**Управление по образованию Оршанского райисполкома**

|  |  |
| --- | --- |
| **Государственное учреждение образования**  **«Центр коррекционно-развивающего обучения и реабилитации Оршанского района»** |  |

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

**НОРМАЛИЗАЦИЯ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ У ДЕТЕЙ с ТМНР**

***Материалы в помощь педагогам, родителям***

**Орша**

**март, 2023**

Печатается по решению методического объединения

ГУО «Центр коррекционно-развивающего обучения и реабилитации

Оршанского района»

**Нормализация вестибулярной чувствительности у детей с ТМНР** (материалы для педагогов/родителей) – г. Орша: ГУО «Центр коррекционно-развивающего обучения и реабилитации Оршанского района», 2023.

***Составитель:***

**И.Л. Алейникова (руководитель ТГ)**, учитель-дефектолог ГУО «Центр коррекционно-развивающего обучения и реабилитации Оршанского района»,

**Т.В. Палазник**, учитель-дефектолог ГУО «Центр коррекционно-развивающего обучения и реабилитации Оршанского района»

***Рецензенты:***

**И.К. Кихтева,** директор ГУО «Центр коррекционно-развивающего обучения и реабилитации Оршанского района»,

**Л.Г. Хутская**, заместитель директора по ОД ГУО «Центр коррекционно-развивающего обучения и реабилитации Оршанского района»,

**Е.В. Попкова,** учитель-дефектолог ГУО «Центр коррекционно-развивающего обучения и реабилитации Оршанского района»

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Нормализация** **вестибулярной чувствительности у детей с ТМНР** | 4 |
|  | - признаки нарушения вестибулярной системы | 5 |
|  | - причины нарушения вестибулярной системы | 6 |
|  | - коррекция нарушений вестибулярной системы | 7 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | **ПРИЛОЖЕНИЕ**  Сенсорно-интегративные игры и игровые упражнения для развития вестибулярной сенсорной системы у детей с ТМНР | 9 |
|  |  |  |

**НОРМАЛИЗАЦИЯ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ У ДЕТЕЙ с ТМНР**

Вестибулярная система – сенсорная система, используемая для анализа положения и движения тела в пространстве. Информация вестибулярной системы используется для управления положением головы и туловища. Эта информация позволяет мозгу определять, в каком положении находится голова по отношению к направлению действия силы тяжести и в каком направлении голова перемещается. Вестибулярная система связана почти со всеми зонами мозга. В организации вестибулярной системы особую роль играют глазодвигательные мышцы и мышцы шеи.

Дети, имеющие проблемы, с обработкой вестибулярных сигналов, нередко не могут следить за предметом, движущимся у них перед глазами, а также четко переводить взгляд из одной точки в другую. Движения глаз у них не плавные, взгляд либо отстает от предмета, либо резко «дергается», как бы догоняя его. Таким детям очень трудно играть в мяч, чертить мелком линию и т.п. Чтобы мозг мог осознать отношения между объектом, головой и телом, ощущения от действия силы тяжести и движения головы должны взаимодействовать с ощущениями, идущими от суставов, мышц.

Дети, у которых сенсорная интеграция неэффективная, не интегрируют эти ощущения должным образом. Проверка зрения может ничего не выявить, но ребенок почему-то натыкается на мебель или падает с лестницы, не понимая, что он делает. Он видит шкаф или ступеньку, но не в состоянии оценить их положение, относительно собственного тела. Переходя улицу, он оступается на поребрике. Случается, что такие дети «перешагивают» через край кровати, словно полагая, что кровать и пол находятся на одном уровне.  
Существуют также мышечные реакции, которые позволяют нам сохранить равновесие тела, стоя на двух ногах, поддерживают руки, когда мы толкаем или тянем предметы, придают нашим движениям плавность. Дети с вестибулярными нарушениями неэффективно управляют своим телом. Например, они могут упасть, чуть сдвинувшись на стуле. Пытаясь помочь ребенку усесться, можно почувствовать, что тело ребенка очень отяжелело или очень скованно. Кроме того, у детей с вестибулярными нарушениями согласованное сокращение мышц нередко отсутствует: сокращение мышц, начинаясь на одной стороне тела, проявляется на другой с некоторой задержкой.

Благодаря вестибулярной системе также возможны защитные реакции, когда тело принимает крайне неустойчивое положение в пространстве (например, выбрасывание рук вперед при падении). Дети с нарушением вестибулярного восприятия иногда вообще не пытаются предотвратить свое падение, что приводит к ушибам и травмам. Неразвитость вестибулярного аппарата может вызвать реакции двух типов: некоторые дети чрезмерно чувствительны к любой двигательной активности и боятся даже мысли о какой-либо физической нагрузке, другие, наоборот, очень любят активные занятия, стимулирующие вестибулярную систему.

**Признаки нарушения вестибулярной системы**

**Проявления вестибулярной дезинтеграции:**

* ребенок постоянно хочет играть в подвижные игры с бегом, раскачиваниями;
* не устает дольше других;
* переписывая текст с доски теряется в строчках;
* не ловок в спортивных играх;
* плохо справляется с заданиями, в которых задействованы обе половины тела (резание бумаги ножницами, езда на велосипеде, завязывание шнурков);
* избегает пересекать среднюю линию тела.

**Проявления гравитационной дезинтеграции:**

* ребенок становиться тревожным, будучи оторван от земли;
* боится упасть и высоты (легко теряет координацию и равновесие в пространстве, особенно на неровных поверхностях, часто боится упасть, опасается даже высоты бордюра);
* пугается подъема по наклонной поверхности;
* избегает игр, угрожающих равновесию (пятнашки, футбол);
* избегает наклонять голову вниз, в сторону, не нравиться переворачиваться, лежа на полу;
* очень осторожен на детских площадках (с качелями, лестницами, горками, каруселями) или вообще избегает их;
* не любит ездить на лифтах, на эскалаторах держится за поручень;
* с осторожностью наклоняется в стороны или назад, ходит вверх или вниз по лестнице;
* может бояться или испытывать трудности при езде на велосипеде, прыжках или балансировании на одной ноге (особенно с закрытыми глазами);
* избегает быстрых и вращающих движений.

**Поведенческие проявления в условиях нарушения чувствительности анализаторов при аутистических нарушениях**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название анализатора** | **Сенсорные защиты** (гиперчувствительность к раздражителям) | **Сенсорные самостимуляции** (гипочувствительность к раздражителям) |
| Двигатель­ный и вести­булярный анализатор | * осторожен и неуверен в движениях; * теряет равновесие; * недостаточно прикладывает силу; * избегает лишних, вращательных дви­жений; * избегает физических нагрузок (бег, ез­да на велосипеде, танцы, игры с мячом) | * прыгает; * раскачивается; * вращается; * машет руками; * бесцельно двигается по кругу; * часто сталкивается с объекта­ми и людьми; * принимает и удерживает не­обычную позу |

**Причины нарушения вестибулярной системы**

Основная причина – это нарушение баланса между информацией, получаемой из вестибулярного аппарата (движение) и зрительного аппарата (неподвижность).

Среди патологических причин поражения периферической части вестибулярного аппарата выделяют:

а) поражение рецепторного аппарата вестибулярного анализатора:

1. Отрыв отолитов (твердых образований, расположенных на поверхности клеток, воспринимающих различные механические раздражения, включая движение головы) и их миграцией по полукружным каналам внутреннего уха.
2. Воспалительные поражения лабиринта внутреннего уха – лабиринтит. Часто возникает как осложнение воспаления среднего уха – отита, реже при герпесе, менингите. Микроорганизмы способны попадать в структуры внутреннего уха и вызывать воспалительный процесс, в результате которого повреждаются рецепторы и нарушается функция вестибулярного аппарата – возникают головокружения, нистагм, нарушается равновесие.
3. Синдром Меньера – заболевание внутреннего уха.
4. Травма лабиринта. Часто сочетается с черепно-мозговой травмой.
5. Токсическое поражение лабиринта лекарственными средствами и токсическими веществами. Так, например, некоторые антибактериальные препараты обладают ототоксичным эффектом.

б) поражение вестибуло-кохлеарного нерва.

1. Воспаление вестибуло-кохлеарного нерва, обычно имеющее вирусную природу.

К центральным поражениям вестибулярного анализатора относят:

а) поражение ядер ствола мозга и покрышки;

б) поражение корковых зон.

1. Нарушения кровообращения в вертебробазилярном бассейне вызывают повреждение участков головного мозга, воспринимающих и анализирующих информацию, поступающую от вестибулярного аппарата.
2. Рассеянный склероз.
3. Нейроинфекции (сифилис, менингоэнцефалиты различной этиологии).
4. Опухолевые заболевания головного мозга и его оболочек.

**Коррекция нарушений вестибулярной чувствительности**

Необходимо помнить, что дети с ***гипер- и гипофункцией*** сенсорной интеграции нуждаются в одной и той же стимуляции, несмотря на разные реакции, которые вызывают у них раздражители. Важно, чтобы при выполнении упражнений и игр было как можно меньше принуждения. Ребенок не должен испытывать даже кратковременного стресса, поэтому лучше начинать с таких воздействий, которые он хорошо переносит, постепенно переходя к менее приятным для него.

Организация и выбор видов активностей обусловлены интересами и предпочтениями ребенка (терапия наиболее эффективна, если ребенок направляет свои действия сам, необходимо следовать за ребенком, а терапевт лишь ненавязчиво меняет обстановку).

Общая цель выполняемых игр и упражнений – стимулировать вестибулярный аппарат, улучшать чувство равновесия, ощущение.

Упорядочивание ощущений, получаемых из окружающего мира, осуществляется с использованием специального оборудования воздействующего на все органы чувств ребенка.

**Рекомендуемое оборудование**

**Материалы, способствующие развитию вестибулярного аппарата:**

* качели;
* мини-карусель;
* различные качалки (доски-качалки, скамья-качалка, лодка-качалка, кресло-качалка);
* балансировочные доски и платформы (различных видов);
* крутящийся конус;
* горка;
* вращающийся диск;
* батут;
* подвесные веревочные лестницы и платформы;
* гамаки;
* яйцо – качели-мешок (кусок прочной, слегка эластичной ткани, закрепленный сверху на одном крючке; такой тип качелей, в котором ребенок чувствует себя туго обтянутым со всех сторон, хорошо подходит и для стимуляции тактильной и проприоцептивной систем);
* мягкие тоннели, бочки;
* каркасы для крепления подвесного оборудования;

**Нормализация вестибулярной чувствительности**

*Повышенной*

* Снижение требований к скорости и точности выполнения движений.
* Частые перерывы для отдыха в течение дня.
* Покачивание на гимнастическом мяче, качели, гамаке. Катание на велосипеде, прыжки на батуте.
* Малоподвижные игры с повторяющимися ритмичными движениями.
* Игры с воздушными шарами.

*Пониженной*

* Создание безопасной среды (устойчивая мебель, отсутствие опасных предметов).
* Оборудование помещения полосой препятствия, выделение зоны для прыжков и бега.
* Ношение утяжелителей (специальные жилеты, пояса, одеяло и др.). Утяжеленный жилет (хорош также и для гиперактивных детей) - носить целый день нельзя! Надевать нужно 3-4 раза в день по 20 минут).

Утяжеленное одеяло (если собираетесь класть спать ребенка под ним на всю ночь, одеяло должно весить не более 15-20% от массы ребенка; лучше утяжеленное одеяло использовать для засыпания, успокоения, расслабления, сенсорной разгрузки, а потом убирать). Его также можно использовать нормотипичным детям и взрослым для снятия стресса.

* Физическая нагрузка (игры разнообразные, например, на прохлопывание, тисканье, щекотка, помогают ползания, глубокие продавливания, «катания» по полу, крепкие объятия, переноска, толкание тяжёлых предметов, растягивание эластичных лент, перетягивание каната, закатывание в маты, придавливание подушками).
* Занятия спортом, танцами.
* Участие в работе по дому и на приусадебном участке.
* Шумные подвижные игры.
* Протокол Вилбаргера (Wilbarger Protocol) – процедура снятия напряжения с помощью массажа специальной жесткой щеткой.
* Массаж.
* Пролезание через организованные тоннели (например, из одеял или спец. оборудование для сенсорной интеграции), тесные пространства.
* Сенсорный чулок (специальный эластичный чулок, который надевается на всё тело, и при движениях в игре образуется сопротивление ткани).
* Двигательная коррекция, ЛФК, АФК, сенсомоторная коррекция (часть упражнений нельзя применять детям с эпиактивностью).
* Вибрация (нельзя людям с эпиактивностью).
* Батут.
* Балансировочные доски, диски.

**Литература**

1. Айрес, Э. Дж. Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития / Э. Дж. Айрес; [пер. с англ. Юлии Даре]. – 5-е изд. – М. : Теревинф, 201 . – 272 с.

2. Богдашина, О.Б. Сенсорно-перцептивные проблемы при аутизме. Министерство образования и науки Российской Федерации, Международный институт аутизма/О Б. Богдашина. - Красноярск, 2014 - 179 с.

**Приложение**

**СЕНСОРНО-ИНТЕГРАТИВНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТЬМИ с ТМНР**

**для развития вестибулярной системы**

1. **«Перекачивание вдвоем (в обнимку) на полу».**

2. «**Перекуливание (назад)»**, при этом ребенок на коленях.

3. **«Ходьба по ленте/вдоль ленты/по линии»** (разной ширины).

4. **«Ходьба вдоль канавки»/«Между двух берегов»** (две скакалки кладем рядом с друг другом, начиная с расстояния 50 см, постепенно уменьшая расстояние до 10 см. Задача – ходьба между линий, стараясь не наступать на края)**.**

5. **«Капание ямок»** (разной глубины).

6. **«Перешагивание через ямки/через веревочку»/«Перейди через пропасть».**

7**. «Прыжки через лужи (на асфальте), ямки (в земле)»**

8. **«Взбивание яиц/пены ложкой/венчиком/трубочкой».**

9. **«Бросание камней в емкости (таз/ведро) с водой»**

10. **«Перешагивание с обручем через голову/ноги».**

11. **«Переворачивание длинной трубки/цилиндра (с разным наполнителем)»,** при этом держа двумя руками.

12. «**Бросание мелких предметов в отверстие длинных труб (термафлекс)»**, при этом необходимо, чтобы другой конец трубы попадал в емкость (таз, ведро, яму, в руки другого ребенка и т.д.).

13. **«Отрывание листьев с ветки дерева/куста»**, на разной высоте (одной рукой, одновременно двумя, на носочках и т.д.).

14. **«Вращение сидя на стуле».**

15. **«Вращение колец на пальце»** (одной руки, двух), при этом можно использовать кольца от пирамидки, от карнизов, сушки/баранки и др.

16. **«Нанизывание сушек на ось/проволоку/веревку».**

17. **«Нарви травы кролику»** (обрывание травы двумя пальцами, всеми пальцами, перекладывание в мешок/емкость; стоя/сидя).

18. **«Ходьба по сенсорным тропам»** (из опилок, мятой ткани, мятой бумаги, целлофана, пенопласта, макаронных изделий (вареных), коре апельсина, сена, травы, листьев, песка и др.), при этом можно ребенку надевать бахилы.

19**. «Надавливание на мокрые мочалки/губки»** (с разной силой: кулаком, ладошкой, локтем, подошвой и др.), при этом можно сидеть/стоять.

20. **«Оторви лист кочана капусты (для кролика)»** (на столе, на весу).

21. **«Клейкие стикеры**» (наклеивание на разные части тела ребенка бумажных стикеров в момент движения).

22. **«Раскладывание мелких предметов в блистерные упаковки от конфет/яиц и др.»** (стоя/сидя на разной высоте).

23. **«Раскручивание/скручивание рулонов бумаги/фольги/тесьмы».**

24. **«Приветствие животами (с подушками в майке)».**

25**. «Перенеси воду в ведре/ложке и др.».**

26. **«Прихлопни муху/комара на столе/стуле/дереве»** (ладошкой или можно использовать мухобойку).

27. **«Вытресание ковра»** (можно одновременно удерживать за край 2 или 3-5 детям).

28. **«Выбивание ковра»** (можно использовать выбивалку, палку и др.).

29. **«Салют из орехов и др.»** (все дети удерживают край ткани и «подбрасывают» ее вверх для того, чтобы предметы, лежащие на ткани, подлетели вверх).

30. **«Выкручивание/выжимание мокрой ткани/губок».**

31. **«Перекатывание апельсинов или др. на столе»** (с использование шпателя, силиконовой лопатки и др.).

32. **«Вылавливание мелких предметов/игрушек из воды**» (можно использовать сочок, ложку, ситечко и др.).

33. **«Метание мокрых тряпок/губок».**

34. **«Вращение шарика между ладошек»** (с переворотом ладошек).

35. **«Заворачивание предметов в фольгу/пленку и др.».**

36. **«Вращение мешка на веревке»** (удерживая за края, н-р, на больших пальцах).

37. **«Перенос камней»** (можно в двух руках, в одной руке, в ведре).

38. **«Нанизывание макаронных изделий на проволоку/тесьму и др.».**

39. «**Раскачивание на «ручном гамаке».**

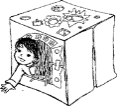
В паре с еще одним взрослым сцепить руки, чтобы образовался «гамак», и держать ребенка между ними в горизонтальном положении. Раскачивайтесь взад-вперед: сначала так, чтобы голова ребенка была выше ног, потом – чтобы ноги были выше головы.

40. **«Трикотажные качели».** Если ребенок совсем маленький, его может качать один взрослый, держа сложенное вдвое трикотажное полотно за концы, чтобы создать эффект гамака. Для детей постарше понадобятся двое взрослых. Ухватитесь за концы сложенного вдвое трикотажного полотна, чтобы создать гамак. Убедитесь, что ребенок хорошо держится в гамаке, и нежно покачайте его взад-вперед. Если ребенок получает удовольствие от движения, можете добавить элемент вращения (но не больше пары раз, чтобы у вас не закружилась голова: вы должны прочно стоять на ногах, когда качаете ребенка). Если ребенок боится качелей, положите полотно на пол – пусть он на него сядет. Затем вместе с другим взрослым слегка приподнимите концы ткани, чтобы ребенок чуть-чуть оторвался от земли.

41. **«Качающийся кран».** Расположите предметы на мате возле платформы. Ребенок ложится на платформу животом (руки располагаются снаружи) и смотрит прямо перед собой. Медленно толкните платформу. Ребенок должен (по возможности) подбирать щипцами/руками предметы во время качания. Учитывая то, что у многих нет платформы, можно использовать фитбол-мяч для упражнений. Ребенок ложится на него животом, вы придерживаете его за ноги и медленно толкаете их вперед-назад, пока ребенок пытается поднять предметы.

42. **«Игры с большим мячом/фитболом.** Положите ребенка грудью или животом на большой мяч, придерживая сначала за туловище, затем за колени, и потом за голеностопные суставы мягко раскачивая. Руки у ребенка, в этом случае, остаются свободные для опоры перед собой.

43. **«Веселые пузыри».** По очереди выдувайте пузыри: пока один выдует, другой ловит. При этом ловить пузыри можно в разные емкости или хлопать разными предметами (салфеткой, хлопушкой) и др.

44. **«Сенсорная коробка».** Ребенок обязательно должен принимать участие в подготовке сенсорной коробки. Нарежьте много кусков веревки длиной от 30 до 40 см. Прорежьте дырки в боках коробки, чтобы мог пролезть человек, а также пробейте дырки в крышке коробки. Привяжите внутри коробки куски веревки со свисающими с них шариками, кусками ткани, обрывками бумаги, макаронными рожками и попкорном. Сначала всего несколько штук. На дно коробки насыпьте нарезанными кусками губки разных размеров. Пусть ребенок заползет в коробку через свисающие веревки. Увеличьте количество свисающих веревок, как только ребенок немного привыкнет к ощущениям.

45. **«Крушение доски-каталки».** Пусть ребенок ляжет животом на доску-каталку. Сложите подушки в большую кучу на полу. Убедитесь в том, что горка из подушек получилась достаточно мягкой – попробуйте сами в нее «врезаться». Пусть ребенок вытянет руки вперед. Возьмите ребенка за ноги (когда они находятся на доске-каталке) и подтолкните его на доске-каталке в гору подушек. Отпустите ноги ребенка непосредственно перед столкновением, чтобы он врезался в подушки сам.

46. **«Поймай меня»/«Падение»** на руки взрослого, стоя к нему лицом, затем спиной. Когда ребенок уже будет готов к этому, можно пробовать тоже самое с закрытыми глазами.

47. **«Изменение положения тела с помощью поворотов», «Перекатывание со спины на живот».**

48. **«Сосиска» в тесте.** Положите на пол одеяло/покрывало или др. (ребенок выступит в роли сосиски, одеяло – тесто). Переворачивайте ребенка в покрывале.

49. **«Раскачивание на качелях или в гамаке, каруселях».**

50. **«Раскачивание ребенка на коленях взрослого, можно проводить с опорой на живот (грудную клетку), так чтобы ноги касались земли».**

51. **«Балансирование на гимнастических мячах».**

52. **«Катание на животе на роликовой доске»/«Катаемся на скутерборде».**

53. **«Ползание (ходьба, бег) по неровной, наклонной, ограниченной, неустойчивой поверхности».**

54. **«Прохождение лабиринтов, преодоление препятствий»/«Полоса препятствий».**

55**. «Лазание по тренажерным стенкам».**

56. **«Прыжки на мате, матраце, батуте, в мешке, через скакалку».**

57. **«Ходьба по скамейке».** Можно использовать игру «Перейди через пропасть».

58. **«Перелезание через стулья».** Два стула ставятся спинками друг к другу.

59. **«Физическая нагрузка»**. Толкание тяжёлых предметов, растягивание эластичных лент, перетягивание каната и др.

60. **«Шумные подвижные игры».**

61**. «Игры с воздушными шарами».**

62. **«Поймай мой мяч после отскока»**

63. **«Прокатывание фитбола»** вперёд двумя руками.

64. **«Прокрутить мяч вокруг своей оси»** по часовой стрелке и против часовой стрелки.

65. **«Передача мяча**» по замкнутому кругу.

66. **«На одной ноге».** Придерживая ребенка, постоять попеременно на каждой ноге, стараясь сохранить равновесие.

67. **«Часики».** Ребенок стоит прямо, опустив руки и расставив немного ноги. Затем начинает двигать руками попеременно, одной вперед, другой назад, и наоборот, произнося «Тик-так».

68. **«Шаги через палку».**

Ребенок стоит, наклоняясь вперед. Палка держится впереди в опущенных вниз руках. Нужно перешагивать в медленном темпе через палку вперед и назад.

69. **«Потягушки».** Ребенок наклоняется в разные стороны: вправо, влево, назад и вперед с протягиванием руки (по 3-4 наклона в каждую сторону).

70. **«Пройди по мостику».**

71. **«По ровненькой дорожке».**

72. **«Перепрыгни через ручеек», «Попрыгай вокруг обруча», «Из обруча в обруч», «Спрыгни на дорожку».**

73. **«Достань ленточки».**

74. **«Скати с горки».**

75. **«Беги за мячом».**

76. **«Собери яблоки»** (или др. предметы).

77. **«Белочка бросает шишки».**

78. **«Прокати мяч», «Прокати мяч по (красной) дорожке».**

79. **«Вот какой большой круг», «Вот какой маленький круг».**

80. **«Удержание предмета на голове»**, поднять руки в стороны, медленно подняться на носки; ходьба с предметом на голове, руки в стороны.

81. **«Ходьба»**: по доске с мешочком песка на голове; по узкой «тропинке»; непродолжительное время на носках.

82. **«Ходьба»**: с открытыми и закрытыми глазами, ходьба с кружением на месте, ходьба приставным шагом, ходьба одной ногой по скамейке, другой по полу, ходьба спиной вперед, ходьба по «следам», ходьба по неровной поверхности, по гимнастическим матам, ходьба по гимнастической скамейке с остановками, поворотами, движениями и сменой положения рук.

83. **«Переступание»** по канату, по гимнастической палке, стоя стопами поперек.

84. **«Катание мяча друг другу»**, лежа, сидя, стоя.

85. **«Круговые движения головой»** вправо, влево (тоже с закрытыми глазами) /**«Покачай головой»**.

86**. «Повороты кругом, стоя на месте»** вправо - влево, с открытыми (по возможностям ребенка с закрытыми) глазами.

87. **«Удержание позы лежа на животе с валиком под грудью».**

88. **«Подбрасывание и ловля теннисного мяча»** (можно использовать разные емкости).

89. **«Передвижение руками вверх и вниз по гимнастической стенке».**

90. **«Перекладывание мелких предметов»** из положения лежа на предплечьях.

91. **«Удержание равновесия»** в различных положениях:

- лежа: на неподвижной опоре (на полу, на наклонной плоскости (например, горке) и т.д.); на подвижной опоре (балансировочной поверхности, роликовой доске, качелях и т.д.).

- в положении сидя: на неподвижной опоре (на полу, стуле, модуле, скамейке, коляске и т.д.); на подвижной опоре (балансировочной плоскости, фитболе, физиоролле, качелях и т.д.);

- стоя на четвереньках: на неподвижной опоре (на полу, стуле, модуле, скамейке и т.д.); на подвижной опоре (балансировочной плоскости, фитболе, физиоролле, качелях и т.д.);

- стоя на коленях: на неподвижной опоре (держась за опору, на полу, на наклонной плоскости и т.д.); на подвижной опоре (балансировочной плоскости, качелях, роликовой доске и т.д.);

- стоя: на неподвижной опоре (держась за опору, на полу, на наклонной плоскости и т.д.); на подвижной опоре (балансировочной плоскости, батуте, качелях, роликовой доске и т.д.).

92. **«Перешагивание»**: через барьеры одинаковой величины, разной величины; с перешагиванием из обруча в обруч, с ящика на ящик.

93. **«Перенос предметов на теннисной ракетке».**

94. **«Пролезание»:** через обруч, через «туннель», через мягкий модуль «бревно».

95. **«Ловля воздушного шара»** (в ладони, сачком, ракеткой для бадминтона).

96. **«Ловля предметов»:** круглых, овальных, квадратных легких и мягких предметов; ловля легких кусков ткани или бумажной салфетки.

97. **Выполнение элементарных танцевальных упражнений** («Фонарики», «Пружинки», «Лодочка», «Вертушка», «Хлопки», «Притопы», «Подскоки», «Повороты», «Кулачки», «Пяточки», «Неваляшка», «Медвежата», «Лягушки», «Зайка» и др.).

98. **«Балансировочная доска»:**

- залезть и слезть с доски: а) спереди; б) сзади; в) с обеих сторон;

- ребенок в положении сидя «по-турецки»: раскачивая доску, ребенок удерживает равновесие;

- ребенок в положении сидя на доске: упражнения для рук - имитация плавания, можно двумя руками поочередно - левой, правой;

- ребенок в положении сидя на корточках: покачивающее движение из стороны в сторону головой, затем зафиксировать взгляд на предмете, круговое вращение головой;

- ребенок в положении стоя или сидя медленно покачивается вперед – назад, лучше выполнять под музыку;

- положение то же, круговые вращения руками: обе руки в одну сторону, обе руки в разные стороны, по очереди в одну сторону, по очереди в разные стороны;

- любое положение: стоя, сидя, на корточках, на коленях, «по-турецки»: обе руки положить на грудь, поднять руки над головой, прямые руки в сторону, нагнуться, достать пальцы ног и др.

99. **«Езда на самокате, велосипеде».**

100. **«Катание на животе на роликовой доске».**

101. **«Футбол бумажным пакетом».**

102. **«Лошадки».** Посадите ребенка к себе на колени и поиграйте в «лошадок».

103. **«Колечко».**

Дети, собравшись в круг и выбрав водящего, (+под счет) собирают колечки из пальцев. Внезапно водящий командует: «Без среднего!2 - и игроки продолжают перебор, пропуская средний палец. Затем следует команда: «Без мизинца!» и т. д. Темп счета убыстряется, ошибавшийся выходит из игры.

104. **«Между двух берегов».** Материал: две скакалки кладем рядом друг с другом, начиная с расстояния 50 см, постепенно уменьшая расстояние до 10 см. Задача - ходьба между линий, стараясь не наступать на края.

105.**«Двойной рисунок».** Возьмите в каждую руку карандаш или ручку. Изобразите на листе бумаги что угодно, двигая обеими руками одновременно: навстречу друг другу; вверх - вниз, т. е. левой рукой вверх, правой рукой - вниз, и наоборот; разводя в разные стороны.

106. **Занятия по коррекционно-развивающей программе «Умные мячики»** *(авторы программы Лунина Н.В. – психолог, кинезиолог, Воронова М.Н. – нейропсихолог).* Упражнения:

«Перекати поле» (перекатываем мяч, не бросаем);

«Стаканчик» (ребенок держит маленькие мячики в обеих руках. Ударять мяч о пол сначала одной рукой и ловить его, потом другой);

«Обезьянка» (мячики зажимаются в ладони так, чтобы пальцы были вверху. Бросание и ловля снаряда происходит в одном положении рук) и др.

107. Занятия по авторскому методу M.A.P. *Марианны Лынской.* (ходьба в сапогах большого размера и др.; занятия на оборудовании динамического комплекса «Сова-нянька»);

108. **«Подвижных игры»**: «Принеси игрушку», «Догони мяч», «Беги, лови», «Собери грибы», «Где спрятано?», «Деревья качаются», «Зонтик», «Зайка беленький сидит», «Лягушки», «Курочка и цыплята», «Кто дальше», «Покатаемся в автомобиле», «Покатаемся на велосипеде», «Птицы машут крыльями», «Найди свой домик», «Самолеты», «Лошадки», «Кот и мыши», «Солнышко и дождик», «Забей гол», «Цветные кегли», «Покорми зайчика» и др.

109. «**Вращение по кругу».**

110**. «Прыжки с маракасами в руках».**

111**. «Прыжки на палочке лошадка под музыку».**

112**. «Имитация движений животных»/«Ходим как животные».**

113**. «Движения под музыку».**

114. **«Подражание позам и очерёдности движений»/«Делай как я».**

115. **«Игры с мыльными пузырями».**

116**. «Прыгай ко мне».**

Предложите ребенку встать на подушки или диван. Подайте сигнал, чтобы он прыгнул к вам в руки.

117. **«Вокруг кустов».** Возьмитесь за руки и пойдите по кругу, проговаривая:

Вокруг кустов, среди травок и цветов

Водим, водим хоровод.

Как заканчиваем круг, дружно падаем мы вдруг.

118. **«Толкай – лети».** Встаньте на колени перед стоящим ребенком (так, чтобы ребенок был на уровне ваших глаз). Возьмите его за руки. По сигналу ребенок вас толкает. Когда вы будете падать на спину, поднимите ребенка вверх на своих коленях: он может «лететь» или его можно качать вверх - вниз.

119. **«Гора из подушек».** Помогите ребенку удержаться на подушках, начиная с одной и добавляя все больше, пока ребенок справляется. Пока ребенок находит баланс, поддержите его за грудную клетку, а не за руки. Это уравновешивает его и снижает желание прыгать вверх-вниз. После того как, ребенок нашел баланс, можете убрать руки и дать почувствовать самостоятельное балансирование. Затем скажите: «прыгай ко мне в руки, когда я подам сигнал».

120. **«Ковер-самолет».** Предложите ребенку сесть на большую подушку или маленькое одеяло, крепко держась за край. Когда ребенок смотрит на вас, везите его по комнате. Когда он прерывает зрительный контакт, останавливайтесь. Это хорошо делать на скользкой поверхности, такой, как деревянный или виниловый пол.

121. **«Гонки на четвереньках».** Вы и ребенок ползете на четвереньках как можно быстрее вокруг нагромождения подушек. Попробуйте поймать друг друга за пятки. Поменяйте направление.

122**. «Греби, греби».** Сядьте вместе с ребенком на большую подушку лицом друг к другу. Маленьких детей можно посадить себе на колени. Возьмитесь за руки, пойте любую песенку и раскачивайтесь в такт вперед-назад. Можно варьировать скорость от быстрой к медленной и обратно. Если присутствует другой взрослый, ребенка можно посадить между вами как в лодке, пока вы «гребете» вперед-назад. Вы также можете раскачиваться из стороны в сторону. Можно использовать вместо песенки следующий текст:

Греби, греби, греби, греби,

Неспешно вдоль реки.

На свете нет счастливей нас,

Хоть сколько не ищи.

Греби, греби, греби, греби,

Неспешно вдоль реки.

Но если там есть крокодил,

Немедленно кричи! (После слов «немедленно кричи» участники громко кричат).

123. **«Моторная лодка».** Взявшись за руки, все идут по кругу, приговаривая: «Моторная лодка, моторная лодка тихонько плывет/ Моторная лодка, моторная лодка быстрее плывет/ Моторная лодка, моторная лодка, жми на газ. С каждой фразой скорость движения по кругу увеличивается от медленной до очень быстрой. Внезапно скажите: «Тормози!» и вновь начните с медленной скорости. Это задание может быть выполнено и в индивидуальной работе с ребенком.

124. **«Качание».** Посадите ребенка на качалку (вестибулярная доска, доска-качалка с мягким верхом, скамья-качалка) лицом вперед. Попросите его взяться руками за качалку с обеих сторон. Предложите ему покачаться из стороны в сторону. Можно также использовать гамак или качели-мешок и раскачиваться из стороны в сторону, вперед-назад.

125. **«Гребля».** Попросите ребенка сесть на скутерборд (доска на колесах) или встать на него на колени. Предложите ему «грести», передвигая доску вперед и назад с помощью обеих рук. Он может сначала использовать обе руки, а затем чередовать их. *Варианты проведения:* можно использовать небольшой коврик из ткани или мат вместо скутерборда. Изменяйте маршрут движения: прямой, извилистый, по кругу.

126. **«Тележка».** Попросите ребенка лечь на пол и подтянуться на руках вверх, выпрямив локти (изображая садовую тележку). Возьмите его за ноги. Предложите ему пройтись на руках. Соблюдайте технику безопасности, следите, чтобы ребенок не упал из-за слабости рук. *Варианты проведения:* Изменяйте маршрут движения: прямой, извилистый, по кругу. Организуйте эстафету с группой детей.

127. **«Парашют».** Попросите детей взяться за парашют (большой многоугольник, сшитый из легкой ткани) обеими руками. Попросите их разойтись в стороны, чтобы парашют натянулся. Дайте им задание поднимать и опускать руки, удерживая парашют. *Варианты проведения:* положите в центр парашюта мячи или воздушные шары и попросите детей сбросить их, поднимая и опуская руки. Используйте другие материалы: обруч, простыню, одеяло.

128. **«Поочередные прыжки».** Попросите ребенка встать прямо, опустив расслабленные руки по сторонам. Дайте ему задание по очереди прыгать два раза на правой ноге и один раз на левой, пока вы не попросите его остановиться. При необходимости помогите ему. *Варианты проведения:* Меняйте инструкции. Например, попросите попрыгать три раза на левой ноге и два раза на правой. Предложите ребенку запрыгивать в обруч и выпрыгивать из него.

129. **«Не роняй крахмальный шарик».** Смешайте крахмал и воду в миске и вылепите из получившейся массы шарик. Попросите ребенка продолжать лепить шарик, перенося его из одной руки в другую. *Меры предосторожности:* будьте особенно внимательны при работе с детьми с чувствительной кожей, аллергиями или сыпью. Следите за детьми, которые могут положить материалы в рот.

130. **«Хоп-хлоп».** Несколько раз хлопните в ладоши в определенной ритмической последовательности. Попросите ребенка повторить последовательность хлопков. Можно стучать ладонями по столу или по полу, использовать палочки вместо рук.

131. **«Прыжок кенгуру».** Попросите ребенка встать прямо, опустив расслабленные руки по сторонам. Попросите его держать между коленями предмет, например, легкий мяч. Предложите ему попрыгать, держа ступни вместе.

132. **«Поймай кольцо».** Попросите ребенка встать в устойчивое положение. Дайте ему палочку и попросите держать ее обеими руками. Бросайте кольца ребенку, а он должен их ловить на палочку, не сдвигая ноги с места. *Варианты проведения:* Ребенок может взять палку и попытаться попасть по мячику, висящему на веревке. Если ребенок тотально слепой, используйте мячик, издающий звуки.

133. **Вестибулярное раскачивание.** Посадите ребенка на качалку (доска-качалка с мягким верхом, вестибулярная доска, скамья-качалка, лодка-качалка, кресло-качалка). Попросите его взяться обеими руками за стороны качалки. Предложите ему покачаться несколько минут вперед-назад. При необходимости помогите: даже если раскачивать качалку будете вы, ребенок извлечет пользу из этого упражнения. *Варианты проведения:* Используйте различные устройства-качалки. Качайте ребенка из стороны в сторону. Предлагайте ему различные позы: качаться на четвереньках, на коленях, стоя на одном колене (одно колено поднято, другое опущено), стоя.

134. **Кружимся вокруг оси.** Посадите ребенка на крутящийся диск и попросите его скрестить ноги. Попросите ребенка покружиться, отталкиваясь обеими руками от пола. Ребенок может начать кружиться в любую сторону, затем следует сменить направление. Позвольте ему самостоятельно выбирать скорость и продолжительность движения. Можно установить разумное ограничение по времени – пять или десять минут. Если ребенок очень боится, не заставляйте его выполнять задание. В этом случае медленно покрутите ребенка (с его разрешения!) от трех до пяти раз, а затем увеличивайте число поворотов и скорость постепенно, пока ребенок не захочет самостоятельно выполнить задание. При необходимости помогите: ребенок извлечет пользу из упражнения даже в том случае, если его крутит педагог. *Варианты проведения:* Используйте мини-карусель. Используйте вращающийся конус. Попросите ребенка скатиться вниз по склону холма, наклонной доске или любой плоской поверхности. Катайте ребенка в бочке: быстро, медленно, под разную музыку. Закрутите качели вокруг оси, затем отпустите и дайте учащемуся покружиться; следите, чтобы качели не ударили других учащихся.

*Меры предосторожности: н*икогда не кружите ребенка, склонного к эпилептическим приступам. Никогда не кружите шунтзависимого ребенка (часто детям с гидроцефалией устанавливают шунтирующую систему, в которой «избыточный» ликвор выводится в естественные полости организма).

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

136. **«Прыгаем на мяче».** Предложите ребенку сесть на гимнастический мяч или мяч для лечебной физкультуры – выберите подходящий для ребенка размер (ему должно быть удобно сидеть, поставив ступни на пол), поставив ноги на пол и положив руки на мяч по бокам. Попросите ребенка попрыгать вверх и вниз пять-десять минут, не падая с мяча. *Варианты проведения:* Используйте мяч с ручками. Попросите ребенка раскачивать мяч из стороны в сторону, перенося вес. Поиграйте с ребенком в ладушки, когда он сидит на мяче. Положить ребенка грудью или животом на большой мяч, придерживая сначала за туловище, затем за колени, и потом за голеностопные суставы мягко раскачивая, руки у ребенка, в этом случае, остаются свободные для опоры перед собой.

137. **«Квадратные коврики».** Составьте прямую дорожку из ковриков (несколько отрезков ковролина размером 30x30 см (при работе со слабовидящими детьми выберите ковролин контрастного по отношению к полу цвета); слуховые подсказки (используйте щелкающее или пищащее устройство, хлопайте или щелкайте пальцами), положив их на равных расстояниях друг от друга. Попросите ребенка перешагнуть на другой коврик, предоставляя при необходимости слуховые подсказки. Проведите ребенка до конца маршрута. При необходимости помогите ему.

*Варианты проведения:* предложите ребенку прыгать с одного коврика на другой. Предложите ему прыгать с коврика на коврик на одной ноге. Изменяйте расстояние между ковриками. Изменяйте маршрут. Предложите ребенку пройти по маршруту спиной вперед.

138. **«Гигантские шаги».** Выложите несколько коробок (картонных с отрезанным верхом) в ряд так, чтобы их стороны соприкасались. Попросите ребенка перешагивать из одной коробки в другую. При необходимости помогите ему.

*Варианты проведения:* Изменяйте маршрут. Изменяйте высоту коробок. Постепенно увеличивайте расстояние между коробками.

**ПРИМЕРНЫЕ ВАРИАНТЫ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ**

**С ДОСКОЙ-БАЛАНСИРОМ**

139. **«Вот какой я ловкий».** Ребенок залазит и слазит с Доски: спереди, сзади, с обеих сторон (5 -10 раз).

140.**«Как красиво я сижу, спинку ровно я держу».** Ребенок сидит по-турецки, взрослый раскачивает доску. Ребенок удерживает равновесие (2-3 мин).

141.**«Танцор».** Ребенок имитирует танец (в положении стоя) на балансировочной доске.

142.**«Ножницы».**Ребенок сидит, вытягивает руки перед собой, одновременно обе поворачивает влево, а голову вправо и тянется. А затем – наоборот: голову влево, руки вправо и тянется. Необходимо удерживать равновесие.

143. **«Маятник».** Ребенок принимает положение сидя на корточках, покачивающие движения из стороны в сторону головой, круговые движения головой.

144. **«Качели 1».** Ребенок в положении стоя или сидя медленно покачивается вперед-назад (под музыку).

145. **«Марионетка».** Ребенок принимает любое положение (стоя, сидя), обе руки – на грудь, затем вверх, в стороны перед грудью.

146. **«Удав».** Ребенок стоит на Доске. Становится прямо, затем ногу за ногу заводит, так же с руками. Тянется в таком положении вверх, наклоняется вправо, влево, вперед и назад. Происходит настройка левого и правого полушария.

## 147. «Прицел». Ребенок стоит на Доске. Смотрит на кончики пальцев руки, следит за своим пальцем/пальцами вытянутой руки влево, вправо, так каждой рукой.

## 148. «Медведь», «Качели 2». Ребенок, стоя на Доске, раскачивается влево и вправо, можно сидя на ней.

## 149. «Тренажер». Доска используется как домашний тренажер, балансир (для координации, вертикализации).

150. **«Покачай игрушки».** Ребенок становится или садится на Доску берет игрушку и раскачивает ее.

151. **«Покори гору».** Переверните Доску и поставьте одним краем на возвышение — получится мини-горка. Предложите ребенку забраться на нее.

152. **«Проползи, перейди».** Переверните Доску— и перед ребенком арка, под которой можно проползать или переходить как по мостику и т.д. Из нескольких Досок можно сооружать целые деревянные дорожки, лабиринты.

153. **«Ловкие руки».** Предложите ребенку выполнять, стоя на «Доске-качалке», различные задания — бросать в цель мяч, перекладывать из руки в руку мешочки с песком и т.д.

**ПРИМЕРНЫЕ ВАРИАНТЫ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ НА РАВНОВЕСЕ (БАЛАНСИРОВОЧНОЙ ДОСКЕ БИЛЬГОУ)**

***Как заниматься***

* Выберите и настройте желаемый уровень сложности. Рекомендуем начинать с простого уровня и постепенно его усложнять.
* Предложите ребенку встать на балансир и покачаться на нем. Дайте ему время освоиться, почувствовать удовольствие от поиска баланса и движения, не нагружайте его заданиями с самого начала.
* Начинайте с простых упражнений: приседаний, наклонов, поворотов туловища, движений головой.
* Попробуйте рисовать в воздухе фигуры по часовой стрелке и против нее, одной рукой и двумя. Усложненный уровень – рисовать разные фигуры обеими руками одновременно.
* Подключайте дополнительный инвентарь – сенсорные мячики, мячики-скакуны, мешочки с песком, деревянные бруски для сбивания.

154. **«Приседания».** Ребенок стоя на Равновесе, делает 2-3 серии приседаний по 5-10 приседаний. Сначала делает неглубокие приседания, затем постепенно углубляет их.

155. «**Наклоны».**

***Вперёд.*** С выдохом ребенок медленно наклоняется вперёд, касается пола руками (кладет/берет какой-либо лёгкий предмет). Находится в этом положении до трёх дыхательных циклов. Далее со вдохом поднимается. Если наклоняться тяжело, и он не достаёт руками до пола, можно компенсировать недостаток гибкости сгибанием ног в коленном суставе до необходимого уровня. При выпрямлении спины ноги также выпрямляются.

***Вбок.*** С выдохом ребенок медленно наклоняется вправо, касается внешней стороны ноги правой рукой, левую руку вытягивает над головой. Находится в этом положении до трёх дыхательных циклов. Далее со вдохом поднимается в исходное положение. Повторяет движения, но уже влево.

156. **«Повороты туловища».** Ребенок принимает исходное положение: Ноги на ширине плеч. Руки на поясе, на уровне груди, плеч или затылка. С медленным выдохом ребенок поворачивается направо. С вдохом возвращается в исходное положение. Повторяет движения влево. Движение происходит за счёт позвоночника, стопы и таз остаются на месте. 5-10 повторов в каждую сторону.

157. «**Движения головой».** Тело расслаблено, движения головой осуществляются только за счёт шейного отдела позвоночника. 5-10 повторов в каждую сторону.

***Поворот головы в сторону.*** С медленным выдохом ребенок поворачивает голову направо. Со вдохом возвращается в исходное положение. Повторяет движения влево.

***Наклоны головы вниз и назад.*** С медленным выдохом ребенок опускает голову вниз. Со вдохом возвращается в исходное положение. Повторяет движения назад.

158. «**Рисование носом».** Ребенок рисует в воздухе геометрические фигуры в следующей последовательности: квадрат, треугольник, круг, «лежащую восьмёрку». Вначале движения могут включать движения в шейном отделе позвоночника, затем следует расслабить шею и рисовать только за счёт движения головой. Вначале рисует фигуры по часовой стрелке, затем — против.

159. «**Рисование руками».** Ребенок рисует в воздухе двумя сложенными вместе руками геометрические фигуры в следующей последовательности: квадрат, треугольник, круг, «лежащую восьмёрку». Вначале рисует фигуры по часовой стрелке, затем – против.

Ребенок использует только правую руку, затем только левую. Кисть может быть сложена в кулак, все пальцы полностью выпрямлены или все пальцы сложены в кулак кроме одного.

Ребенок вытягивает руку вверх. Прижимается к ней боковой стороной головы. Рисует рукой в воздухе геометрические фигуры.

Затем можно предложить ребенку выполнить перечисленные выше упражнения с закрытыми глазами… Развернув корпус направо, затем налево… С закрытыми глазами и поворотом корпуса.

160. «**Кросс».** Ребенок ставит стопы близко к середине платформы. Осторожно поднимает правую ногу, сгибая её в колене, и соединяет её с левым локтём. Затем осторожно поднимает левую ногу, сгибая её в колене, и соединяет её с правым локтём. Повторяет упражнение 5-10 и более раз, делает 2-3 серии повторений.

161. «**Зарядка для рук».**

* 1. Упражнения, включающие движения руками: разведения-сведения, поднятие-опускание, вращения в плечевом суставе, вращения только в локтевом суставе и др.
  2. Упражнения, включающие движения кистями и пальцами (пальчиковая гимнастика), «ладушки».
  3. Упражнения на перекладывание из руки в руку или подбрасывание вверх мешочков с песком или мячей для жонглирования.

## ПРИМЕРНЫЕ ВАРИАНТЫ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ

## НА ДИСКЕ (вращающимся и балансировочном)

Комплекс упражнений начинается с исходного положения (далее – ИП)

1. ИП – встаньте на Диск.
2. Чуть присядьте.
3. Согните руки в локтях и держите их на уровне груди.
4. Держите спину ровно.
5. Напрягите мышцы пресса.

##### **162. Упражнения на вращающимся Диске:**

1. Рядом с диском поставьте два стула спинками к себе. ИП, ребенок берется руками за спинки и поворачивает нижнюю часть тела то влево, то вправо.
2. Диск положите рядом со стенкой. Ребенок принимает ИП, руками опирается о стену. Плавно осуществляет повороты в талии, в одну и другую сторону.
3. Ребенок принимает ИП, совершает плавные повороты верхней частью корпуса вправо, а нижней влево.
4. Усложняем предыдущее упражнение, добавив приседания и подъем на прямые ноги при выполнении поворотов.
5. Повороты на диске с использованием рук, поочерёдное понимание и опускание рук.
6. Положите диск на стул, ребенок садится на него, ноги вместе. Руки подняты на уровень груди. Ногами делает боковые мелкие шаги влево, затем вправо. Повороты совершает только нижняя часть тела.

## 163. Упражнения на балансировочном Диске

## Удержание равновесия

1. Ребенок становиться обеими ногами на балансировочный Диск, привыкая к равновесию.
2. Затем отрывает одну стопу и поднимает бедро вверх, согнув ногу в колене. Держит руки перед собой или на поясе.
3. Удерживает баланс сколько возможно, примерно одну минуту.
4. После чего опускает стопу на подушку и меняет ногу.

### **Приседания**

1. Ребенок становится обеими ногами на балансировочный Диск, поставив стопы ближе к краям.
2. Медленно приседает, отводя таз назад, не расшатываясь по сторонам. Руки держит перед собой.
3. Колени не должны выходить вперед за Диск.
4. Так же медленно разгибает туловище, возвращаясь в исходное положение.

## ПРИМЕРНЫЕ ВАРИАНТЫ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ

## С ЯЙЦОМ

### ***Когда яйцо подвешено:***

164. **«Качели».** Покачайте ребёнка «на качелях» или предложите раскачиваться самостоятельно.

165. **«Центрифуга».** Ребенок находится в Яйце. Закрутите Яйцо, затем отпустите снаряд и дайте стропам раскрутить Яйцо в обратном направлении. Добавьте к вращению Яйца движение по амплитуде качания.

166. **«Меткий метатель».** Ребенок находится в Яйце. Предложите ребёнку поймать мяч или игрушку, и бросить его обратно вам в руки или в мишень.

### 167. **«Раскопки».** Ребенок находится в Яйце. Забросайте ребёнка игрушками, мягкими мелкими модулями. Задача — выбросить всё лишнее наружу.

## ПРИМЕРНЫЕ ВАРИАНТЫ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ

## С БАТУТОМ

## 168. «Заберись в батут». Привлеките внимание ребёнка к Батуту, положив туда понравившуюся ему игрушку. Либо подайте ему пример, используя большую куклу. Ещё один вариант, если в зале двое взрослых и один ребёнок, один из взрослых может забраться в снаряд сам, подав, таким образом, ему пример.

## 169. «Равновесие». Предложите ребёнку, находясь в Батуте, встать и удерживать равновесие (на двух, потом на одной ноге). Затем удерживать равновесие с разведёнными в сторону руками. Предложите ему попрыгать на одном месте, сделать серию «гигантских шагов» из стороны в сторону.

### 170. **«Пружинящая опора».** Ребёнок стоит в середине Батута, предложите ребёнку бросать и ловить мяч или игрушку, стоя на пружинящей опоре.

171. **«Прыгай вверх».** Предложите ребенку попрыгать на двух ногах, на одной ноге только правой или левой, по очереди.

## ПРИМЕРНЫЕ ВАРИАНТЫ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ

## С ПЛАТФОРМОЙ

### 172. **«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.

### 173. **«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.

174. **«Льдина».** Ребёнок лежит на Платформе на животе и держится за её края. Поочерёдно и волнообразно поднимайте углы Платформы. Задача ребёнка – «удержаться на льдине».

### 175. **«Шаги».** Ребёнок, стоя на Платформе, совершает небольшие шаги от одного края до другого, от одной подвесной верёвки до другой.

### 176. **«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.

### 177. **«Манипулирование предметами на раскачивающейся платформе».** Предложите стоящему, сидящему или лежащему на Платформе 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».

178. **«Путешествие на паруснике».** Предложите ребёнку такие занятия как рисование, лепку из пластилина и прочее на покачивающейся Платформе.

### 179. **«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 на Бревно. Верхний край поднят над полом на 50 см или менее, нижний лежит на полу. Ребёнок стоя поднимается и спускается по наклонной Платформе.

## ПРИМЕРНЫЕ ВАРИАНТЫ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ

## С БРЕВНОМ

***Бревно находится на полу*:**

180. **«Сохрани равновесие».** Ребенок удерживает баланс, стоя на лежащем на полу Бревне, или идя от одного до другого конца снаряда.

181. **«Приведи коня».** Перед началом занятия оборудование снимается с подвесов и кладется в непривычное место. Ребенок должен найти Бревно-Коня, «привести» его в привычное место, помочь педагогу подвесить снаряд.

***Бревно подвешено горизонтально:***

182. **«Оседлай коня».** Ребенок самостоятельно или с помощью педагога забирается на Бревно. В упражнении можно использовать мягкие модули различной формы (квадрат, прямоугольник, сложный вариант – мяч, цилиндр) – для помощи, как ступеньки, либо для усложнения – в качестве преграды на пути к Бревну-Коню. Также на Бревно можно накинуть утяжеленное одеяло.

183. **«На коне».** Ребенок раскачивается на Бревне, сидя как на Коне, зажав снаряд между ног, лежа на нем на животе, стоя (с поддержкой взрослого).

184. **«Качели».** Ребенок раскачивается на Бревне, сидя как на качелях, зажав снаряд между ног, лежа на нем на животе, стоя (с поддержкой взрослого).

185. **«Акробат».** Ребенок меняет положение на Бревне, не спускаясь с него.

Раскачивается различными способами. Ребенок раскачивается, сидя на Бревне в обычном положении, держась за руку педагога, эластичную веревку, привязанную к чему-либо, или отталкиваясь ногами от гимнастического мяча, руки взрослого. Возможен вариант, когда ребенок раскачивает педагога, сидящего на Бревне.

186. **«Ходьба по бревну».** Ребенок при поддержке взрослого идет по висящему горизонтально Бревну.

187. **«Самолет».** Ребенок, лежа на животе на висящем Бревне, разводит в стороны руки, выпрямляет ноги.

188. **«Таран».** Ребенок лежит на Бревне на животе, держась руками за него или подвесные веревки. Перед Бревном на возвышении расставляются различные игрушки: яйцо, заполненное мячами, гимнастический мяч, мягкие модули и т.п. Педагог, пользуясь Бревном, как тараном, сбивает все игрушки.

189. **«Маугли».** Ребенок висит под Бревном, обхватив его руками и ногами.

190. **Игра в мяч.** Ребенок, сидя на Бревне, ловит мяч, бросает его назад педагогу или в определенную цель.

191. **«Вертолет».** Бревно подвешивается так, чтобы обе точки крепления находились рядом. После этого оно вращается вместе с ребенком.

192. **«Силач».** Бревно подвешивается на высоте на уровне колен ребенка. Лежа на спине, он должен поднимать Бревно на стопах обеих ног, потом правой и левой стопой поочередно, удерживая его на весу.

***Бревно подвешено вертикально:***

193. **«Вертикальное бревно».** Ребенок обхватывает Бревно руками и ногами и удерживается на нем. Педагог осторожно раскачивает Бревно с удерживающимся на нем ребенком.

Ребенок пытается карабкаться вверх по Бревну.

194. **«Силач».** Усложненный вариант упражнения с горизонтально висящим Бревном. Ребенок, вначале стопами обеих ног, а затем поочередно левой и правой, удерживает на весу вертикально подвешенное Бревно.

## ПРИМЕРНЫЕ ВАРИАНТЫ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ

## С КАЧЕЛЯМИ

### 195. **«Вертолёт».** Ребёнок сидит на Качелях и держится за верёвки. Педагог закручивает Качели на несколько витков и отпускает. Закручивать Качели будет легче, если точки крепления будут расположены близко друг к другу.

196. **«Высоко-низко».** Ребёнок сидит на Качелях и держится за верёвки. Педагог раскачивает Качели с большой или малой амплитудой.

197. **«Быстро-медленно».** Ребёнок сидит на Качелях и держится за верёвки. Педагог раскачивает Качели с разной скоростью: быстро или медленно.

198. **«Поймай мяч/игрушку».** Ребёнок сидит на Качелях, держится за верёвки и раскачивается самостоятельно. Затем ловит мяч/игрушки, которые бросает педагог.