

# **РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛЬНЫХ ИНСТРУМЕНТОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СЕНСОМОТОРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ**

## **Сенсорный дом совы**

Сенсорный дом Совы – это сенсорно-динамический зал с набором специальных инструментов для развития сенсомоторной интеграции.

В Доме Совы под руководством специалиста ребёнок выполняет специально разработанную для него программу сенсорной интеграции. Нагружает зрение, слух, тактильное восприятие, вестибулярный аппарат: кувыркается, кружится, раскачивается.

Занятия в правильном сенсорном зале позволяют детям с ограниченными возможностями здоровья быстрее освоить и закрепить новые навыки.

### **Антигравитационные упражнения**

Все приспособления - снаряды в Доме Совы подвешены в воздухе. Именно 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, а не только на моторных реакциях. Таким образом, «наличие оборудования, с помощью которого

можно висеть в воздухе, является отличительным признаком этого терапевтического подхода»

### **Регулировка уровня нагрузки**

Меняя способы подвешивания от неподвижно закрепленного снаряда до снаряда, раскачивающегося горизонтально, закручивающегося вокруг вертикальной оси и пружинящего вверх-вниз, можно регулировать нагрузку. Это позволяет привести уровень сложности упражнения на том или ином снаряде к потребностям конкретного ребенка или группы детей. По мере роста возможностей детей уровень сложности увеличивается.

### **Чередование игры и заданий**

Для специалиста открывается настоящий простор для творчества в зависимости от целей, которые он перед собой ставит.

Очень важно то, что ребенок активен во время таких занятий, так как сенсомоторная интеграция формируется только во время намеренных движений. Взрослый не навязывает свои правила, а строит диалог с ребенком вокруг тех 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.

## **1. БОЧКА**

Может использоваться в подвешенном виде (в качестве качелей) и просто на полу, для кручения детей в «центрифуге».

### **Игры и упражнения**

#### **Заберись в Бочку**

Ребёнок может попробовать залезть в Бочку самостоятельно или воспользоваться мягкими модулями в качестве ступеньки. Он может выбрать их сам или Вы можете предложить несколько вариантов.

Начните с устойчивых форм, таких как прямоугольник или квадрат. А затем предложите менее устойчивую форму, такую как цилиндр или гимнастический мяч. В последнем случае ребёнку может потребоваться Ваша помощь.

Далее усложните задачу забраться в Бочку, поместив на пол рядом с ней модули разной формы, гимнастические мячи, игрушки и создав, таким образом, препятствие на пути к снаряду.

### **Медные трубы**

Задача - проползти сначала через пустую Бочку. Затем усложните задачу, положив внутрь снаряда предмет. Чтобы проползти через Бочку, ребёнку предмет придётся вытолкнуть. Прикройте один конец Бочки пледом или Утяжелённым одеялом. Предложите ребёнку преодолеть такое препятствие сначала с одной, потом с другой стороны. Закройте один конец снаряда гимнастическим мячом. Предложите ребёнку преодолеть такое препятствие, оказывая ему сопротивление.

### **Манипулирование предметами в раскачивающейся Бочке**

Предложите ребёнку ловить предметы, а затем бросать в руки взрослого либо в мишень.

### **Трубопровод**

Ребёнок и взрослый сидят или стоят у разных концов Бочки. Взрослый пускает катиться мячик через Бочку. Задача ребёнка поймать падающий из снаряда мяч и запустить его обратно. Усложните упражнение, запустив два, а затем три мяча подряд.

### **Использование Бочки в не подвешенном состоянии**

#### **Покатушки**

Бочка лежит горизонтально на полу. Ребёнок перекатывает снаряд по определённому маршруту. Усложнённый вариант. Ребёнок приводит снаряд в движение, вращаясь внутри него. Ребёнок лежит внутри на

спине или животе, вытянув руки и ноги. Взрослый осторожно покачивает бочку из стороны в сторону.

### **Игровой маршрут**


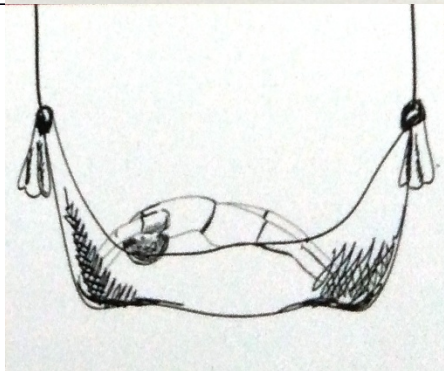
Предложите ребёнку проползти по определённому маршруту, частью которого будет Бочка. Также Вы можете модифицировать Тоннель, поместив в него Бочку.

## **2. СОВОЛЁТ**

Соволет представляет собой сенсорный гамак из эластичного материала. Предназначен для восполнения сенсорного опыта, усиления тактильной и мышечной чувствительности, улучшения координации и ориентирования в пространстве, ускорения формирования схемы тела, вовлечения ребёнка в игровую деятельность, снятия тревожности, формирование навыков социального взаимодействия.

Может применяться в игровых и развивающих занятиях, различных видах телесно – ориентированной терапии как самостоятельно, так и в составе оборудования сенсорно – динамического зала «Дом Совы».

### **Игры и упражнения**

№ п/п	Упражнение	Наглядная демонстрация
1	<p>Предложите ребёнку самому забраться в сенсорный гамак. 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.</p>	 <p>A black and white line drawing showing a young girl standing on the ground. She is leaning forward, pulling one end of a hammock towards her. The hammock is suspended by two ropes from above. She is about to sit in the hammock, with her back to the suspension point.</p>
2	<p>Лежа поперёк гамака на спине или на животе вытянуться в «струну».</p> <p>Предложите ребёнку находясь в гамаке поперёк, принять одну из гимнастических фигур, такие как: берёзка, свечка, мостик и пр.</p>	 <p>A black and white line drawing showing a child lying horizontally across a hammock. The child is lying on their back, with their body stretched out across the width of the hammock. The hammock is suspended by two ropes from above.</p>

### **3. БРЕВНО**

Бревно является сенсорно-интегративным тренажером, выполняющим функции «коня», качелей, боксерской груши и т. д.), является одним из основных инструментов в методике сенсорной интеграции.

### **4. ПЛАТФОРМА**

Незаменима для детей осторожных, боящихся терять прочную опору под ногами.

#### **Игры и упражнения**

##### **Высота**

Предложите ребёнку забраться на Платформу. С помощью мягких модулей, а также изменяя высоту и способ подвешивания снаряда, усложняйте или облегчайте возможность залезть на платформу.

##### **Равновесие**

Предложите ребёнку встать на платформу и удерживать равновесие на двух ногах, затем на одной, держась за крепёжные верёвки обеими руками, одной рукой, не держась вовсе, разведя руки в стороны. Изменяйте способ подвешивания снаряда — это изменит балансные свойства снаряда. Лыжина. Ребёнок лежит на платформе на животе и держится за её края. Поочерёдно и волнообразно поднимайте углы платформы. Задача ребёнка – «удержаться на лыжине».

##### **Шаги**

Ребёнок, стоя на Платформе, совершает небольшие шаги от одного края до другого, от одной подвесной верёвки до другой.

##### **Вертолёт**

Ребёнок лежит на платформе на животе и держится за края платформы или верёвки. Закрутите Платформу на несколько витков и отпустите. Закручивать Платформу будет легче, если точки крепления будут расположены близко друг к другу.

## **Манипулирование предметами на раскачивающейся Платформе**

Предложите стоящему, сидящему или лежащему на животе или спине ребёнку ловить предметы, а затем бросать их в руки взрослого либо в мишень. Отбивать ногой мяч или другой предмет. Платформа должна при этом стать покачивающимся на волнах «плотом». Также вы можете предложить ребёнку такие занятия как рисование, лепку из пластилина и прочее.

### **Горка**

Платформа подвешена под наклоном, один её край выше другого, либо нижний край лежит на напольных матах. Ребёнок переползает препятствие в виде наклонной платформы, начиная с её нижнего края. Стоя на верхней части наклонной платформы, ребёнок забирается в Батут, Бочку, на Бревно. Верхний край поднят над полом на 50 см или менее, нижний лежит на полу. Ребёнок стоя поднимается и спускается по наклонной Платформе.

## **5. ТОННЕЛЬ**

Тоннель представляет собой огромное хлопковое полотнище, позволяющее детям безопасно получать опыт перемещения по очень неустойчивой поверхности

**Важно!** Тоннель изготавливается из плотной неэластичной хлопковой ткани. Поэтому в некоторых случаях при проведении занятий с использованием Тоннеля во избежание появления натёртостей на коже следует одевать детей в одежду, закрывающую руки и ноги.

Прохождение Тоннеля возможно ползком, на четвереньках или стоя. Попробуйте усложнить задачу преодоления Тоннеля, раскачивая его, а также изменяя способ подвешивания. Например, изменяя

положения Крепышей, Тоннель можно превратить в «гармошку», представив его «бушующим морем».

### **Игры и упражнения**

#### **Полоса препятствий в Тоннеле**

Специалисты рекомендуют использовать возможность наполнения Тоннеля Совы отдельными модулями или их сочетаниями для модификации его воздействия на нервную систему. В начале занятий это может быть всего один мягкий модуль, препятствующий свободному прохождению снаряда. Затем число препятствий увеличивается. В дальнейшем перед ребёнком может возникнуть сложно преодолимая «гора» из всего мягкого инвентаря, «лес» из подвешенных мягких Брёвен, Шаров или «заросли» из разноцветного вспененного полиэтилена, ленточек из ткани или других материалов. Препятствием может служить предмет не только внутри Тоннеля, но и под ним. Например, поместите большой гимнастический мяч или Шар Совы под Тоннель, при этом внутри образуется мягкий и подвижный холмик.

#### **Укромное место**

Использование Тоннеля в качестве «укромного места». В Тоннеле Совы можно провести отдых от упражнений – для этого укройте ребёнка пледом или утяжелённым одеялом. Также Вы можете предложить ребёнку оборудовать в Тоннеле уютное гнездышко, используя мягкие модули, игрушки, утяжелённое одеяло.

#### **Игровой маршрут**

Специалисты советуют активизировать фантазию ребёнка. Например, использовать Тоннель как «дорогу» для транспортировки «строительных материалов» к «стройплощадке», преодолевайте горное ущелье по шаткому мосту, ищите «сокровища» на дне моря в скафандре из Утяжелённого жилета и многих слоёв одежды большего размера.



### **Ущелье**

Для упражнения Вам понадобится помощник. Ребёнок находится в Тоннеле. Внезапно Тоннель закрывается с двух сторон. Но с одной стороны не плотно. Ребёнок пролезает через это отверстие. Чтобы сделать Тоннель более узким, Вы можете продеть парные крепёжные петли в один карабин. То есть, если ваш Тоннель имеет 12 крепёжных петель, вы вешаете их по парам на 6 карабинов. Также вы можете повесить Тоннель с Г- и S-образным изгибом, выбирая для этого соответственно висящие Крепыши.

### **Завал**

Ребёнок находится в Тоннеле. С одной стороны в Тоннеле гора мягких модулей. Внезапно Тоннель закрывается с другой стороны. Но выйти все-таки можно, нужно лишь перелезть через завал или разобрать его.

### **Умка на льдине**

Ребенок внутри Тоннеля лежит или сидит на мягком квадратном или круглом модуле как на льдине. Задача — «не упасть в воду». Сначала модуль тонкий, а когда научится удерживаться, то кладём модуль большего размера. Взрослый раскачивает тоннель, сначала имитируя «волны», потом доводя до «шторма».

### **Силач**

Стоя в Тоннеле, ребёнок примерно на уровне живота упирается в стенки Тоннеля сначала руками, затем ногами. Стенки Тоннеля при этом раздвигаются, а ребёнок повисает в воздухе и удерживает такое положение. Возвращаться в исходное положение следует, опуская сначала одну ногу, потом вторую. Попробуйте также провести в Тоннеле небольшое гимнастическое занятие, используя несложные упражнения, такие как «мостик», «берёзка/свечка» и т.д.

## **6. СОВОЛЕНТА (КАЧЕЛИ)**

Качели позволяют качаться не только сидя, но и лежа на качелях животом.

## **Игры и упражнения**

### **Раскачивание на качелях сидя**

Ребёнок сидит на качелях лицом вперёд или боком (ноги при этом находятся с двух сторон от Ленты). Покачивания производит взрослый. После привыкания к сенсорной нагрузке, предложите ребёнку включиться в раскачивание снаряда самостоятельно. Затем ребёнок для раскачивания отталкивается правой, левой или обеими ногами от мягкого предмета, такого как гимнастический мяч или Ваша рука. Ещё один вариант раскачиваться - сидя только на одном бедре. Предложите ребёнку сесть на качели, но не полностью, а только на одно бедро - сначала на правое, затем на левое. Следующий вариант - ребёнок сидит на качеле боком или полулёжа, опираясь спиной на одну сторону качель; ноги могут свободно свисать по бокам Ленты, или их можно поднять на её другую сторону. Поменяйтесь с ребёнком местами: теперь взрослый сидит на качели, а ребёнок его раскачивает. Ребёнка просят на каждый цикл качания произносить буквы алфавита, звуки, слоги, слова скороговорки, цифры и пр.

### **Раскачивание на качели стоя**

Ребёнок находится на качели в положении стоя и крепко держится за её края. Раскачивания производит взрослый. После привыкания к сенсорной нагрузке, предлагаем ребёнку включиться в раскачивание качели самостоятельно. Для усложнения упражнения предложите ребёнку расставить стопы шире.

### **Сова**

Предложите ребёнку лечь на качели на живот поперёк. Руки и ноги вытянуты прямо или в стороны. Раскачивания производит взрослый. Главной задачей на первых этапах таких раскачиваний будет

научиться вытягиваться всем телом, находясь на нестабильной поверхности. Чтобы находиться в таком положении, ребёнку нужно будет прилагать дополнительные усилия. Далее ребёнка просят схватить предмет, лежащий в зоне досягаемости, обеими руками, только левой или только правой рукой. Расстояние до предмета постепенно увеличивают.

### **Раскачивание с помощью верёвки**

Верёвку держит взрослый, или она привязана к чему-либо (также можно использовать эластичную верёвку или Чулок Совы). Ребёнок сидит на качели обычным образом. Для раскачивания используются только канат и руки: обе, правая, левая. Затем лежит на животе поперёк сиденья.

### **Бросок**

Предложите раскачивающемуся на качели в той или иной позиции ребёнку поймать обеими руками брошенный ему предмет, например, мяч или игрушку, и бросить его обратно в руки инструктора или в мишень. Поймать правой, бросить правой, затем левой рукой. Поймать правой рукой, переложить в левую и бросить обратно, и наоборот.

### **Лягушонок**

Ребёнок садится на качели, но не полностью, а только на одно бедро, - сначала на правое, затем на левое, и раскачивается. Для раскачивания можно использовать свободную ногу. Далее, взрослый предлагает ему совершить одно из действий: дотянуться до предмета, взять его, толкнуть предмет рукой или ногой, толкнуть в определённом направлении, толкнуть определённый предмет из группы, бросить предмет в цель - например, в другой предмет или в корзину.

### **Дотягушка**

Ребёнок лежит на качели грудью поперёк, ноги упираются в пол, ребёнок толкает себя ногами в сторону цели. Сидя на качели обычным

способом или лёжа вниз животом поперёк, ребёнок подтягивает себя с помощью обычной верёвки или эластичной в сторону предмета, игрушки. Ноги при этом подняты, например, «над поверхностью воды».

### **Над пропастью**

Подвесьте качели на высоте 1-1,5 метра, так чтобы она образовывала относительно прямой «подвесной мост» от одного снаряда к другому. Предложите ребёнку перебраться по нему через «пропасть». Продемонстрируйте ему один из возможных способов. Для этого повисните на качели, обхватив её снизу руками и ногами. Перебирая руками и ногами, продвигайтесь по качели. Это наиболее безопасный способ проползти по снаряду, однако следует уделить повышенное внимание безопасности при выполнении данного упражнения. Если у Вас Соволента 2.0, специалисты рекомендуют перед упражнением сложить её вдоль пополам, это сделает передвижение по ней более комфортным.

