленность: исследование способности к обработке соматосенсорных (проприоцептивных и вестибулярных) ощущений, постуральному контролю, двигательному планированию и согласованию движений.

Процедура проведения: исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты над головой. Ребенок просит сесть из этого положения.

Объекты наблюдения: способность принять положение, синхронность/асинхронность сгибания верхней и нижней части тела.

Оценка результатов: 0б. – без особенностей;

1б. – тянет подбородок, руки и ног действуют поочередно;

2б. – поднимается только через бок, опираясь на ладони;

3б. – не выполняет.

Пояснение: затрудненное сгибание шеи в этом положении может быть связано и с постуральными нарушениями.

II Исследование координации движений

1 Пальценосовая проба

Направленность: исследование координации движений, способности к изолированному движению пальцев руки, выстраивания последовательности движений (двигательное планирование).

Процедура проведения: Ребенка, после демонстрации пробы взрослым, просят из положения стоя, плотно сдвинув ступни и вытянув в стороны руки, указательным пальцем дотронуться до кончика своего носа. Движение к носу должно проводиться плавно, сначала с открытыми, а затем закрытыми глазами.

Нормативы выполнения: В норме 5-летние дети должны не глядя касаться носа не далее, чем 1 см от его кончика.

Объекты наблюдения: точность попадания, равномерность и плавность движения, наличие промахивания, тремора кисти или всей руки, различия при действиях правой и левой рукой.

2 Пяточно-коленная проба

Направленность: исследование координации движений: способности к изолированному движению пальцев руки, выстраивания последовательности движений (двигательное планирование).

Процедура проведения: Ребенку в положении лежа на спине предлагается высоко поднять ногу и затем пяткой попасть в колено другой ноги, затем провести пяткой по передней поверхности голени вниз.

Объекты наблюдения: точность попадания пяткой одной ноги в колено другой, равномерность и плавность движения; различия при действиях правой и левой ногой; способность чувствовать (осознавать) и управлять своим телом (точно провести пяткой по передней поверхности голени вниз).

Оценка результатов: пальценосовая проба, пяточно-коленная проба: 0б. – без особенностей; 1б. – легкие промахивания; 2б. – выраженные промахивания; 3б. – не выполняет.

3 Проба на адидохокинез

Направленность: исследование координации движений, процесса обработки соматосенсорной информации, способности к воспроизведению последовательности движений (двигательного планирования).

Процедура проведения: Ребенок в положении стоя, ноги вместе, руки вытянуты вперед. После демонстрации пробы взрослым его просят быстро и несколько раз произвести попеременно противоположные действия руками: пронировать (ладонь смотрит вверх) и супинировать (ладонь смотрит вниз) кисти вытянутых рук. Сначала ребенка просят выполнять отдельно каждой рукой, затем обеими одновременно. *Объекты наблюдения:* плавность и равномерность движения;

количество ротаций, чередующихся между пронацией и супинацией; билатеральная координация приодновременной ротации обеих рук.

Нормативы выполнения: дошкольники обычно выполняют 2–4 ротации за 10 сек.

Навык развивается к 7-8 годам.

Оценка результатов:

0б. – без особенностей – ребенок плавно и равномерно осуществляет 2-4 ротации за 10 секунд;

1б. – доступно выполнение только в замедленном темпе, отмечается легкое отставание одной руки от другой;

2б. – отмечается значительное отставание одной руки от другой, поочередное выполнение;

3б. – не выполняет.

III Исследование билатеральных согласований (согласованной работы левой и правой частей тела)

1 Проба на рец и прокные движения рук

Направленность: исследование способности координировать обе стороны тела во время выполнения ассиметричных и чередующихся движений и к кинетической организации движений.

Оборудование: бумага 8х8, неплотно закрытая бутылка.

Процедура проведения:

- ребенок, после демонстрации пробы взрослым, поочередно хлопает руками по коленям сначала в медленном, затем в более быстром темпе;

- ассиметрично разнонаправленные движения:

а) ребенка просят разорвать бумагу, если он затрудняется, то действие выполняется по подражанию;

б) ребенка просят сначала открыть, затем закрыть бутылку.

Объекты наблюдения: координация действий правой и левой руки, постуральный контроль и праксис (двигательное планирование), плавность и равномерность движения;

одновременность, синхронность выполнения, запаздывание одной из рук, поочередное выполнение; симметричное выполнение.

Оценка результатов:

а) хлопки по коленям поочередно:

0б. – выполняет быстро, поочередно;

1б. – кратковременно выполняет в быстром темпе не сбиваясь, отмечается легкое отставание одной руки от другой;

2б. – доступно только медленное выполнение, отмечается легкое отставание одной руки от другой;

3б. – доступно только симметричное выполнение.

б) асимметрично разнонаправленные движения:

- рвать бумагу: 0б. – тянет одну руку к себе другую от себя или держит одной рукой, а другой тянет;

1б. – одной рукой держит, другой тянет;

2б. – тянет в стороны двумя руками, но разрывает бумагу;

3б. – не выполняет.

- открывать и закрывать крышку бутылки: 0б. – подстраивает руку под крышку бутылки;

1б. – отмечаются незначительные трудности, ребенок не перестраивает руку, выполняет задания зажатым кулаком;

2б. – отмечается выраженная неловкость при открывании бутылки;

3б. – не может открыть бутылку.

2 Проба на реципрокные движения рук и ног

Направленность: исследование способности координировать правые и левые конечности во время выполнения ассиметричных и чередующихся движений.

Процедура проведения: прыжки: ноги вместе - руки врозь, затем ноги врозь - руки вместе: исходное положение: стоя, плотно сдвинув ступни и раскинув руки в стороны. Предлагаем ребенку осуществлять поочередную смену движений через прыжок: 1) ноги вместе-руки в стороны, 2) ноги врозь – руки вместе, 3) ноги вместе-руки в стороны и т.д. Если ребенок затрудняется повторить, осуществляется совместное поэтапное выполнение, после которого ребенка просят повторить самостоятельно.

Объекты наблюдения: координация действий правой и левой конечностей, постуральный контроль и праксис (двигательное планирование), плавность и равномерность движения; одновременность, синхронность выполнения, запаздывание рук или ног, поочередное выполнение; симметричное выполнение.

Оценка результатов: 0б. – выполняет плавно после показа или после обучения; 1б. – после обучение доступно поочередное выполнение;

2б. – кратковременно выполняет по образцу, быстро переходя на симметричное выполнение;

3б. – не выполняет.

3 Проба на выявление моторных блоков

Направленность: исследование способности координировать действия правой и левой сторон тела.

Оборудование: пустая коробочка и коробочка, наполненная мелкими предметами.

Процедура проведения: ребенок садится на стул или пол, с одной стороны ставят пустую коробочку, а другую с предметами – с другой стороны и предлагают ребенку перекладывать предметы

из коробки, находящейся в левом поле в коробку, находящейся в правом поле.

Объекты наблюдения: способность чувствовать (осознавать) и управлять своим телом, координация различных сторон тела, поструральный контроль и праксис.

Оценка результатов:

0б. – перекладывает одной рукой без разворота головы или корпуса, пересекая срединную линию;

1б. – ребенок поворачивает голову и плечи в сторону коробки, в которую перекладывает предметы (действует блоком «голова и рука», «голова –плечи», «глаз- рука»); действует правой рукой в правой половине и левой рукой в левой половине, не пересекая срединную линию;

2б. – отмечается торсионный блок: разворачивается всем телом: головой, плечами и тазом, постоянно перекладывает предметы из одной руки в другую руку по срединной линии;

3б. – разворачивается всем телом к коробке, берет и перекладывает предметы через перекладывание их из руки в руку (отсутствует пересечение срединной линии).

4 П о л з а н и е

Направленность: исследование согласованных действий правой и левой сторон тела, способность удерживать позу (постуральный контроль)

Оборудование: коробка размером 20х30см.

Этапы проведения:

- ребенка просят проползти несколько метров по-пластунски: отталкиваясь ногами и подтягиваясь руками.

- ползание: исходное положение – ребенку, стоя на четвереньках и с коробкой на спине, предлагается ползти несколько метров, не роняя коробку.

Объекты наблюдения: координация обеих сторон тела, поструральный контроль и праксис (двигательное планирование).

Оценка результатов: - ползание по-пластунски:

0б. – реципрокное ползание;

1б. – ползание как реципрокное, так и симметрично;

2б. – ползает только симметрично, только на одном боку, подтягивается на руках;

3б. – не может сдвинуться с места.

- ползание на четвереньках с игрушкой на спине:

0б. - реципрокное ползание,

1б.– ползет как реципрокное, так и симметрично, единично роняет коробку,

2б. – ползает только симметрично, часто роняет коробку 3-4 раза,

3б. – не старается подстроиться под коробку, постоянно ее роняет

5 Проба на выявление синкинезий

Направленность: исследование способности осуществлять точные, дифференцированные движения, оттормаживая сопутствующие (ненужные)

Процедура проведения: ребенка просят по подражанию выполнить ряд движений:

1. Сгибание и разгибание руки в локтевом суставе.
2. Круговые движения руки.
3. Поочередное закрывание глаз.
4. Надуть щеку.
5. Глаз – язык: ребенка просят ребенка открыть рот и положить язык на нижнюю губу, а глазами следить за карандашом.
6. Язык-губа: ребенка просят открыть рот и поднять кончик языка вверх.

Оценка результатов:

1. Сгибание и разгибание руки в локтевом суставе,
 - 0б. – без особенностей;
 - 1б. – отмечаются незначительные сопутствующие движения в другой руке или сопровождает основные движения незначительным движением мышц лица и или языка;
 - 2б. – отмечаются отчетливые движения в другой руке и/или сопутствующие движения мышц лица и или языка;
 - 3б. – выполняет симметрично.
3. Поочередное закрывание глаз: 0б. – без особенностей;
 - 1б. – отмечаются незначительные движения мимических мышц;
 - 2б. – отмечаются выраженные движения щек, подбородка, языка;
 - 3б. – не умеет подмигивать двумя глазами.
3. Надуть щеку: 0б. – без особенностей; 1б. – выполняет вместе с подбородком;
 - 2б. – отмечаются выраженные движения всех мимических мышц;
 - 3б. – не выполняет.
4. Глаз – язык:
 - 0б. – без особенностей;
 - 1б. – беспокойство языка, легкие движение языка по направлению движения глаз;
 - 2б. – выраженное движение языка, подбородка по направлению движения глаз;
 - 3б. – не выполняет.
5. Язык-губа:

- Об. – без особенностей;
1б. – поднимает язык вместе с зубами;
2б. – поднимает язык вместе с зубами, губами, подбородком; 3б. – не доступен подъем языка.

IV Исследование проприоцептивной чувствительности

1 Проба на постуральный контроль

Направленность: исследование способности удерживать позу, осуществлять постуральный контроль (реактивный и упреждающий), способность к обработке вестибулярных ощущений.

Оборудование: большой физиологический мяч (фитбол), подставка под ноги.

Процедура проведения: ребенку предлагается сесть на фитбол с опорой ног на подставку; (угол между коленом и бедром - 90°) и проследить взглядом за игрушкой. Исследователь перемещает игрушку на уровне глаз ребенка на расстоянии одного метра слева направо и, наоборот, до крайних отведений, вынуждая ребенка разворачивать голову, плечи и туловище. Затем предлагают ребенку ловить мяч, брошенный из разных положений: по центру, справа, слева.

Объекты наблюдения: постуральные реакции, компенсаторное постуральное регулирование, выполняемые как адаптивный ответ, удержание ребенком позы тела в пространстве.

Оценка результатов:

- Об. - без особенностей;
1б. – единично теряет равновесие на мяче;
2б. – часто теряет равновесие (4-5) раз, теряет равновесие только в крайних точках; 3б. – не может усидеть на мяче.

2 Проба «Лодочка»

Направленность: исследование способности находить и удерживать позу, постуральный контроль, праксис (двигательное планирование)

Процедура обследования: Ребенка просят лечь на живот и вытянуть руки вперед, затем предлагают одновременно поднять руки и ноги и удерживать 5-7сек. не сгибая их.

Объекты наблюдения: способность принимать позу тела, время, в течение которого ребенок способен сохранять эту позу, качество разгибания шеи и плечевого пояса: отрывает ли ребенок от основания верхнюю часть туловища и бедра и насколько высоко их держит, удерживает в состоянии разгибания все тело.

Оценка результатов: Об. - поднимает и руки, и ноги не сгибая их; 1б. –

сгибает руки в локтях или ноги в коленях, опирается на бок;

2б. – сгибает и руки в локтях, и ноги в коленях, поднимает только руки, или только ноги;

3б. – не выполняет.

ОПРОСНИК ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

Родителям предлагается опросник с целью выявления нарушений модуляции в обработке сенсорной информации, проявляющихся в виде повышенной или сниженной чувствительности или поиска ощущений различной модальности: вестибулярных, проприоцептивных, тактильных, слуховых, зрительных (Приложение 2).

2.3 Список литературы

1. Айрес Э. Дж. Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития; М.: Теревинф, 2009.
2. Басилова Т. А., Александрова Н. А. Как помочь малышу со сложным нарушением в развитии; Пособие для родителей, М.: Просвещение, 2008.
3. Григорьева Л.П. Концепция диагностики аномального развития детей с сенсорными нарушениями // Журнал Дефектология, 2000 № 3
4. Жевнеров В.Л. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья. Учебно – методическое пособие. – СПб.: Издательство “ХОКА”, 2007. – 416 с.
5. Кислинг Улла. Сенсорная интеграция в диалоге: понять ребенка, распознать проблему, помочь обрести равновесие /Улла Кислинг; под ред. Е. В. Клочковой; М.: Теревинф, 2010.
6. Коррекционно-развивающие программы с использованием специального оборудования для детей и подростков: Методическое пособие / под общей редакцией Е.Е. Чепурных. – М.-Ярославль: Центр «Ресурс», 2002. – 174 с.
7. Метиева Л. А., Удалова Э. Я. Развитие сенсорной сферы детей. Пособие для учителей специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида – М.: Просвещение, 2009.
8. Миненкова, И.Н. Обеспечение сенсорной интеграции в коррекционно-развивающей работе с детьми с тяжёлыми и или множественными нарушениями психофизического развития И.Н. Миненкова Обучение и воспитание детей в условиях центра коррекционно-развивающего обучения и реабилитации: учеб.-метод. пособие С.Е. Гайдукевич и др.; науч. ред. С.Е. Гайдукевич. — Мн: УО БГПУ им. М. Танка, 2007. — С. 86-92.
9. Ростомашвили Л. Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития. Учебное пособие /Л. Н. Ростомашвили. - М.: Советский спорт, 2009.
10. Элленби, И. Право детей на развитие И. Элленби. — Мн.: БелАПДИ — Открытые двери, 1997. — 131 с.

I. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов по программе	Режим занятий
1 год обучения (9 месяцев)	09.09.2024	30.05.2025	36	36	1 раз в неделю мини-групповое занятие (от 2х до 5ти детей), в соответствии с возрастными особенностями (5-7 лет от 25 ти до 30 минут).

Родительский опросник

(модифицированный вариант опросника К.С.Крановиц)

«Вам предлагается ответить на вопросы, которые позволят составить более полную картину. Отметьте (крестиком или галочкой) те утверждения, с которыми Вы согласны и/или подчеркните нужное в вопросе. При этом частота проявления описанной реакции должна быть более или менее регулярной».

Тактильная чувствительность I

1. Негативно и эмоционально реагирует на прикосновение, поглаживание, дружеское похлопывание, демонстрируя при этом тревогу, избегание или агрессию. Избегает легкого прикосновения, растирая и почесывая то место на своем теле, до которого дотронулись. В младенчестве он отвергал попытки его обнять при желании успокоить или приласкать.
2. Негативно и эмоционально реагирует на приближение к нему сверху, сзади или слишком близко, а также прикосновение вне поля его зрения, например, если чья-то нога задевает его под одеялом или столом.
3. Избегает, активно сопротивляется, если прикасаются к его лицу, например во время умывания, волосам (во время поглаживания, расчесывания, стрижки).
4. Чрезмерно чувствителен по отношению к физической боли, хнычет, плачет из незначительной царапины или занозы.
5. Слишком чувствителен к обычным тактильным воздействиям. Не переносит поцелуев, ощущению мокрого или грязного на одежде или коже. Избегает прикосновения к определенным текстурам или поверхностям, например к тканям, одеялам, коврам или чучелам животных.
6. Возражает против одежды, например против новой тугой одежды, грубой текстуры ткани, воротников у рубашек, наколенников, ремней, обтягивающих резинок, шапок и шарфов.
7. Разборчив в еде, предпочитая определенную консистенцию пищи, например хрустящую или тертую пищу. Не нравится еда с кусочками.

Прячет и защищает свои руки от прикосновения, избегает игр и занятий, в которых можно испачкаться (пластелин, песок, рисование пальцами). Чрезвычайно брезглив, торопится скорее вымыть едва запачкавшиеся руки.

II

1. Не замечает прикосновения до тех пор, пока оно не станет очень интенсивным.
2. Не обращает внимания на то, что его лицо запачкано, особенно пространство вокруг губ или носа: не замечает крошек на лице или сопливого носа.
3. Не замечает неопрятности в одежде или того, что его манжеты или носки мокрые, шнурки развязаны, ремень перекручен, носки и перчатки надеты небрежно или неправильно;
4. Реагирует вяло или не реагирует вообще на боль, возникающую от царапин, синяков, порезов, ударов, он может не заметить сломанного пальца или сломанной ключицы.
5. Не испытывает желания или избегает притрагиваться и брать в руки различные предметы, особенно незнакомые. Не трогает, не вертит в руках и не рассматривает игрушки и вещи, которые так нравятся остальным детям.
6. Ударяет других детей и животных во время игры, не понимая, что причиняет боль окружающим.
7. Не дружит с руками: испытывает трудности с удержанием в руках и использованием предметов — ложки, вилки, карандаша, ножниц.
8. Не может самостоятельно одеваться, с трудом дается застегивание молний или пуговиц на одежде.

III

1. Любит, чтобы его пощекотали или гладили по спине (легкий массаж).
2. Постоянно прикасается к разным поверхностям, гладит стены, мебель или трется об определенные типы покрытия руками и ногами.
3. Любит толкать и прикасаться к окружающим, слишком близко приближаясь к ним («прилипчивое» поведение), даже если прикосновение не приветствуется. «Должен потрогать» даже то, что, трогать запрещено.

4. Нравятся успокаивающие тактильные ощущения, например, прикоснуться к любимому одеялу, мягкой одежде и пр.
5. Неумеренно трет или даже кусает свою собственную кожу.
6. Постоянно что-то мнет, тербит в руках, любит возиться в песке, грязи, не обращая внимания, что запачкался, причем может заниматься этим на протяжении длительного времени.
7. «Погружается» в еду, набивает рот едой.
8. Исследует незнакомые объекты при помощи рта. (Ему нужно все попробовать на вкус).

В е с т и б у л я р н а я с и с т е м а I

1. Избегает проявления активности на детских площадках, например раскачивания, кружения, съезжания с горки.
2. Медленно и осторожно двигается, часто просто сидит на месте, остерегаясь всякой опасности.
3. Нуждается в постоянной физической помощи со стороны взрослых, которым он доверяет.
4. Испытывает дискомфорт при нахождении в лифте или на эскалаторе, укачивает в машине. При этом у него может возникать чувство тошноты.
5. Боится упасть, даже если на самом деле такой угрозы не существует; от страха сразу хватается за взрослого.,
6. Боится лазать или подниматься вверх, неуверенно поднимается и спускается по ступенькам, что заставляет его крепко держаться за перила, избегает ходьбы по краю тротуара или спрыгивания вниз даже с небольшой высоты.
7. Боится высоты, даже отрыва на незначительное расстояние от поверхности. Испытывает тревогу, когда теряет контакт с землей (например, когда взрослый из самых лучших побуждений берет малыша на руки, чтобы поиграть или поменять одежду);
8. Пугается, когда находится вниз головой или голова вращается, перемещается вверх-вниз, наклоняется в сторону.

II

1. Игнорирует всякое движение, объектом которого он является, и не возражает против этого.
2. Не испытывает особого желания и потребности в активных движениях.
3. Раскачивается в течение долгого времени, не испытывая головокружения.

Игнорирует ощущения падения и не реагирует разумно для того, чтобы уберечься от него, вытянув руки и ноги, чтобы удержаться на ногах.

III

1. Испытывает потребность в постоянном движении, ему трудно сидеть неподвижно или стоять на месте.
2. Все время совершает какие-то движения: раскачивается, подпрыгивает, двигает вперед-назад головой).
3. Постоянно куда-то лезет или несется сломя голову.
4. Часто просит близких, чтобы его поднимали на руки, подбрасывали вверх, опускали вниз головой, кружили, трясли, вращали в различных направлениях.
5. Любит качаться в кресле-качалке, наталкиваться на мебель, вертеться на крутящемся стуле, поочередно поднимаясь и опускаясь, или опереться головой в пол и вращаться вокруг своей оси.
6. Наслаждается быстрым движением или вращением на разных приспособлениях, которыми оснащена детская площадка, а также стремиться к быстрым и «пугающим» аттракционам в парке развлечений.
7. Любит качели, карусели, батуты и трамплины гораздо больше, чем остальные дети.
8. Не испытывает головокружения, даже после стремительного вращения и раскручивания в течение долгого времени.

П р о п р и о ц е п т и в н а я ч у в с т в и т е л ь н о с т ь I

1. Предпочитает не двигаться.
2. Приходит в волнение, когда его конечности двигаются пассивно.
3. Приходит в замешательство, когда необходимо растягивать или сжимать мышцы.
4. Избегает движений связанных с преодолением собственного веса, например бегать, прыгать, ползать, крутиться, скакать и других физических действий, которые способствуют сильным ощущениям в мышцах.
5. Разборчив в еде.

II

1. Имеет низкий тонус.

2. Прижимает локти к ребрам при письме, плотно сжимать колени, когда стоит, чтобы компенсировать низкий мышечный тонус.
3. Легко, как бы случайно ломает игрушки, предметы, «слона в посудной лавке», а также предметов требующие простых действий, например выключатели у лампы, заколки для волос, игрушки, которые требуют того, чтобы их соединяли и разъединяли.
4. С трудом, неловко, как будто не понимает, как нужно выполнить определенные позы и движения телом, руками, ногами, чтобы выполнить обычные бытовые навыки: взять и есть ложкой, сходить в туалет, одеться и раздеться, застегнуть пуговицы, обуться и застегнуть обувь. Выполнение может быть особенно трудным, если ребенок не видит того, что делает.
5. Держит карандаш слишком слабо, так что не может провести четкую линию, или слишком сильно, так, что постоянно его ломает. Очень много пачкает при рисовании или письме. Часто оставляет дырки на бумаге.
6. Берет предметы с чрезмерной силой (ломает, расплющивает) или с меньшей силой (не может поднять, роняет чем необходимо, например стакан молока, что объект летит в воздух).
7. Иметь трудности с поднятием и удержанием предметов с неодинаковым весом. Может не различать понятия «тяжелый» и «легкий».
8. Имеет плохую способность удерживать определенную позу: не может сидеть на стуле, за столом, на ковре (разваливается, ложится), опирается головой на руку за столом.

III

1. Умышленно врезается и наталкивается на предметы вокруг себя и крушат все вокруг; любят прыгать с высоких стенок, нырять в кучи мягких предметов (подушек, листьев), залезать в укрытия, отверстия (норки), так чтобы испытывать давление.
2. Любит толкаться, прижиматься, плотно обниматься, тискать людей
3. Печатает шаг или шлепает, волочит ногами во время ходьбы;
4. Любит стучать пятками о пол или стул или стучать палкой или другим предметом о стену или забор при ходьбе.
5. Может часто произвольно напрягать, сгибать и разгибать конечности, приседать, прыгать (на прямых напряженных ногах), сильно хлопать в ладоши, биться головой, зажимать уши, кусать ногти, сосать пальцы, хрустеть суставами пальцев, произносить одни и те же звуки, свистеть, причмокивать и т.д.
6. Любит, чтоб его крепко завернули в одеяло или крепко потискали перед сном.
7. Любит, чтоб его шнурки и пояс были крепко завязаны, а шапка плотно сидела на голове.
8. Может постоянно жевать предметы, например воротничок рубашки, завязки от шапочки, манжеты, грызть карандаши, игрушки и резинки. Любит еду, которую нужно долго жевать или долго пережевывает пищу.

З р е н и е I

1. Часто испытывает переутомление (напряжение) глаз: красные, воспаленные, слезящиеся или зудящие глаза, головная боль. Чрезмерно трет глаза или мигает, жмуриться или косит глазами.
2. Держит книгу слишком близко или слишком низко наклоняется над столом. Поворачивает или наклоняет голову, когда рассматривает картинки или читает страницу.
3. С трудом переводит взгляд с одного объекта на другой при рассматривании, строчки при чтении или переписывании и пользуется пальцем для удержания правильного места.
4. С трудом фокусируется на неподвижных объектах и следит за движущимся объектом, например за пинг-понговым мячиком.
5. Избегает яркого света, солнечного света, закрывает или прикрывает глаза при рассматривании объектов, смотрит боковым взглядом.
6. Избегает прямого зрительного контакта.
7. Испытывает дискомфорт или перегружается при виде движущихся объектов или людей.
8. Уклоняется или избегает движущихся на него объектов, таких как мяч или другой ребенок.

II

1. Не замечает движений, часто натывается на движущиеся объекты, например качели.
2. Поздно реагирует на зрительную информацию, например, препятствия на пути.
3. Не замечает контрасты светлого и темного, края и отражений.
4. Ищет яркий свет, прямой солнечный свет, нравится смотреть на светящиеся предметы.
5. Может подолгу наблюдать за верчением или взмахами пальцев перед глазами.

6. Рассматривает предметы, картинки перед глазами под различным углом зрения (наклоняя, поворачивая их)
7. Часто и подолгу наблюдает за вращением колес машинок, юлы, движением других игрушек и бытовых предметов (барабаном стиральной машины) и пр.
8. Любит наблюдать за включением и выключением света, бегущей из крана воды, пристально рассматривать узоры ковров, солнечные блики или яркие бликующие картинки на телевизоре (интерес к картинке а не содержанию).

Ш

1. Могут быть проблемы с нанизыванием бусин, составлением узоров в определенном порядке, в нахождении дороги (при движении из одного места в другое существует большая возможность потеряться и не найти дорогу в новом месте).
2. Трудно выбирать предметы, картинки, символы и слова и искать различия в них, ему трудно различать принадлежность объектов.
3. Трудно долго удерживать внимание при рассматривании картинок, чтении или списывании задания с доски. Плохая зрительная память того, что увидел или прочитал.
4. Испытывает трудности в быстром и точном захвате и использовании бытовых предметов и инструментов, одевании, подъеме по лестнице, рисовании, аппликации, вырезанию ножницами по линии, письме и выполнении задач в процессе обучения (не способен пользоваться глазами, чтобы управлять движениями руки).
5. Не может точно поймать мяч в руки, часто промахивается, когда бьет по мячу ногой. С трудом попадает в цель в играх на попадание в мишень: сбить кеглю, закинуть мяч в коробку, подцепить на крючок-магнит рыбку (в игре)
6. Трудно нанизывать кольца пирамидки на стержень, вставлять узкие предметы в отверстия (например в мозаике), продевать нить через бусинки.
7. Не может точно оставаться в границах линии, когда раскрашивает картинку, провести линию в лабиринте.
8. С трудом дается рисунок и письмо букв. Рисунок и почерк может быть корявым и сжатым. Плохо ориентируется на странице, при письме строчки ползут вверх или вниз.

С л у х I

1. Боится (испытывает выраженный дискомфорт) внезапных громких и резких звуков, таких как гром, сигнал пожарной тревоги, сирены или звук лопнувшего воздушного шарика.
2. Испытывает дискомфорт от высокочастотных звуков, таких как свист, звуки скрипки, сопрано или скрипящего мела.
3. Не любит определенных звуков: работающих электроприборов, металлических звуков (от ксилофона или позвякивания серебряных столовых приборов), той или иной музыки, звучания определенной рекламы.
4. Испытывает дискомфорт от определенных, но обычных (для других людей) звуков, в том числе тихих: шелест, шуршание, тихая фоновая музыка и пр.
5. Нравятся звуковые эффекты сминания бумаги, шуршания целлофановыми пакетами.
6. Любит постоянно извлекает звуки из игрушек со звуковым эффектом(музыкальные шкатулка, телефон, книга), музыкальных инструментов (бубен, дудка и т.д.).
7. Нравится музыка, в том числе только определенного жанра (популярная, классическая)или песни конкретного исполнителя.
8. Нравится бывать в местах, где шумно, слышится громкая ритмичная музыка.

II

- 1.Замедленно, не сразу реагирует на звуки окружающей среды. Хорошо слышит и слушает, но очень медленно, не сразу воспринимает обращенную речь, например замедленно выполняет словесные инструкции, типа «Возьми чашку и отнеси на кухню
2. Не проявляет интереса и внимания к тому, что говорят, не вслушивается, не замечает обращенной речи.
3. Не может сразу найти источник звука в пространстве (вертит головой в разных направлениях, пока не найдет).С трудом узнает и различает характерные звуков, например голоса близких или звуки бытовых предметов и игрушек.
4. С трудом повторяет вслед за взрослым, слоги, слова, фразы, даже если старается. Искажает звуко-слоговую структуру слова.
5. Плохо запоминает на слух короткие тексты, стихи, сказки как незамедлительно (кратковременная память), так и позднее (долговременная память).

6. Может на короткое время воспринимать речь, но быстро истощается, теряет интерес, перестает вслушиваться, отвлекается. Требуются большие усилия взрослого и самого ребенка, чтобы сконцентрироваться на восприятии речи.
7. Испытывает трудности в различении звуков и слов сходных по звучанию, с соотношением звуков с предметами или буквами.
8. Имеет плохое чувство ритма, когда ребенок хлопает, марширует, прыгает или играет на инструментах ударной группы.

Интерпретация опросника по сенсорной интеграции

Дисфункция тактильной чувствительности

1. Ребенок с тактильной сверхчувствительностью (избегание сенсорного восприятия – тактильная защита при пассивном и активном прикосновении)
2. Ребенок со сниженной, недостаточной тактильной чувствительностью (ребенок, равнодушный к тактильным ощущениям).
3. Ребенок, ищущий тактильных ощущений.

Дисфункция вестибулярной системы

1. Ребенок с повышенной чувствительностью вестибулярной системы: нетерпимость к любому движению (1-4пп.опросника) и с гравитационной неуверенностью (5-8пп)
2. Ребенок со сниженной, недостаточной чувствительностью к вестибулярным ощущениям (сенсорно равнодушный ребенок)
3. Ребенок, ищущий вестибулярных ощущений, с высокой потребностью в движении

Дисфункция проприоцептивной чувствительности

1. Ребенок с проприоцептивной сверхчувствительностью
2. Ребенок с недостаточной проприоцептивной чувствительностью (1-3пп) с плохим различением проприоцептивных ощущений и диспраксией (3-4пп), с трудностями в градуировании движения (5-7пп), с постуральными нарушениями (8п)
3. Ребенок, ищущий проприоцептивных ощущений

Зрительная дисфункция

1. Ребенок с проблемами базовых зрительных навыков (1-4пп) и гиперчувствительностью к зрительным стимулам (5-8пп)
2. Ребенок с проблемами модуляции зрительных ощущений (1-3) и ищущий зрительных ощущений (4-8)
3. Ребенок с плохой зрительно-моторной координацией

Слуховая дисфункция

1. Ребенок с повышенной чувствительностью к звуковым стимулам (1-4пп) и ищущий звуковых стимулов (5-8пп).
2. Ребенок с трудностями приема и переработки слухо-речевой информации

3-4 года

Крупная моторика

1. Умеет ездить на трехколесном велосипеде
2. Ходит по наклонной доске *вверх и вниз*
3. Ходит на носках и пятках
4. Стоит на одной ноге 3-4 секунды

- Мелкая моторика
1. Рисует горизонтальные линии, срисовывает круг
 2. Рисует человека (голова, туловище, руки, ноги)
 3. Раскатывает из пластилина шарик и делает из него «лепешку»
 4. Расстегивает пуговицы
 5. Режет ножницами бумагу

4-5 лет

Крупная моторика

1. Прыгает на одной ноге
2. Подпрыгивает ноги вместе - ноги врозь
3. Передвигается вперед, прыгая на одной ноге
4. Бросает мяч вверх и ловит
5. Бросает мяч о землю и ловит
6. Стоит на одной ноге 4-5 секунд

- Мелкая моторика
1. Срисовывает крест, квадрат
 2. Рисует дом, человека, прорисовывая части лица
 3. Застегивает пуговицы, молнию, кнопки
 4. Копирует печатные буквы
 5. Вырезает круги, волны, приклеивает, собирает мелкие пазлы

5-6 лет

Крупная моторика

1. Выполняет одновременно два вида движений
2. Подпрыгивает, меняя ноги
3. Прыгает через скакалку, качая ее вперед-назад
4. Ходит, приставляя пятку к носку и в полуприсяде
5. Перебрасывает мяч из одной руки в другую
6. Подбрасывает и ловит с хлопком мяч
7. Стоит на одной ноге 6-8 секунд
8. Ездит на двухколесном велосипеде (если учили)

- Мелкая моторика
1. Срисовывает треугольник (5 лет), прямоугольник с диагоналями (6 лет)
 2. Самостоятельно шнурует ботинки, завязывает шнурки
 3. Вырезает картинки, фигуры
 4. Копирует цифры от 1-10, свое имя
 5. К 6 годам демонстрирует постоянство в предпочтении руки при рисовании или письме.

С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГИМНАСТИЧЕСКИХ КОВРИКОВ И МАССАЖНЫХ ДОРОЖЕК

- И.п.* – о.с., стоя перед массажным ков- риком (см. фото 3, 4). 1 – шаг вперед на ков- рик правой ногой, правую руку вверх; 2 – шаг вперед на коврик левой ногой, левую руку вверх; 3 – правой ногой шаг назад, правую руку вниз; 4 – левой ногой шаг назад, ле- вую руку вниз. *Усложнение.* Упражнение выполнять с мешочками или кольцами. *И.п.* – о.с., стоя перед массажным коври- ком, мешочек (кольцо) – в правой руке. 1 – шаг вперед на коврик правой ногой, ле- вую руку с мешочком (кольцом) вверх; 2 – шаг вперед левой ногой на коврик, пра- вую руку вверх, переложить в нее мешочек (кольцо) из левой руки; 3 – левой ногой шаг назад, правую руку с мешочком (коль- цом) вниз; 4 – правой ногой шаг назад, ле- вую руку вниз.
- И.п.* – о. с., руки на поясе, стоя на мас- сажном коврике (см. фото 5, 6). 1–2 – пе- рекатом встать на носки, руки вперед; 3– 4 – и.п.; 5–6 – перекатом встать на пятки, руки вперед; 7–8 – и.п. *Усложнение.* Упражнение выполнять с мешочком (кольцом) на голове.
- И.п.* – стоя на коврике, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон вправо, ле- вую руку вверх; 2 – и.п.; 3 – наклон влево, правую руку вверх; 4 – и.п. *Усложнение.* *И.п.* – стоя на коврике, ноги на ширине плеч, мешочек (кольцо) на голове, руки на поясе (см. фото 7). 1 – руки вверх, взять мешочек (кольцо) с головы; 2 – наклон вправо, мешочек (кольцо) в двух руках вверх; 3 – встать прямо, мешочек (кольцо) положить на голову; 4 – и.п.; 5–8 – то же в другую сторону.
- И.п.* – стоя на коврике, ноги на ширине плеч, руки, согнутые в локтях, к плечам (см. фото 8). 1–2 – полуприсед (не отры- вая пяток от пола), руки в стороны, удержи- вать на уровне плеч (см. фото 9); 3–4 – и.п. *Усложнение.* Упражнение выполнять с ме- шочком или кольцом на голове.
- И.п.* – о.с., стоя на коврике, руки на по- ясе. 1 – поднять правую ногу, согнутую в колене, руки в стороны (см. фото 10); 2 – хлопок под ногой, удерживая ногу на вису; 3 – руки в стороны; 4 – и. п.; 5–8 – то же ле- вой ногой. *Усложнение.* *И.п.* – о.с., стоя на коврике, руки с мешочком (кольцом) на голове. 1 – поднять правую ногу, согнутую в колене; 2–3 – положить мешочек (коль- цо) на согнутую правую ногу, руки в сторо- ны; 4 – и.п.; 5–8 – то же левой ногой.
- И.п.* – сидя на полу, ноги согнуты в ко- ленях, стопы на коврике, руки сзади в упоре (см. фото 11). 1–3 – пальцы правой но- ги оторвать от коврика; 4 – и.п.; 5–8 – то же пальцами левой ноги. *Усложнение.* *И.п.* – сидя, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на коврике, руки сзади в упоре, мешочек (кольцо) лежит на голове (см. фото 12). 1–3 – пальцы двух ног оторвать от коврика, пятки не отрывать; 4 – и.п.
- И.п.* – сидя, ноги согнуты в коленях, сто- пы на коврике, руки сзади в упоре. 1–3 – пра вую пятку оторвать от пола; 4 – и.п.; 5–8 – то же левой пяткой (см. фото 13). *Усложнение.* *И.п.* – сидя, ноги согнуты в коленях, стопы на коврике, руки сзади в упоре, мешочек (кольцо) на голове. 1–3 – оторвать обе пят- ки, развести их стороны, пальцы не отры- вать от коврика; 4 – и.п.
- И.п.* – о. с., руки на поясе, стоя на мас- сажном коврике (повтор упражнения 2). 1–2 – перекатом встать на носки, руки впе- ред; 3–4 – и.п.; 5–6 – перекатом встать на пятки, руки вперед; 7–8 – и.п. *Усложнение.* *И.п.* – о.с., коврик перед собой, мешочек (кольцо) на голове, руки на поясе. 1 – пра- вой ногой встать на коврик; 2 – левой ногой встать на коврик; 3 – перекатом встать на носки, двумя руками взять мешочек (кольцо) с головы; 4 – перекатом встать на пятки, мешочек (кольцо) в двух руках над головой; 5 – перекатом встать на пят- ки, мешочек (кольцо) положить на голо- ву; 6 – двумя ногами опуститься на ков- рик, руки на пояс; 7 – левой ногой сойти с коврика; 8 – правой ногой сойти с коврика.
- И.п.* – о.с. Ходьба в произвольном темпе по коврику (15 секунд). *Усложнение.* Ходьба в произвольном темпе по коврику с боль- шим кольцом в руках Упражнения повторяются: для детей 3–4 лет – 4–5 раз; 4–5 лет – 5–6 раз; 5–6 лет – 6–8 раз; 6–7 лет – 8–12 раз.

Приложение 4

Комплексы упражнений на балансировочной доске «Бильгоу»

Все упражнения разбиты на сектора и идут от простых к сложным.

Для разнообразия занятий можно брать упражнения из разных категорий.

Базовые упражнения.

1. «Весы». Для малышек, которые только знакомятся с тренажером, будет познавательно ставить на концы балансира предметы и смотреть, какая сторона будет опускаться, а какая подниматься;
2. Доска располагается перед ребенком. Встать на доску и покачаться на ней;
3. Залезть и слезть с доски: а) спереди; в) сзади; с) с обеих сторон;
4. Ребенок в положении стоя медленно покачивается вперед-назад. Лучше выполнять под музыку;
5. Встать на доску, закрыть глаза и покачаться на ней;
6. Сесть на доску и покачаться на ней вправо-влево; ребенок сидит на доске, а специалист/родитель раскачивает его вправо-влево;
7. Сидя на доске на коленях, имитировать плавательные движения двумя руками, затем только правой, левой и обеими руками поочередно;
8. Сесть на доску «по-турецки» и покачаться на ней вправо-влево;
9. Сидя на доске «по-турецки» имитировать плавательные движения двумя руками, затем только правой, левой и обеими руками поочередно;
10. Встать на доске на колени, выполнять наклоны головы вправо, влево, вперед, назад;
11. Встать на доске на колени, зафиксировать взгляд на предмете и производить вращательные движения головой в разные стороны: сначала вправо, потом влево, потом поочередно в разные стороны;
12. Стоя на доске, удерживая равновесие ловить игрушку (мячик), которую специалист кидает ребенку;
13. Стоя на доске поднять обе руки вверх и покачаться на ней, затем поднять только правую руку, левую руку и обе руки попеременно;
14. Ребенок в положении стоя, ноги на ширине плеч, поворачивается на 360 градусов, медленно переставляя ноги;
15. Ребенок в положении сидя на корточках. Покачивающее движение из стороны в сторону головой, затем зафиксировать взгляд на предмете;
16. Ребенок в положении стоя, Круговые вращения руками: А) обе руки в одну сторону; В) обе руки в разные стороны; С) по очереди в одну сторону; Д) по очереди в разные стороны;
17. Любое положение; стоя, на корточках, на коленях:
А) обе руки положить на грудь; В) поднять руки над головой;
С) вытянуть прямые руки в стороны; Д) нагнуться, достать пальцы ног;
Е) любые движения, какие понравятся.
18. Стоя на балансировочной доске, ребенок правой рукой совершает горизонтальное движение («помогая маме гладить утюгом»), а левой рукой (одновременно) вертикальное движение («помогая папе забивать молотком гвозди»). Затем руки меняются: левая «гладит», правая «забивает»;

19. «Ухо — нос». Стоя на балансировочной доске, ребенок левой рукой держится за кончик носа, правой — за мочку левого уха. По хлопку ребенок меняет положение рук: правой рукой он должен взяться за кончик носа, левой — за мочку правого уха;
20. «Черепашка». Ребенку следует сесть на балансир, ухватиться руками за края или держатели и начать его раскачивать. Затем вращательными движениями таза повернуться по окружности;
21. «Кораблик» Ребенку следует лечь на балансир животом и оторвать от пола руки и ноги. Необходимо стараться сохранять равновесие как можно дольше;
22. Лицо смотрит перед собой, голова не двигается. Меняется только направление взгляда: Ассистент (педагог, родитель или помощник) говорит, куда направлять взгляд. Занимающийся выполняет указания:
вверх-вниз; влево-вправо;
диагональ левый верхний-правый нижний; диагональ правый верхний-левый нижний; по кругу по часовой стрелке;
по кругу против часовой стрелки; движение по знаку бесконечности; движение по цифре 8.
23. Встаем на балансировочную доску. Лицо смотрит перед собой, голова не двигается. Меняется только направление взгляда:
Ассистент (педагог, родитель или помощник) показывает рукой, куда направлять взгляд. Он рисует: цифру 8 на расстоянии 1–1.5 метра от глаз ребенка, потом знак бесконечности (та же восьмерка, только лежа).
24. Ребенок рисует сам своими руками, вытянутыми вперед, цифру 8. Упражнение выполняется последовательно. В процессе выполнения ребенок следит глазами за своими пальчиками на руках. Далее ребенок рисует знак бесконечности сначала левой, затем правой рукой и следит глазами за концами пальчиков.
25. Одна рука на животе другая на груди. По команде взрослого ребенок вдыхает надувает сначала грудь, выдох, снова надуваем грудь, выдох, повтор 3–5 раз. Затем вдох надуваем живот, грудь не поднимается, выдох, снова надуваем живот, выдох, повтор 3–5 раз.
26. Стоя на доске, ноги согнуты в коленях. Руки на коленях крест на крест и прямо. Надо хлопать по коленям и не сбиться. Для усложнения добавить хлопок в ладоши. Удерживать равновесие.
27. Сесть на корточки и встать. Осторожно — это сложно сделать на доске.
28. Руки вытянуты вперед перед собой, поворачиваем одновременно их влево, а голову вправо и тянемся, в таком положении стоим на доске и держим равновесие. Затем наоборот, голова влево, а руки вправо и тянемся, в таком положении стоим на доске и держим равновесие.
СЛОЖНО! Не оставлять ребенка без поддержки.
29. Съедобное-несъедобное. Играть с ребенком в эту игру, пока он удерживает баланс.
30. Мыльные пузыри. Выдувать пузыри в сторону ребенка, он их лопает руками, удерживая равновесие.
31. «Самолет». Ребенок ставит ноги на центр балансира и удерживает равновесие. Затем поднимает руки в сторону, а одну ногу назад, опуская при этом корпус вперед, то есть встает в позу ласточки. В таком положении нужно пробыть как можно дольше.
32. Стоим на балансире, в правильной стойке. Правой рукой касаемся левого уха, а левую руку кладем на правое плечо. Взгляд прямо перед собой. Считаем вслух до 10–20. Меняем положение рук.
А теперь попробуйте с закрытыми глазами. Чувствуете разницу? Отключили зрительную систему и

ощущения совсем другие.

33. «Палочка — поймалочка». Стоя на балансировочной доске, одной рукой ребенок вертикально держит перед собой за нижний конец гимнастическую палку. Задача ребенка — разжав руку, которая держит палку за нижний конец, другой рукой поймать палку за верхний конец. Поменять руки.

Упражнения с мешочками.

34. Стоя на доске, ребенок ощупывает мешочек, пытаюсь догадаться, что внутри;

35. Положить на доску и поднять мешочек правой, левой рукой, попеременно, двумя руками одновременно;

36. Перекидывать один мешочек друг другу по очереди;

37. Подкидывать мешочек и следить за ним глазами;

38. Подкидывать мешочек и следить за ним глазами и носом;

39. Мешочек бросаем двумя руками, под потолок. Следим носом;

40. Подкидывать мешочек, фиксируя взгляд на предмете, который удерживает специалист;

41. Перекидывать мешочек из руки в руку; следить за ним глазами, затем глазами и носом;

42. Подкидывать мешочек вверх, фокусируя взгляд на мешочке, разворачивая корпус в разные стороны;

43. Подкидывать мешочек вверх, фокусируя взгляд на мешочке, отводя руку в разные стороны;

44. Ребенок, стоя на доске перекладывает один мешочек с руки на руку, над головой, сзади, спереди под коленями, под правым, левым коленом; подбрасывает и ловит один мешочек с хлопками;

45. Перекидывать одновременно два мешочка друг другу;

46. Подбрасывает и ловит два мешочка с перекладыванием с руки на руку;

47. Принимает мешочки от ведущего (перекидывает) одной рукой, двумя;

48. Ребенок, стоя на балансирах удерживает мешочек на голове, удерживает 2 мешочка на плечах и одновременно выполняет действия руками (хлопки, круговые вращения, подбрасывает и ловит мешочки);

49. Ребенок бросает мешочки в мишень на стене и на полу;

50. Ребенок бросает мешочек с отклонением влево/вправо, называет слово, возвращает мешочек и повторяет слово. Это же упражнение можно выполнить с мячом;

51. Ноги прямо, корпус вправо, бросаем перед собой мешочек (мячик, игрушку) двумя руками. Затем Ноги прямо, корпус влево, бросаем перед собой двумя руками;

52. Мешочек бросаем по дуге из левой в правую. Следим периферическим зрением;

53. Подбрасываем мешочек левой рукой, повернувшись влево, перед собой, повернувшись вправо. Передаем за спиной мешочек. Правой рукой аналогично;

54. Попасть в мишень из геометрических фигур, например, попасть только не в зеленые фигуры, или только не в круги. Можно разместить картинки с автоматизируемым звуком на напольной доске и попросить попасть мечом в те картинки, в названии которых звук «Р» находится в начале слова;

Упражнения с мячиком.

55. Катать мяч по ноге (поочередно левой, правой, от бедра к лодыжке и обратно, прижимая мяч ладонью).
56. Ноги на X 15 и Y 15. Ноги более широко раздвинуты. Мячик кидаем об пол и ловим двумя руками. Потом одной или левой или правой рукой;
57. Мяч ловить от взрослого. Взрослый стоит напротив ребенка и кидает мячик об пол в руки ребенку;
58. Подкидывать мяч, хлопнуть в ладоши, назвать слог/слово на заданный звук, поймать мяч;
59. Рассказывание стихотворных текстов или чистоговорок под ритм ударов мяча;
60. «Жонглер». Стоя на балансировочной доске, ребенок держит в каждой руке по мешочек. 1-й уровень сложности. Ребенок одновременно бросает мячик правой рукой вверх, левой — вниз) затем наоборот. 2-й уровень сложности. Ребенок одновременно перебрасывает мячи из руки в руку;
61. Перекидка друг другу через пол одного мяча. Мячик ловим сначала двумя руками, потом одной или левой или правой;
62. Перекидка со взрослым мячика. Взрослый говорит слова, если букв больше 5, то ловим правой рукой. Если меньше 5, то левой;
63. Перекидка мяча, от взрослого, об пол, ребенок ловит левой, перекладывает в правую, кидаем об пол и возвращает взрослому. Потом в обратном порядке, начиная с другой руки. Сначала перекладываем мяч из руки в руку перед собой, затем усложняем и перекладываем за спиной;
64. Перекидка мячиком и мешочком со взрослым. У взрослого мешочек. У ребенка мячик. Кидаем одновременно, взрослый верхом, ребенок низом. Чтобы не столкнулись в полете. Мяч должен удариться об пол и попасть в руки. Все в быстром темпе;
65. В руках у ребенка мешочек и 2 разных по весу и размеру мяча, нужно попасть в цель (корзинку). При использовании чего-то одного рука обычно «пристреливается», а при чередовании идет дополнительная нагрузка на мозжечок;
66. Перекидка 2 одинаковыми мячиками одновременно, взрослый кидает два мячика из двух рук об пол и ребенку, ребенок ловит каждый мячик одной рукой, затем ребенок кидает мячики просто в руки взрослому. Для усложнения ребенок кидает также два мячика об пол, взрослый их ловит;
67. В руках ребенка мячик и мешочек, взрослый говорит, что кидать, ребенок кидает по очереди мешочек верхом в руки, мяч об пол и в руки к взрослому. Взрослый возвращает ребенку мячик низом об пол, мешочек верхом;
68. Перекидка, у ребенка мячик и мешочек, кидает одновременно, мяч об пол, мешочек верхом в руки, взрослый должен поймать (не каждый это сможет). Руки у ребенка в разных положениях, с мешком опущена вниз и готовится к движению вверх- подкинуть мешочек, с мячиком согнута в локте приподнята вверх и готовится к движению вниз- кинуть мячик об пол;
69. Перекидка мячом об пол между взрослым и ребенком, называя антонимы или синонимы, цвета, название машин, фигур, цветов, деревьев и т.д. что подойдет конкретному ребенку по возрасту, уровню развития и интеллекту;
70. Одновременная перекидка 2 мяча об пол, взрослый с мячом и ребенок с мячом, кидаем и

ловим на счет три. Главное ловить и не терять мяч;

71. Ударами мяча об пол, доску, стену, называя слово, делим его на слоги, ловим мяч двумя (одной) руками;

72. Придумывание слов как на лексическую тему, так и на закрепляемый звук, попадаем кольцами на штатив, либо мячом в ведерко, корзину.

73. Попасть мячом в квадрат соответствующем позиции звука в слове (начало/ середина/ конец);

74. Перекрестное направление мяча друг другу, т.е. ребенку бросаете мяч левой рукой в направлении его правой руки, затем наоборот правой рукой кидаете мяч в направлении левой руки, проговариваете речевой материал. Ребенок должен вернуть вам мяч точно так же;

Упражнения со словами, слогами, звуками.

75. «Волшебная веревочка». Ребенок наматывает веревочку (ленточку) на пальчик, проговаривая звук, предложения, чистоговорки;

76. «Мыльные пузыри». Вдуваем слово в волшебный пузырь. Ребёнок называет правильно слово и выдувает мыльный пузырь;

77. Стоя на доске, ребенок переносит центр тяжести на левую ногу, произносит слог, затем на правую ногу, произносит другой слог или повторяет этот же;

78. «Скажи столько же». Взрослый хлопает в ладоши (1–4) раза, ребёнок повторяет заданный звук (слог, слово) столько раз, сколько хлопков выполнил взрослый;

79. «Найди ошибку». Говорим малышу, что кто-то перепутал слова в предложении. Просим исправить ошибки и проговорить предложение правильно. Предлагаем предложения типа: Красный шарф надел Руслана (со звуком Р). У шубки красивая Даша (со звуком Ш) и т.д.

80. «Сделай предмет маленьким» (можно использовать мяч). Взрослый называет слово, а ребёнок это

же слово должен изменить так, чтобы оно обозначало маленький предмет, назвать ласково.

Например, для звука «Р»: арбуз — арбузик, ветер — ветерок, перо — пёрышко, роза — розочка и др.

81. «Пальчики здороваются». Каждый палец правой руки, начиная с указательного, по очереди касается большого пальца этой же руки. В это время произносим звук «У» при каждом соприкосновении. Взрослый может помочь малышу, если он сам не сможет правильно соединять пальцы;

82. Артикуляционная гимнастика. Упражнение Трубочка. Тянем длительно звук «У», вытянув при этом губы трубочкой;

83. «У куклы Оли заболели зубы». В этой игре ладони приложить к щекам, покачивать головой и напевать: «О — О — О!» Старайтесь, чтобы ребенок повторял за вами все задания;

84. Длительно тяните звук «А», укачивая на руках куклу (рот широко открыт);

85. Взрослый предлагает ребенку, когда он услышит звук [а], кинуть мяч об пол. Поймав мяч, ребенок повторяет звук. А-У-О-У-А-А-О-У;

86. Взрослый предлагает пропеть заданный звук, одновременно катает мяч между рук. Ребенок,

стоя на доске, делает вдох и плавно катает мяч между ладошками: А-а-а;

87. Звук [а] — хлопок в ладоши перед грудью, звук [и] над головой, звук [о] — по коленям, звук [у]

— удар кулаком об кулак (горизонтально), звук [э] — тыльными сторонами кисти друг о друга, звук [ы] — удар кулаком об кулак (вертикально). Предлагается для угадывания серии, соответствующие 3–4 звукам (3–4) серии;

88. Сила голоса соизмеряется с направлением движения руки. По мере движения руки вверх («на горку») сила голоса увеличивается, движение вниз («под горку») — уменьшается.

При горизонтальном движении руки сила голоса постоянна. Дети соизмеряют силу голоса и пропевают заданный звук тише, или громче ровным голосом с опорой на наглядный материал;

89. «Осень».

Листья осенние тихо кружатся, Круговые движения правой рукой Листья нам под ноги ложатся И под ногами шуршат, шелестят, Круговые движения левой рукой Будто опять закружиться хотят.

90. «Повтори, не ошибись».

Ребенок стоит на балансировочной доске и повторяет за взрослым:

- Дуб-рябина-сосна
- Береза-ель-клен
- Клен-рябина-ель
- Береза-дуб-рябина
- Ель-дуб-сосна
- Дуб-клен-береза

91. «Что хорошего вы знаете об осени». (Можно то же самое повторить с остальными временами года).

Ребенок стоит на балансировочной доске. Взрослый бросает мешочек и просит сказать, что хорошего бывает осенью. Ребенок ловит мяч и говорит, например: «Осенью красивые листья на деревьях»,

«Осенью созревают фрукты...». Затем возвращает мешочек взрослому.

92. «Назови осеннее словечко». (Можно то же самое повторить с остальными временами года).

Ребенок стоит на балансировочной доске. Взрослый бросает мешочек и просит сказать «осеннее»

словечко. Ребенок ловит мяч и говорит, например: «Теплая», «Золотая...». Затем возвращает мяч (или мешочек) взрослому.

93. «Овощи». Игровое упражнение «1-3-5».

Ребенок стоит на балансировочной доске. Взрослый показывает карточку с числом и овощем, ребенок называет название овоща и согласует с числительным (можно предложить ребенку показать число на пальцах рук).

один огурец-три огурца-пять огурцов

одна морковь-три моркови-пять морковок и т.д.

94. Игровое упражнение «Какой, какая?».

Ребенок стоит на балансировочной доске. Взрослый бросает мешочек ребенку. В ответ ребенок называет прилагательное с существительным: суп из картофеля-картофельный суп, салат из моркови-морковный салат, рассол из огурцов-огуречный рассол, икра из кабачка-кабачковая икра и т.д.

95. «Деревья и кустарники».

В саду фруктовом яблоня. Помахать руками над головой Посажена была. Поднять руки над головой, сложив

Она цветами белыми ладони в форме бутона

Весною расцвела. Показать, как распускается цветок. Следил наш старый дедушка, изобразить

дедушку Известный садовод,

Чтоб наливала яблоня. Помахать руками над головой Румяный сладкий плод. Пощипать щечки

96. Игровое упражнение «Большой-маленький».

Ребенок стоит на балансировочной доске. Взрослый бросает мяч ребенку (или мешочек) и просит назвать ласково: яблоневый лист-яблоневый листочек, малиновый лист-малиновый листочек, вишневый лист — вишневый листочек и т.д.

97. Игровое упражнение «Какой, какая, какое, какие?».

Ребенок стоит на балансировочной доске. Взрослый бросает мешочек ребенку, задает вопрос.

В ответ ребенок называет прилагательные: яблоко какое? — желтое, спелое. Слива какая? — синяя, вкусная. Вишня какая? — красная, круглая, спелая.

98. Игровое упражнение «Один-много».

Данное упражнение можно использовать по всем лексическим темам.

Ребенок стоит на балансировочной доске. Взрослый бросает мяч ребенку, называет фрукт. В ответ ребенок говорит: много...

Яблоко-много яблок Груша-много груш Фрукт-много фруктов

99. Игровое упражнение «Четвертый лишний». Ребенок стоит на балансировочной доске.

Взрослый бросает мяч ребенку, произносит цепочку из четырех слов, ребенок называет лишнее слово, объясняя свой выбор, возвращает мяч.

Малина-клубника-брусника-лимон Рябина-капуста-боярышник-клюква и т.д.

100. «Фрукты».

Физкультминутка

Этот пальчик — апельсин, Поочередно

Он, конечно, не один. разгибать пальчики из кулачка, Этот пальчик — слива, начиная с большого.

Вкусная, красивая.

Этот пальчик — абрикос, Высоко на ветке рос.

Этот пальчик — груша, Просит: «Ну-ка, скушай!»

Этот пальчик — ананас, Показывают

Фрукт для вас и для нас. ладошками вокруг и на себя.

101. «Игрушки».

Физкультминутка

На большом диване в ряд. Попеременно хлопают в ладоши и Куклы Танины сидят: стучат кулачками.

Два медведя, Буратино, загибают поочередно все пальчики. И веселый Чиполлино,

И котенок, и слоненок.

Раз, два, три, четыре, пять. Разгибают поочередно пальчики. Помогаем нашей Тане Попеременно хлопают в ладоши

Мы игрушки сосчитать. и стучат кулачками.

102. Игровое упражнение «Куда спрятались игрушки?». Закрепление употребления предлогов.

Ребенок стоит на балансировочной доске, в руках держит любую игрушку. Взрослый просит ребенка спрятать игрушку: за голову, за спину, в правую руку, в левую руку.

Теоретический блок.

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

- различные прокаты фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;
- отбивание фитбол двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;
- передача фитбола друг другу, броски фитбола;
- игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

2. Обучить правильной посадке на фитболе. Рекомендуемые упражнения:

- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.

Например:

- а) повороты головы вправо-влево;
- б) поочередное поднятие рук вперед-вверх и в сторону; в) поднятие и опускание плеч;
- г) скольжение руками по поверхности фитбола;
- д) сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;
- е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

Комплекс упражнений с фитболами.

1. Упр.: «Мы в лес пойдем»

И.п.: сидя на мяче.

Мы в лес пойдем, Руки перед собой поднять вверх; Детей позовем: руки перед собой опустить вниз;

Ау, ау, ау! На А – широко открыть напряженные руки, У – вытянуть мягкие руки вперед (Зр).

Мы в лес пойдем, Руки перед собой поднять вверх; Там грибов наберем руки перед собой опустить вниз.

Ау, ау, ау! На А – широко открыть мягкие руки, У – мягкие руки вытянуть вперед(З)

2. Упр. «Тик – так».

И.п.: сидя на мяче.

Тик – так, тик – так... По два наклона головы влево и вправо; Я умею делать так:

Поднимать одновременно плечи,

Влево – тик, вправо – так. По два наклона головы влево и вправо; Тик – так, тик – так. По два наклона головы влево и вправо.

3. Упр. «Ветер дует».

Ветер дует нам в лицо. Покачивание рук над головой.

Наклоны туловища вправо – влево, Закачалось деревцо Руки сцепить в кольцо над головой.

Покачивание рук над головой.

Ветер тише, тише, тише Руки опустить вниз,

Деревцо все выше, выше. Встать на ноги перед мячом. (Зр.)

4. Упр.: «Катились колеса».

И.п.: Сидя на пятках, руки на мяче.

Катились колеса, колеса, Откатить мяч руками, потянуться за Колеса. ним вперед ,

вернуться в и.п.

Катились колеса все вправо, Откатить мяч руками, потянуться за ним, Все косо .
вернуться в и.п.

Скатились колеса на луг Откатить мяч. Под откос.

И вот что осталось от этих колес. Вернуться в и.п.

5. Упр. «Поглядите боком..»

И.п.: сидя на мяче.

Поглядите: боком, боком Поворот туловища влево, отвести левую руку назад, посмотреть на нее.

Ходит галка мимо окон. Поворот туловища вправо, отвести правую руку назад, посмотреть на нее.

Скок-поскок да скок поскок, Руки на поясе, покачивание на мяче. Дайте булочки кусок!

6. Упр. «По ровненькой дорожке».

По ровненькой дорожке В положении лежа на спине Шагают наши ножки, ребенок ходит по мячу;

Шагают наши ножки перекатывает мяч стопами к

По пням, по кочкам. К ягодицам и обратно.

По камушкам, по камушкам, Ребенок кладет ноги на пол,

В ямку - бух! Мяч между ног, затем ноги на мяч, и Снова на пол.

7. Упр. «Я бегу, бегу, бегу».

Я бегу, бегу, бегу». Легкий бег на месте, сидя на мяче.

И ногами в бубен бью, Одновременно двумя ногами ударить по мячу стопами.

Потом бубен Диме дам Легкий бег.

И пойду на место сам. Ходьба на месте сидя на мяче.

Осн. дв.: Перебрасывание мяча в парах.

Броски мяча двумя руками. Толкание мяча развернутой ступней, Толкание мяча ладошками.

Прыжки на мячах.

Подвижная игра: «Мишка бурый»

Зч.: Упражнение на релаксацию «Плавание по волнам».

8. Упр. «Пчелки в ульях сидят».

И.п. сидя на мяче.

Пчелки в ульях сидят Повороты головы вправо, затем влево. И в окошко глядят.

Погоулять все захотели, Поднимание предплечий в ритм слов.

На шиповник полетели. Одновременные круговые движения плечами

9. Упр. «Не под окном, а около»

Не под окном, а около Сесть, спрятаться за мяч и встать. Каталось «О» и охало. Поднять мяч над головой и опустить.

«О» охало, «О» охало, Стоя, мяч над головой, наклоны в сторону

Не под окном, а около. В соответствии с ритмом слов.

1. «Раз, два, три...»

Раз, два, три,четыре... Покачивание на мяче.

Руки выше, ноги шире! Вытянуть руки в стороны, затем ноги на ширину плеч.

Влево, вправо поворот, Повороты туловища вправо и влево. Наклон вперед, Наклон к ногам, руки в стороны, ноги

Наоборот. на ширине плеч и вернуться в и.п.

10. Упр.: «Маятник».

Качаться я весь день подряд Для вас, ребята, очень рад. Я – маятник – трудяга, Хоть и устал, бедняга.

И.п.: Стоя, мяч перед собой в вытянутых руках. На первые две строчки мяч в вытянутых руках вправо, затем влево. Выполнять по два раза в каждую сторону. На вторые две строчки, мяч в вытянутых руках над головой – наклоны туловища вправо, влево. По два раза в каждую сторону.

(при наклонах следить, чтобы туловище было фиксировано, ноги ребенка при раскачивании не отрывались от пола).

11. Упр.: «Лисичка».

Рыжая лисичка По лесу бежала, Хитрая лисичка

Хвостиком махала. А за ней собаки,

Злые забияки,-

Хвостиком вильнула, Собак обманула.

И.п.: Стоя, мяч на полу перед собой. В первом куплете на первую строку в и.п. стоя в полуприседе, одной рукой придерживая мяч, другую максимально отвести назад, показывая «хвостик». Повторить то же в другую сторону противоположной рукой. Выполнять по два раза в каждую сторону. Во втором куплете на первые три строчки прокатить мяч от себя, выполняя при этом наклон туловища вперед, затем вернуться в и.п., на четвертую строчку повторить наклон вперед и спрятаться за мяч.(при выполнении упр.следить. чтобы ребенок проследил руками за рукой, которая показывает «хвостик». Во втором куплете при наклонах следить, чтобы голова и плечи ребенка были в одной плоскости с туловищем.)

12. Упр. «Змея»:

По делам змея ползет. Говорят, ей не везет. Все в лесу ее боятся,
Лучше вовсе не встречаться.

И.п.: Сед на коленях, мяч перед собой, руки на мяче сверху. На первую строчку лечь грудью на мяч , руки в замок за спиной, голову опустить, на вторую – потянуть руки назад, отводя плечи назад и поднимая голову; на третью строчку – повороты головы вправо, влево; на четвертую строчку вернуться назад в и.п.(голова не должна запрокидываться назад (затылок и позвоночник должны составлять прямую линию, сохранять вытяжение в шейном отделе позвоночника, следить, чтобы повороты головы выполнялись в медленном темпе).

13. Упр.: «Гусеница».

Медленно гусеница По листочку ползет, Из пушинок путаницу На спине везет.

И.п.: Лежа на животе, мяч между ног. На первую строчку ползание по пластунски вперед, на вторую выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из ног (бревнышком) и

вернуться в и.п. (упр. Выполняется с попеременным движением рук.)

14. Упр. «Бабочка».

Бабочка летает летом на ветру,

Бабочка играет с солнышком в саду.

За бабочкой капризной мне не уследить. Крыльев жест волшебный мне не повторить.

И.п.: Сидя на мяче, руки согнуты в локтях, поднять вертикально вверх –

«крылья». Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга. В первой строчке хлопки на каждое первое слово, соответственно четыре раза; во второй строфе – на каждый слог (16раз), (Добиваться правильной посадки на мяче с ровной спиной и приподнятой головой. Следить, чтобы локти были параллельны полу, а не «провисали».

15. Упр. «Елочка». Маленькая елочка росла без печали, Буйны ветры елочку Ласково качали. Закружили елочку Зимние метели, Каждую иголочку

В серебро одели.

И.п.: Сидя на мяче, напряженные руки в стороны – «елочка». В первом куплете – выполнение поворотов туловища вправо и влево. Напряженные руки в первом куплете находятся при этом в четырех положениях:

- на первую строчку – в стороны – вниз;
- на вторую - в стороны;
- на третью – в стороны – вверх;
- на четвертую – вверх.

Во втором куплете руки мягкие, пластичные также находятся в четырех положениях, но поворот туловища /скручивание позвоночника/ начинается из положения руки вверх, причем к последней строчке руки переходят в и.п.

16. Упр.«Книга». Книжки мальчики листают, Книжки девочки читают, Книжки дети берегут, Ну а мышки их жуют. Книжки все уж пролистали, Книжки все уж прочитали, А у мышек – вот беда – Нынче кончилась еда.

И.п.: Лежа на полу, мяч в вытянутых руках за головой. В первом куплете на первую строчку поднять ноги и достать стопами мяч /книга закрылась/. На вторую строчку вернуться в и.п. /книга открылась/. На третью строчку поднять мяч над головой, сесть и прокатить мяч по ногам до стоп; на четвертую - вернуться в и.п. Во втором куплете на каждую строчку выполнить переход в положение сидя, одновременно поднимая ноги, доставая ими до мяча.

17. Упр. «Летучая мышь».

Ну, посмотри, как я хороша,

Есть когти, крылья – добрая душа. Ночью летаю, днем тихо сплю, Кошек уважаю, но их не люблю.

И.п.: Сед за мячом, руки на мяче. Из и.п..., прокатываясь по мячу, перейти в упор руками на полу, тогда как ноги находятся на мяче. Затем вернуться в и.п. (4р).(При выполнении следить, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию).

18. Упр. «Мостик».

Журчит вода, ручей журчит

О чем сказать он нам спешит?

Поможет мостик перейти

Через ручей друзьям в пути.

И.п.: Сидя на мяче, руки вниз. Сидя на мяче, переступая ногами вперед, лечь спиной на мяч, руки в стороны, затем, переступая ногами, вернуться в и.п. (4р). (При

выполнении следить за тем, чтобы не было переразгибания в шейном отделе и скольжения ступнями по полу.)

19. Упр. «Ножницы»

И.п.: лежа на животе на фитболе. 1-2- поднять ноги, руки в упоре на полу; 3-4- движения ногами «ножницы» (в вертикальной и горизонтальной плоскостях. (6 -8р).

Приложение 6

Сенсорный мешок или еще его называют сенсорный чулок Кислинг – это тренажер для развития тактильной, проприоцептивной и вестибулярной систем, которая придумала Улла Кислинг.

Такой мешок помогает решать проблемы как гипо, так и гиперчувствительности. Изначально он разрабатывался для детей с особенностями развития (СДВГ, ДЦП, РАС, ЗПР, ЗРР), но он может использоваться для нормотипичных деток, потому что это отличный элемент для веселой игры.

Сенсорный мешок изготовлен из специального очень прочного и супер-эластичного материала, который может выдерживать существенные растяжения и не деформируется. Прошит специальными прочными армированными нитками.

В таком мешке ребёнок обучается лучше ощущать и управлять своим телом. Развивается координация движений, разрабатываются мышцы и укрепляются связки. Можно придумать разные игры с использованием мешка для развития воображения.

Варианты игр:

1. Угадай, кто я? Находясь в сенсорном мешке изобразить предмет и попросить угадать ребенка. Поменяться ролями. Попросить ребенка принять позу, изображающую геометрические фигуры (треугольник, ромб, квадрат).
2. Наперегонки. Устроить перекаты и ползание в мешках на скорость.
3. Гусеница. Предложить ребенку, находясь в мешке, ползти, как гусеница.
4. Полоса препятствий. Создайте полосу препятствий, подушки, мягкие модули и предложить ребенку пройти ее, находясь в мешке.
5. На ощупь. Попросить ребенка через ткань, на ощупь, угадать предмет. И наоборот, поместить в мешок предмет и попросить ребенка угадать, что это.
6. Ночные тени. В темноте включаем фонарик и играем с тенью. В чулке встать в позу и пытаться угадать, что получилось на стене.

Кроме того, он может послужить местом, где можно успокоиться, если забраться внутрь и просто полежать, свернувшись клубочком.

Занятия с использованием утяжеленных жилетов

- Ползание в тоннеле
- Перетягивайте канат, толкайте утяжеленные предметы (фитбол)
- Надувной бассейн с рисом и фасолью, пересыпание круп
- Игры с разными по тактильности мячами (резиновыми, вязаными)
- Маршировка. Ребенок повторяет движения за взрослым. Начиная с шага на месте, постепенно включая движения рук, потом шаг вперед и назад. Перекрестно-латеральная ходьба.

Мышечное чувство, положение в пространстве развивают:

- Прыжки на батуте
- Перетягивание каната
- Ношение заполненной грелки, бутылки с водой, фитбола
- Качели, гамак, катание по полу в одеяле
- Закатывание в одеяле, гимнастический коврик и разворачиваться самостоятельно
- Игры с вращением, на стуле
- Упражнения с эластичными лентами (ходьба с сопротивлением и отягощением)
- Взрослые пишут букву на ладошке, спинке, животике ребенка, а малыш пытается их отгадать.
- Катание на больших мячах.
- Ползание по тоннелю
- Сжимание резиновых груш.
- Ходьба с давлением на поверхность тела
- Движения глазами за предметами, которые перемещаются, за лучом фонарика.
- Прищипывание к одежде прищепок и снятие их на возвышенной поверхности, балансире
- Работа разноименная (скрестно руками), двуручная (двумя ложками стучи, собирать магниты)
- Обучение счету во время двигательных упражнений.
- Рисование всеми пальчиками или разными предметами.
- Обрисовка собственных частей тела.
- Копирование фигур.
- Игры с мячом (перекатывание мяча, удары ногой по мячу, разные по текстуре мячи).
- Упражнения с мишенями.

Упражнения для сенсорного гамака Соволет Pro

В некоторых случаях для ребёнка забраться в Сенсорный гамак – слишком пугающее задание, тогда установка снаряда на меньшую высоту может облегчить процесс адаптации к нему. В другом случае ребёнок соглашается на упражнения в гамаке только вместе со взрослым, тогда, чтобы снаряд не потерял подвижности в связи со своей эластичностью, нужно разместить снаряд более высоко.

Также вы можете положить в гамак к ребёнку что-то интересное: сенсорные Мячики, головоломки, игрушки.

Ведущий занятие должен быть крайне внимателен при выполнении ребёнком подвижных упражнений.

1. Заберись в Соволёт.

- Гамак закреплён в полуметре над полом. Предложите ребёнку самому забраться в него. Наиболее удобный способ в этом случае такой: нужно повернуться спиной к гамаку, оттянуть ближний край ткани к себе и вниз, сесть в гамак, развернуться спиной к одному из концов и закинуть в гамак ноги.
- Теперь Соволёт закрепите в метре над полом. Забраться в него уже не так просто.

Предложите найти способ. Для начала «под рукой» может оказаться надёжная ступенька, например, мягкий модуль прямоугольной или квадратной формы.

Затем ступенькой может стать менее стабильная опора, такая как цилиндрический модуль или гимнастический шар. В данном случае взрослый помогает ребёнку забраться в гамак.

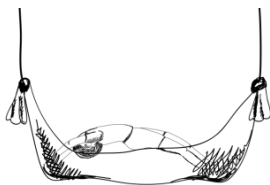
Упражнения внутри сенсорного гамака (в покое и при раскачивании).

2. Егоза.

Предложите ребёнку лечь в гамаке вдоль его длины, затем перелечь головой в другую сторону, затем поперёк, лицом вниз. Спрашивайте при этом, куда направлены голова и ноги (например, в сторону двери, окна и т.д.)

3. Гимнастика.

- Упражнение выполняется в гамаке, лёжа на спине или на животе. Задача — вытянуться в «струнку» в каждом из сочетаний положений головы, рук и ног. Ноги при смене положения рук согнуты в коленях, вытянуты прямо, разведены в стороны, носки вместе или разведены в стороны. Руки вытянуты по швам, согнуты в локте и лежат под затылком/лбом, вытянуты за головой. Голова повернута направо, налево или прямо.



4. Качка.

- Пригласите на занятие ещё одного взрослого человека, возьмитесь за края Соволёта, попеременно поднимайте их вверх. Ребёнок при этом лежит в гамаке, свернувшись в «клубочек», и перекатывается в таком положении. Следите за тем, чтобы ребёнок прижимал голову к коленям, а руками обхватывал ноги.
- Другой вариант, края гамака поднимаются и опускаются взрослыми одновременно.



5. Стойкий солдатик.

Формируем из ткани гамака более удобные для удержания «жгуты», помогаем ребенку надёжно за них взяться и встать. Либо в качестве «ручек» можно использовать нижние свободные концы веревок после узлов Соволёта. Поначалу вставание может быть затруднительно, нужно дать время для развития навыка.



6. Шаги и прыжки.

- Ребёнок стоит в Соволёте и держится за «ручки» из ткани или верёвки. Под считалочку или стишок предлагаем совершить шаги на месте, из стороны в сторону, затем прыжки.
- Модифицированный вариант. Соволёт подвешен так, что бы стоящий в нём ребёнок провисал до пола. Ребёнок совершает шаги на месте, из стороны в сторону, прыжки.



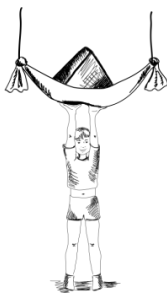
7. Жучки.

- Ребёнок лежит в гамаке. Надавливая своей рукой с внешней стороны на ткань Соволёта, показывайте ребёнку «жучков, кротов». Задача — поймать или выдавить «жучков» ладонью, отдельными пальцами, двумя руками одновременно, только правой или левой, по очереди. Сопротивление «жучков» постепенно возрастает.
- Ребёнок ловит жучков ногами.



8. Наощупь.

Ребёнок стоит снаружи гамака или лежит внутри. Предложите ребёнку через ткань ощупать и узнать или описать предмет, сначала хорошо, затем менее знакомый. Это могут быть игрушки, геометрические фигуры, фигуры животных, и прочее.



9. Соволётные качели.

Используйте Соволёт как необычные эластичные качели. Повесьте гамак в полуметре над полом, руками сформируйте из него плотный жгут. Ребёнок садится на жгут из гамака, надёжно берётся руками за ткань снаряда и раскачивается. В усложнённом варианте раскачиваться нужно стоя.



10. Самолёт.

Сформируйте из Соволёта не жгут, но эластичную ленту. Для этого вы можете дважды сложить ткань Соволёта вдоль его длины либо просто присборить его до нужной ширины (примерно 30 см). Ребёнок ложится на неё животом и удерживает в воздухе руки и ноги. Взрослый осторожно раскачивает его.



11. Массаж.

Массируйте с помощью рук или массажных шаров разные части тела ребёнка через ткань либо напрямую. Спрашивайте, какой части тела вы сейчас коснулись.

12. Говорун.

Ребёнка просят на каждый цикл качания произносить буквы алфавита, звуки, слоги, слова скороговорок, цифры и пр.

Техника безопасности

Перед началом занятия в Соволёте убедитесь в отсутствии элементов одежды, которые могут повредить (оставить зацепы) эластичную ткань Соволёта.

При проведении занятий следует позаботиться о всех возможных мерах безопасности не только ребёнка, но и специалиста.

По возможности проводите занятия в хорошо освещённом, проветриваемом и просторном помещении с минимумом предметов интерьера с острыми углами. Удостоверьтесь в наличии напольного покрытия.

Перед и после проведения занятия проверяйте целостность снаряда, швов, строп, карабинов, а также надёжность петель и узлов на верёвках. Перед каждым занятием обращайтесь внимание на карабины: их муфты должны находиться в полностью закрученном положении.

Если вы используете потолочную систему крепления снарядов, то она должна выдерживать минимум 200 кг рабочей нагрузки под углом 45 градусов в любом направлении. Ежедневно проверяйте целостность её крепёжных элементов.

Износ любых крепёжных элементов не должен превышать 30%. Это касается как металлических крепёжных элементов, так и нейлоновых «Крепышей». По достижении 30% показателя износа, крепёжный элемент должен быть заменён новым.

При создании игровых маршрутов учитывайте возможности ребёнка и не допускайте создание опасной для него конфигурации снарядов.

Ведущий занятие должен быть крайне внимателен при выполнении ребёнком подвижных упражнений выполняемых на подвесном оборудовании.

Допустимая нагрузка на снаряд как в подвешенном, так и в не подвешенном состоянии: 150 кг.

Внимание!

- **Перед занятием в Соволёте все металлические украшения (серёжки, цепочки, браслеты и пр.), а также очки должны быть сняты.**
- **Одежда ребёнка не должна содержать металлических элементов могущих оставить «зацепы» на ткани.**
- **Ни в коем случае не допускать использования снаряда в повседневной уличной одежде.**

Ограничения по статическим и динамическим нагрузкам на снаряды

Во избежание получения травм и повреждения снарядов производитель не рекомендует превышать установленных нагрузочных норм.

Соблюдение правил эксплуатации товара направлено на сохранение (поддержание) качества товара с учетом естественного износа товара при эксплуатации.

Ответственность за повреждения, вызванные нарушением правил эксплуатации, может быть возложена на потребителя.

Вид нагрузки производимой на снаряд	Параметры эксплуатации	Количество пользователей	Максимальная нагрузка

Статическая нагрузка*	Снаряд неподвижен, вращается либо раскачивается без рывков с амплитудой до 50 см.	<ul style="list-style-type: none"> • Два ребёнка; • Ребёнок и взрослый. 	Максимальный вес пользователей 150 кг
Динамическая нагрузка **	Снаряд вращается либо раскачивается без рывков с амплитудой от 50 см до 1 м.	<ul style="list-style-type: none"> • Один ребёнок или один взрослый. 	Максимальный вес пользователя – 80 кг.

*Статическая нагрузка — нагрузка, величина, направление и точка приложения, которой изменяются во времени незначительно.

**Динамическая нагрузка — нагрузка, характеризующаяся быстрым изменением во времени её величины, направления или точки приложения и вызывающая в элементах конструкции значительные силы инерции. Вес пользователя, находящегося на раскачивающемся снаряде, может в несколько раз превышать вес пользователя на неподвижном снаряде.