**Управление по образованию Оршанского райисполкома**

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

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

**НОРМАЛИЗАЦИЯ ПРОПРИОЦЕПТИВНОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ У ДЕТЕЙ с ТМНР**

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

**Орша**

**март, 2023**

Печатается по решению учебно-методического объединения

ГУО «Центр коррекционно-развивающего обучения и реабилитации

Оршанского района»

**Нормализация проприоцептивной 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 проприоцептивной чувствительности у детей с ТМНР** | 4 |
|  | - признаки нарушения проприоцептивной чувствительности | 5 |
|  | - причины нарушения проприоцептивной чувствительности | 5 |
|  | - коррекция нарушений проприоцептивной чувствительности | 6 |
|  |  |  |
|  | **ПРИЛОЖЕНИЕ**  Сенсорно-интегративные игры и игровые упражнения для развития проприоцептивной сенсорной системы у детей с ТМНР | 10 |

**НОРМАЛИЗАЦИЯ ПРОПРИОЦЕПТИВНОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ У ДЕТЕЙ с ТМНР (имеющими нарушения ОДА, РАС и др.)**

Информация, которую мозг получает от мышц, сухожилий и суставов нашего тела, называется проприоцептивной. От рецепторов нервные волокна проводят импульсы через спинной мозг, продолговатый мозг в мозжечок (это бессознательный уровень движений) и постцентральную (теменную) кору (это произвольный уровень, как раз то, что относится к диспраксии). Также имеются связи с ретикулярной формацией, которая влияет на внимание.

Во многом проприоцепция, вестибулярная и тактильная чувствительность оказывают взаимное влияние, и часто нельзя разделить, что вот это воздействие только на один вид чувствительности, а это – на другой. Это все про наше тело. Одни и те же симптомы (например, ходьба на носочках) могут свидетельствовать о разных дисфункциях. Например, при вестибулярной гиперчувствительности можно дополнительно использовать приприоцептивную стимуляцию для «обнуления» ощущений: надеть на ребенка утяжеляющий жилет или крепко обнять. Аналогично при тактильных нарушениях сначала рекомендуется «включить» более глубокую чувствительность (проприоцептивную (мышечную): вибрация, массаж, прохлопывания), затем уже работать с тактильной.

*Проприоцепция формирует:*

* чувство позы (понимание, где сейчас находится рука, где нога, как перенести свой вес с одной конечности на другую);
* чувство силы (какое усилие нужно приложить, чтобы нарисовать на бумаге что-либо или чтобы бросить мяч);
* чувство движения (направление, точность, координация содружественных движений в теле, ловкость).

Если говорить кратко, то проприоцепция обеспечивает схему тела (theory of body), а у детей схема тела – это основа образа «Я» и понимания взаимоотношений между людьми, осознания себя как субъекта этих отношения (theory of mind). Именно поэтому так важно обеспечивать ребенку опыт физического контакта, телесные игры (это любые игры, задействующие глубокую чувствительность).

Выделяют *гиперчувствительность*/ сенсорная защита, гипочувствительность/ сенсорный поиск. Причем у одного и тоже же ребенка может быть и гипер-, и гипочувствительность. Например, ребенок совершенно не боится щекотки, при этом очень плохо относится к тому, когда чужие люди дотрагиваются до его шеи.

Проприоцептивная *гипочувствительность* проявляется в таких моментах, как: ребенок бьется об углы, падает и не плачет, бьет «дай пять» так, что у вас рука отваливается и т.д. Он как будто старается, чтобы давление проникло «сквозь кожу», словно «до самой кости». Хотя, на самом деле, конечно же, до мышц и сухожилий.

**Признаки нарушения проприоцептивной чувствительности**

* неловкость в движениях, рассогласованность, напряженность;
* избегание движений и упражнений (бега, прыжков, другой активности);
* задержка моторного развития;
* проблемы в артикуляции;
* ходьба на носочках;
* проблема с ритмом (дизритмия);
* постоянно что-то разливает, роняет;
* проблемы с имитацией движений;
* проблемы с двигательным планированием;
* шаркание ногами или слишком сильное топанье;
* проблемы позы и позиционирования тела при любых действиях (например, неправильный захват, неправильный артикуляторный уклад – это как раз то, что относится к кинестетике);
* ребенок, наоборот, может быть «гиперактивным»: прыгает, бегает, дрыгает частями тела; это может очень раздражать окружающих, но ему это необходимо, чтобы «чувствовать себя», ребенок может бросаться намеренно на какие-то объекты или людей с подсознательным желанием получить ощущения, «посенсориться», может часто падать;
* любит обниматься, прижиматься, толкаться (тоже может быть навязчивым и раздражать); иногда есть такие проявления как ребенок может подойти в саду к другому ребенку в группе и пожевать его волосы;
* может толкаться и кусаться, но не с агрессивным намерением, а не чувствуя своих физических границ (логично, что если физические границы сформированы недостаточно, то и личностные будут формироваться с нарушением, отсюда психологические проблемы в коммуникации);
* мастурбация;
* жевание несъедобных предметов, в том числе одежды;
* может сам себя кусать и царапать, но это не акт аутоагрессии, а с целью получения ощущений (ребенок делает это бессознательно).

**Причины нарушения проприоцептивной чувствительности**

К причинам нарушений обработки проприоцептивной информации можно отнести проблемы беременности и родов, особенно Агнешка Лемански, известный сенсорный терапевт из Польши, подчеркивает длительный прием но-шпы для снятия тонуса матки (т.к. на тонус мышц плода препарат тоже влияет) и кесарево сечение. Во время естественных родов младенец получает мощную проприоцептивную стимуляцию, которая «запускает» многие процессы в организме. В Восточной Европе есть практика, которая для кесарят имитирует процесс родов (специальный массаж). Также повреждение ствола головного мозга сильно влияет на весь процесс развития, поскольку все основные нервные пути идут через ствол.

**Коррекция нарушений проприоцептивной чувствительности**

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

*Материалы, способствующие развитию проприоцептивной системы (сигналы от мышц):*

* эластичная веревка;
* пружинный эспандер;
* мешки-комбинезоны;
* Чулок или Кругляш – мешок-комбинезон (эластичный мешок с отверстием в средней части, он напоминает пододеяльник по форме, но обладает обволакивающими тело свойствами за счет своей упругости);
* Яйцо (мягкий шарообразный мешок, в который можно залезть целиком);
* эластичная веревка, сшитая в кольцо (тянущаяся веревка или резинка, вставленная в чехол из приятной на ощупь толстой ткани типа флиса; с таким чехлом ее удобно держать в руках и нет опасности пораниться);
* различного вида специальные утяжелители (шарфы, жилеты, утяжелители на запястье и т.п.).

**Дополнительные материалы:**

* мячик на резинке;
* обруч;
* гимнастический мяч, мяч для лечебной физкультуры;
* гимнастический мяч с ручками;
* электрический или ручной насос (чтобы надувать мячи);
* мягкие тоннели-лабиринты;
* пищащий мячик;

**Нормализация проприоцептивной чувствительности**

*Повышенной*

* Снижение требований к скорости и точности выполнения движений.
* Частые перерывы для отдыха в течение дня.
* Покачивание на гимнастическом мяче, качели, кресле-качалке (быстрое горизонтальное или вертикальное ускорение).
* Малоподвижные игры с повторяющимися ритмичными движениями.
* Ношение утяжелителей (специальные жилеты, пояса).
* Физическая нагрузка (толкание тяжёлых предметов, растягивание эластичных лент, перетягивание каната).
* Утяжелители (жилеты, одеяла, браслеты).
* Сквишбоксы (SquishBox) – мягкие антисресс-игрушки для сжимания.

*Пониженной*

* Создание безопасной среды (устойчивая мебель, отсутствие опасных предметов).
* Межсенсорное усиление через горизонтальное или вертикальное ускорение (гамак, сова-лента, сова-няня и др.).
* Легкая опосредованная тактильная информация (вибромассажеры, машина для обнимания и др.).
* Медленное и равномерное ускорение (разные виды качелей).
* Обеспечение чувства давления (плотная одежда, тяжёлое одеяло, спальный мешок, мешочки с песком, бинтование, гимнастические ленты).

Следует знать одну важную вещь! Проприоцептивная гипочувствительность и кожная (тактильная) гиперчувствительность влияют друг на друга. Иными словами, если у ребенка повышенная кожная чувствительность (тактильная гиперчувствительность наблюдается, когда ребенок не переносит малейшего раздражения кожи. Сюда относятся все варианты: колет шарф, трет ярлычок, резинка слишком тугая, давит шов, малыш не любит мыть голову, чистить зубы, стричь ногти и т.д.), это значит, что его глубокая чувствительность нуждается в стимуляции.

Практика подтверждает: если восполняется дефицит глубокой проприоцептивной стимуляции, то и кожная гиперчувствительность автоматически снижается. По этому механизму дети после нейрокоррекции, которая включает большое количество проприоцептивной активности, начинают позволять мыть себе голову и стричь ногти.

Если ребенку «мешают ярлычки» на одежде, значит необходимо восполнять дефицит глубокой чувствительности! Перед одеванием на улицу дайте ребенку возможность поползать, покататься по полу, и вы заметите эффект.

Примерный *перечень пособий, материалов*, используемых для нормализации ***тактильной, проприоцептивной и вестибулярной*** сенсорных систем:

* тяжелые мячи, ёмкости для их хранения;
* тяжелые мешочки с крупой;
* мягкие игрушки, ёмкость для их хранения;
* утяжелители, эластичные бинты;
* мини-вибромассажеры;
* большая коробка, куда может полностью поместиться ребенок;
* одеяла разного размера и толщины;
* жвачка для рук, тесто для лепки;
* пальчиковая краска;
* пена для бритья;
* тейпы;
* шарики-прыгуны;
* пуговицы или мелкие детальки;
* игрушки-фигурки животных, людей;
* и др.

Примерный *комплекс специальных упражнений*, направленных на улучшение интеграции между ***тактильной, проприоцептивной и вестибулярной*** сенсорными системами:

• изменение положения тела с помощью поворотов;

• обведение контура тела массажным мячиком;

• обведение контура тела (ладони, стопы) на бумаге;

• растирание поверхности тела тканями различной текстуры;

• рисование на спине тактильными ладошками;

• прикосновение и надавливание предметами различной формы, температуры;

• вращение по кругу;

• раскачивание на качелях или в гамаке;

• перекатывание со спины на живот;

• заворачивание в ковер, одеяло, тяжелые ткани, рулон бумаги;

• пролезание в ограниченное пространство;

• толкание тяжелых предметов;

• растягивание эластичных лент;

• балансирование на гимнастических мячах;

• катание на животе на роликовой доске;

• ползание (ходьба, бег) по неровной, наклонной, ограниченной, неустойчивой поверхности;

• прохождение лабиринтов, преодоление препятствий;

• лазание по тренажерным стенкам;

• прыжки на мате, матраце, батуте, в мешке, через скакалку;

• перетягивание каната;

• движения под музыку, пение песен с движениями;

• подражание позам и очередности движений;

• работа с пластичными материалами (тесто, пластилин, глина, гипс).

Движение – это ключевой фактор развития проприоцептивной системы. Поэтому для стимуляции движения могут быть полезны некоторые задания, из других разделов (развитие вестибулярной и гравитационной системы, моторное планирование, двусторонней координации, развитие тактильной системы):

|  |  |
| --- | --- |
| «Катаем мяч»  «Прыгаем как животные»  «Прыгаем на мяче»  «Катаемся на скутерборде»  «Прыжки на батуте» | «Гребля»  «Поочередные прыжки»  «Делай как я»  «Полоса препятствий»  «Ходим как животные» и др. |

**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.

1. Обучение и воспитание в условиях центра коррекционно – развивающего обучения и реабилитации. Мн. УО «БГПУ им.М.Танка», 2007г.
2. Сенсорные особенности детей с расстройствами аутистического спектра. Стратегии помощи. Методическое пособие / Манелис Н.Г., Никитина Ю.В., Феррои Л.М., Комарова О.П. / Под общ. ред. А.В. Хаустова, Н.Г. Манелис. М.: ФРЦ ФГБОУ ВО МГППУ, 2018 - 70 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://autism-frc.ru/ckeditor_assets/attachments/1714/sensor_full.pdf>/. – Дата доступа: 10.10.2023.
3. Телесные практики, сенсорная интеграция и эрготерапия: сборник методических материалов семинара в рамках образовательного форума «Современные подходы и технологии сопровождения детей с особыми образовательными потребностями» / науч. ред. Ворошнина О.Р., Санникова А.И,; сост. Мальцева М.Н., Кобялковская Е.А., Гилева А.Г. (вып. ред.); Перм. гос. гуманит.-пед. ун-т. – Пермь, 2018. – 140 с.

**Приложение**

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

**для развития проприоцептивной системы**

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

2. «**Отрывание листьев с ветки дерева/куста»**.

3. **«Нарви травы кролику»** (обрывание травы двумя пальцами, всеми пальцами).

4. **«Игры су-джок».**

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

6. **«Разрывание бумаги**» (газетной, глянцевой).

7. **«Вырывание листов журнала/тетради и т.д.».**

8. **«Заворачивание ребенка (частей тела) в пленку».**

9**. «Ломание зубных палочек/веточек».**

10. **«Обрывание ваты от ватных палочек».**

11. **«Надавливание на мокрые мочалки/губки»** (с разной силой: кулаком, ладошкой, локтем, подошвой и др.).

12. **«Оторви лист кочана капусты (для кролика)».**

13. **«Клейкие стикеры**» (наклеивание на разные части тела ребенка бумажных стикеров с разной силой нажатия)

14. **«Закручивание ткани в трубочку».**

15. **«Прихлопни муху/комара»** (ладошкой или можно использовать мухобойку).

16. **«Выкручивание/выжимание мокрой ткани/губок**» (с регулировкой силы).

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

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

19. **«Раздавливание/разбивание яиц»** (кулаком, молотком).

20. **«Сдувание муки/крупы с подноса».**

21. **«Отрывание куска теста от большого куска и бросание его на поверхность».**

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

23. **«Выдавливание сока из долек апельсина иди др.».**

24. **«Рисование на пленке»** (пленка закреплена вертикально, н-р, между деревьев).

25. **«Разлущивание семечек, апельсинов/мандаринов и др.»**.

26. **«Разбивание орехов молотком»** (земляных).

27. **«Рисование молотком»** (с учетом сезонности растений).

28. «**Раскачивание на «ручном гамаке».** В паре с еще одним взрослым сцепить руки, чтобы образовался «гамак», и держать ребенка между ними в горизонтальном положении. При этом можно стать поближе друг к другу, чтобы своими телами слегка сдавливать ребенка. Раскачивайтесь взад-вперед: сначала так, чтобы голова ребенка была выше ног, потом – чтобы ноги были выше головы.

29. **«Сосиска» в одеяле.** Положите на пол тяжелое одеяло (ребенок выступит в роли сосиски, одеяло – тесто). При этом одеяло можно заменить на другой предмет (ковер, тяжелые ткани, обои и др.). Пусть ребенок ляжет на край одеяла (на полу), но его голова обязательно должна остаться снаружи-убедитесь в этом. Затем примените глубокое давление на спину ребенка (почти как при массаже), на руки и ноги, массируя их. Всегда проговаривайте вслух, какая часть тела в данный момент подвергается воздействию. Мягко потяните конец одеяла, чтобы ребенок выкатился наружу.

30. «**Трасса-липучка».** Поместите в миску клей, добавьте крахмал, и пусть ребенок размешивает клейкую массу ложкой, пока содержимое не станет по консистенции как мокрый песок. Добавьте при желании пищевые красители. При необходимости используйте воду, чтобы сделать содержимое пожиже. Пусть ребенок с помощью ложки выложит смесь на противень и размажет ее по дну. Теперь пусть он попытается провезти машинки с одного конца противня до другого.

31. **«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.

32. **«Обведение контура тела массажным мячиком».**

33. **«Растирание поверхности тела тканями различной текстуры».**

34. **«Рисование на спине тактильными ладошками».**

35. **«Прикосновение и надавливание предметами различной формы, температуры».**

36. **«Пролезание в ограниченное пространство»** (тоннель, коробки и др.).

37. **«Толкание тяжелых предметов».**

38. **«Растягивание эластичных лент».**

39. **«Перетягивание каната».**

40. **«Все виды занятий для развития мелкой моторики:** пальчиковые игры, игры в мяч (ловить его); хлопки в ладоши; собирание пирамидки, доставание предметов, нанизывание крупных бусин и колечек; можно рвать бумагу, катать «колбаски» из пластилина и др.

41. **«Упражнения двумя руками»:** поочередные движения правой и левой рукой; синхронные движения обоих рук; фиксирование одной руки на предмете, объекте, а другой совершение каких-либо движений;

осуществление детьми не синхронных движений обоих рук для выполнения какого-либо действия.

42. **«Тренажеры для письма»** («мосты», «петельки», «волны», «заборчик», «зигзаг» и др.).

43**. «Работа с пластичными материалами: тесто, пластилин, глина, гипс и др.».**

44. **«Использование разных видов конструктора»** (трубометрик; конструктор-балансир: человечки, стульчики, радуга, пирамидка, башня и др.; конструкторы с болтовым соединением и др.).

45. **«Разные виды штриховки».**

46. **«Рисование»:** пипеткой, спреем и др.

47**. «Оттиски (штамповка)»** фабричными штампами и другим нетрадиционным (подручным) материалом.

48. **«Рисование, лепка с использованием кулинарных принадлежностей»:** формы/формочки для теста (с поршнем и др.), венчики, скалки, кондитерские мешки с насадками, шприцы-прессы кондитерские, дырокол кондитерский со сменными дисками; пресс для чеснока и др.).

49. **«Торцевание».**

50. **«Упражнение на коленях».** Ребенок стоит на коленях, взрослый поддерживает его подмышками и наклоняет в разные стороны. Такой прием позволяет ребенку научиться распределять нагрузку то на правую, то на левую ногу.

51. **«Стоя у стены, плотное прижимание»** к ней затылком, лопатками, ягодицами и пятками.

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

53. **«Катание каната стопами».**

54. **«Подгребание»** песка пальцами; пальцами матерчатого коврика.

55. **«Удержание мяча между ногами»** (сидя, стоя, лежа).

56. **«Перехват гимнастической палки руками в вертикальном положении».**

57. **«Перебирание руками одного конца веревки»** (в направлении груза), перекинутой через упор с отягощением на другом конце.

58.Игры с пальчиками: **«Разведение и сведение пальцев», «Соединение большого пальца кисти с остальными», «Вращение пальцев», «Разведение пальцев с надавливанием кисти на плоскостную опору (пол, стул, стена)».**

59. **«Бросание мелких предметов»** (маленькие мячи, мешочек с песком, шишки, шарики) вдаль правой и левой рукой.

60. **«Броски в цель бумажных снежков».**

61. **«Использование щётки Wilbarger».**

62. **«Пластиковые бутылки»** с различными наполнителями, для переноски ребенком с места на место.

63. **«Прищепкотерапия».**

64. **«Утяжелители для рук, для ног, для плечевого отдела».**

65. **«Заворачивание в тесто».** Варианты предлагаемых действий: разминать тесто руками, вдавливать кулак, палец в тесто, раскатывать кусок тесто руками с разной силой. А также можно завернуть руки/пальцы ребенка в тесто (толщину теста регулировать для утяжеления с учетом возможностей ребенка).

66. **«Вибрирующие изделия и игрушки».**

67. **«Экспандер».**

68. **«Игрушки-антистресс для сжимания».**

69. **«Пищащие игрушки для сжимания».**

70. **«Переноска тяжестей (мешочков с песком, н-р в рюкзаке)».**

71. **Объединяющая эластичная лента.** Попросите детей встать в круг, взяться обеими руками за широкую эластичную ленту, сшитую в кольцо, на уровне поясницы и потянуть веревку в разных направлениях. Можно попросить детей отойти назад, натягивая ленту, тянуть ленту руками.

*Меры предосторожности:* смотрите за тем, чтобы дети не тянули веревку слишком сильно – иначе они могут потерять равновесие или травмировать друг друга.

## ПРИМЕРНЫЕ ВАРИАНТЫ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ

## С УТЯЖЕЛЕННЫМ ОДЕЯЛОМ

## Одеяло используется не только для крепкого сна, но и для игр, а заодно и сенсорной тренировки.

72. **«Черепаха».** Ребенок ползает под Одеялом, собирает различные предметы, передвигаясь с дополнительным утяжелением.

## 73. «Полежим, отдохнем». Ребенок укрывается Одеялом во время дневного и ночного сна с целью расслабления и нормализации сна.

## 74. «Сенсорный ковер».

## Одеяло расстелено на полу. Ребенок:

## ходит по нему босыми ногами;

## катается по нему «бревнышком», «калачиком», ходит на четвереньках;

## принимает несложные гимнастические позы йоги: поза «лука», «лодки», «березка», «мостик»;

## удерживает баланс, стоя на одной ноге, прижав к животу согнутую в колене вторую ногу, выполняет любые стойки на одной ноге;

## 75. «Свёрток».

## Одеяло расстелено на полу.

## предложите ребенку лечь и закатайте его в «свёрток»;

## предложите ребенку закататься самостоятельно;

## заверните ребенка плотно в Одеяло, чтобы насытить его сенсорными стимулами;

## прокатите ребенка по полу, через небольшие мягкие препятствия или другого ребенка;

## попросите «выползти» вперед из одеяла или высвободиться путем раскачивания из стороны в сторону.

## 76. «Забота». Попросите ребенка укрыть утяжеленным Одеялом другого ребенка или взрослого.

## 77. «Важный груз». Предложите ребенку перенести утяжеленное Одеяло. Если вес слишком велик, предложите свою помощь, объедините усилия нескольких детей.

## 78. «Сенсорный тоннель». Используя петли по углам Одеяла, подвесьте его на высоту до 50 см от пола.

## 79.«Узкий тоннель».Одеяло образует узкую щель – парные точки крепления, близкие к краю Одеяла, находятся рядом друг с другом. Предложите ребенку пробраться сквозь тоннель.

## 80.«Широкий тоннель». Одеяло образует широкую щель – парные точки крепления, близкие к краю Одеяла, находятся на расстоянии 1 м друг от друга. Предложите ребенку пройти или проползти сквозь тоннель. Можно предложить пронести по тоннелю какой-либо «груз».

## ПРИМЕРНЫЕ ВАРИАНТЫ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ

## С ЧУЛКОМ / КРУГЛЯШОМ

## 81. «Свой домик». Попросите ребенка залезть в Чулок /Кругляш (мешок-комбинезон), для этого ему может потребоваться ваша помощь. Попросите его вытягивать руки и ноги в разные стороны. Надевая мешок-комбинезон, ребенок должен чувствовать его прикосновение и натяжение по всей длине от ног до головы.

## 82. «Угадай кто я?» Ребенок забирается в Чулок/Кругляш и изображает кого угодно: сказочного персонажа, героя, или какое-то животное. Топает как медведь, скользит как змея. Потом можно поменяться местами с наблюдающими.

## 83. «Свет мой зеркальце скажи….». Ребенок забирается в Чулок/Кругляш, становится перед зеркалом. Принимает какую-то позу или принять позу помогает взрослый. Ребенок замирает. Отсчитайте 10 секунд. Смотрите что получилось. Ребенок должен прислушаться к внутренним ощущениям. Покажите/сделайте вместе с ребенком геометрические фигуры: треугольник, круг, квадрат, прямоугольник, ромб.

## 84. «Живой снеговик». Если позволяет ребенок, поиграйте с ним в снеговика. Он забирается в Чулок/Кругляш – превращаясь в мягкий и большой шар! Катайте его по полу и пусть ребенок получает удовольствие.

## 85. «Перекати-поле». Ребёнок находится в Чулке/Кругляше. Просим его вытянуться «солдатиком» и перекатываться. Просим ребёнка свернуться калачиком, обняв согнутые колени. Далее ребёнок перекатывается, сохраняя форму «колобка».

## 86. «Склад игрушек». Ребенок залазит в Чулок/Кругляш и складывает в него, например, только все мягкие/резиновые/пластмассовые и т.п. игрушки. Называйте, какую игрушку положил ребенок.

## 87. «Дойди до…», «Забеги». Ребенок залазит в Чулок/Кругляш и ему нужно дойти/добежать/доползти до обозначенного предмета/места.

## 88. «Ночные тени». Поиграйте с тенью. Ребёнок залазит в Чулок/Кругляш. Пусть ассистент направит свет фонарика на стену, выключит свет. Попросите ребёнка изобразить что-нибудь или изобразите сами, совместно находясь позади ребенка и посмотрите на свою тень. Попросите ребёнка рассказать, что он видит на стене или расскажите сами на что похожа тень.

## 89. Упражнение «Гусеница». Предложите ребёнку, находясь в сенсорном Чулке/Кругляше, проползти «как гусеница», то собираясь в калачик, то вытягиваясь во весь рост.

90. Упражнение **«Гусеница».** Предложите ребёнку, находясь в сенсорном Чулке/Кругляше, проползти до определенного места

### 91. Упражнение **«Полоса препятствий».** Создайте полосу препятствий, например, используя мягкие модули, и предложите ребёнку пройти её, находясь в Чулке/Кругляше

### 92. **«Угадай».** Попросите ребёнка, находящегося в Чулке/Кругляше, ощупать (через ткань) и назвать какой-либо предмет.

### 93. **«Угадай-ка».** Вариант предыдущей игры, когда угадываемый предмет кладётся внутрь сенсорного Чулка/Кругляша. Ребёнок находится в Чулке/Кругляше, а его голова находится снаружи.

### 94. **«Два в одном».** Предложите ребёнку с особенностями в развитии залезть в Чулок/Кругляш вместе с вами или нормотипичным. Пусть вместе выполнят несколько шагов, упражнений и т.д.

95. **«Релакс».** Чулок/Кругляш можно использовать для релаксации! Он действует, как успокоение, в нем можно посидеть и послушать музыку.

## ПРИМЕРНЫЕ ВАРИАНТЫ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ

## С ЯЙЦОМ

### ***Когда яйцо на полу:***

96. Упражнение **«Новый домик», «Новоселье».** Предложите ребёнку забраться в Яйцо. Если ребёнок не решается осваивать снаряд, можно попробовать положить внутрь значимый для него предмет, интересную игрушку и др.

## 97. «Игра в черепаху», «Игра в улитку». Ребенок спрятавшись в Яйцо-домик, и оставив снаружи голову, передвигается по полу ползком «как черепаха». Ребенок в коконе, в безопасности, поэтому разрешает дотрагиваться до себя, катать по полу, гладить, похлопывать.

## 98. «Перекати-поле».

## *1 вариант*. Предложите ребёнку перекатываться в Яйце. Сначала направляйте его, затем, предложите ребёнку перекатываться самостоятельно. Устройте «катания» ребёнка в Яйце или раскрутите его.

## *2 вариант.* Перекатываясь в Яйце, ребенок собирает разбросанные цветные, разной формы, текстуры, размера шарики.

99. **«Птенец».** Предложите ребёнку, спрятаться в Яйцо и представить, что он птенец. Дайте ребёнку время, чтобы привыкнуть к новым ощущениям. Затем предложите «птенцу» «вылупиться».

100. **«Попрыгунчик».** Предложите ребёнку встать, находясь в Яйце, взяться за ручки и попрыгать на месте, или передвигаться прыжками.