

Оборудование для сенсорной интеграции

Методические материалы в помощь педагогам

Составители:

Ю.С. Кучинская, педагог-психолог ГУО «Центр коррекционно-развивающего обучения и реабилитации Оршанского района»

И.Л. Алейникова, учитель-дефектолог ГУО «Центр коррекционно-развивающего обучения и реабилитации Оршанского района»,

В ГУО «Центр коррекционно-развивающего обучения и реабилитации Оршанского района» (далее – ЦКРОиР) имеется оборудование для сенсорной интеграции (далее – СИ). Это специальное оборудование для детей раннего, дошкольного и школьного возраста. Оно является незаменимым помощником для ребенка с особенностями психофизического развития (далее – ОПФР), в том числе и с тяжелыми, множественными нарушениями в физическом и (или) психическом развитии (далее – ТМНР). И способно изменить качество жизни каждого ребенка. Все ниже перечисленное оборудование способствует улучшению обработки сенсорной информации, поступающей в мозг, тем самым улучшая связь тела с мозгом. В ЦКРОиР есть:

- Утяжеленное одеяло
- Утяжеленный жилет
- Утяжеленная подушка
- Утяжелители на конечности (руки, ноги)
- Утяжеленный сенсорный тоннель/туннель
- Обжимальная/обнимальная машина «Сквизер»
- Чулок/Кругляш
- Доска-балансир
- Равновес/Балансировочная доска Бильгоу/Баламетрикс
- Диск-балансир (вращающийся, балансировочный)
- Яйцо
- Батут
- Платформа
- Бревно
- Качели

УТЯЖЕЛЕННОЕ ОДЕЯЛО



Описание

Состав изделия	Размер (в сантиметрах)	Вес нетто (в граммах)*заявленный вес может отличаться от фактического в пределах $\pm 2\%$	
Ткань: хлопок 19%, ПЭ 81% Наполнитель: ПП в гранулах 100%		вес (модерн)	вес (пустое)
	Мини 90x91	3820	500
	Детское 114x137	7100	900
	Подростковое 126x173	9850	1300
	Взрослое полуторное 150x196	13950	1700
	Взрослое двуспальное 173x204	16300	2000
Особенности использования		Технические условия	
Возраст от 1 года. Осторожно! При повреждении изделия, возможно высыпание мелких элементов! Не превышать допустимую нагрузку на ручки! Максимальная нагрузка на ручки 50 кг.		ТУ 13.92.29-001-23151629-2019	

Утяжеленное Одеяло сшито из смесовой ткани (смесовые ткани не теряют формы и не мнутся за счет содержания синтетических волокон) и состоит из нескольких сотен квадратных ячеек или кармашков, закрытых молнией, в каждый из которых помещена или может быть помещена точно отмеренная порция наполнителя - утяжеляющего материала — шариков (в качестве наполнителя используется специальный гипоаллергенный полимер) или лузги гречихи. В углах Одеяла крепко вшиты 4 надёжные ручки, для крепления к бортикам кровати или для подвешивания. В дополнение к Одеялу можно приобрести/сшить удобный и красивый чехол (пододеяльник) из хлопка.

Виды одеял:

Классическое

Классическое утяжеленное Одеяло фиксированного веса. В качестве наполнителя используется специальный гипоаллергенный полимер — шарики. Под таким Одеялом не жарко, спать под ним можно даже летом.

Гречишное

Классическое утяжеленное Одеяло фиксированного веса. В качестве наполнителя используется очищенная лузга гречихи. Такое Одеяло теплое, мягкое, спать под ним очень комфортно.

Модерн

Одеяло Модерн – утяжеленное Одеяло с регулируемым весом. Каждый ряд карманов в нем закрыт молнией, которая позволяет забраться внутрь и досыпать, отсыпать или полностью заменить утяжелитель. По углам Одеяла расположены специальные ручки.

Модерн пустое (*дает возможность индивидуально подобрать вес и вид утяжелителя*)

Это не заполненное утяжелителем Одеяло «Модерн» с регулируемым весом. Утяжелитель — шарики — можно приобрести или заполнить Одеяло своим. Например, лузгой гречихи.

Вес утяжеленного Одеяла подбирается ИНДИВИДУАЛЬНО для каждого ребенка. Существует общая рекомендация по подбору веса утяжеленного Одеяла – вес Одеяла должен составлять примерно 5-10% или 15-20% от веса ребенка. В каждый кармашек насыпается точно отмеренная порция утяжелителя. Площадь Одеяла не должна превышать размер кровати.

Область применения

Применяется для проприоцептивной, тактильной сенсорных систем.

Утяжеленное Одеяло работает как сенсорный тренажёр: увеличивает поступление в мозг информации от рецепторов прикосновения и давления, которые находятся на поверхности и внутри нашего тела. Иными словами, оно улучшает связь между двумя важными типами рецепторов и мозгом. (Медики говорят — усиливает проприоцептивную обратную связь.)

Утяжеленное Одеяло помогает успокоиться, расслабиться, снять стресс. Глубокое давление, оказываемое на тело утяжеленным Одеялом, вызывает усиление выработки серотонина, дофамина и эндорфинов — внутренней «химии» нашего мозга, отвечающей за переживание счастья и

гармонии с окружающим миром. Сон под тяжелым Одеялом — более здоровый и крепкий.

Утяжеленное Одеяло эффективно при широком круге проблем, вызванных или связанных с нарушением взаимодействия между мозгом и телом, такими как:

- детский церебральный паралич (далее – ДЦП);
- агрессивное поведение;
- аутизм и расстройства аутистического спектра (далее – РАС);
- бессонница и беспокойный сон;
- биполярное аффективное расстройство;
- боли различной этиологии;
- деменция;
- дисфункция сенсорной интеграции;
- напряженность и стресс;
- нарушение обработки сенсорной информации;
- обсессивно-компульсивное расстройство;
- паранойя;
- психозы;
- синдром дефицита внимания и гиперактивности (далее – СДВГ);
- общее расстройство психологического развития и первазивное расстройство развития;
- синдром Аспергера;
- синдром беспокойных ног;
- синдром Дауна;
- синдром Ретта;
- синдром Туретта;
- травмы головного мозга;
- тревожные расстройства;
- фобии и страхи
- шизофрения;
- эпилепсия
- и др.;

Наша психика тесно связана с телом. Если мозг не получает от рецепторов информацию том, где сейчас находится тело и чем оно занято, это приводит к перевозбуждению, неврозам, нарушению сна, тревожным и другим расстройствам.

Восстановление надежного «канала связи» между телом и мозгом ведёт к быстрым положительным изменениям.

Утяжеленное Одеяло поможет ребенку прочувствовать свое тело, осознать себя в пространстве.

Если у ребенка проблемы со сном — есть хороший шанс, что утяжеленное Одеяло поможет их решить.

Регулярное использование утяжеленного Одеяла приведёт к заметным улучшениям в его состоянии.

УТЯЖЕЛЕННЫЙ ЖИЛЕТ



Описание

Состав изделия	Размер (возраст)	Вес нетто (в граммах) *заявленный вес может отличаться от фактического в пределах $\pm 2\%$	
Ткань: хлопок 100% (джинсовая) Наполнитель: ПП в гранулах 100%		Размер, см	Вес нетто, гр*
	На ребенка 3-5 лет	34x42	2000
	На ребенка 6-8 лет	38x45	3100
	На ребенка 9-11 лет	45,7x54	4200
	Подростковый или взрослый	по индивидуальным размерам	
Особенности использования		Технические условия	
Возраст от 1 года. Осторожно! При повреждении изделия, возможно высыпание мелких элементов! Использовать только под присмотром взрослых!		ТУ 13.92.29-001-23151629-2019	

Жилет сшит из 100% хлопковой ткани (джинсовой), имеет несколько ячеек-карманов, куда помещены мешочки с наполнителем – полипропиленовыми гранулами (шариками).

Утяжеленный жилет имеет фиксированный вес, рассчитанный на определенный возраст. Есть возможность увеличения веса с помощью дополнительных утяжеленных мешочков, для которых внутри жилета предусмотрены специальные карманы.

Конструкция жилета дает возможность регулировки плотности прилегания, длина изделия регулируется с помощью клапанов на плечах (до 4 см) ширина за счет вставок эластичной ленты и застежки фастекс. Фастекс-крепления расположены на спине, не позволяющие ребенку снять жилет самостоятельно.

Вес утяжеленного Жилета подбирается ИНДИВИДУАЛЬНО для каждого ребенка. Существует общая рекомендация по подбору веса утяжеленного Жилета – вес Жилета должен составлять примерно 5-10% или 15-20% от веса ребенка.

Область применения

Применяется для проприоцептивной сенсорной системы.

Утяжеленный Жилет – продукт для профессионального использования. Детские жилеты-утяжелители широко используются в качестве средства, помогающего ребенку прочувствовать свое тело, предназначены для усиления проприоцептивной обратной связи, дополнительной сенсорной стимуляции, снятия тревожности, улучшения концентрации внимания. Рекомендуются при:

- СДВГ;
- РАС, аутизме;
- ДЦП;
- сенсорных расстройствах;
- гипер- и гипотонусе;
- тревожности;
- иных формах отклоняющегося развития.

Как понять, что у ребенка есть потребность в глубоком давлении, усилении чувства собственного тела и структурировании ощущений. То есть потребность, на которую как раз и отвечают предметы утяжеленного ряда.

Чтобы сориентироваться было легче, существует список поведенческих особенностей ребенка, которому:

- сложно усидеть на месте во время организованных занятий;
- трудно переключаться с одной деятельности на другую (когда нужно собираться на прогулку или когда пора идти спать);
- непросто сконцентрироваться на каком-то деле, он «ловит ворон»; также он:
- быстро устает и перегружается впечатлениями вне дома;
- засыпает с трудом;
- просит укутать его посильнее на ночь;
- проявляет беспокойство или ему сложно расслабиться;
- предпочитает сверх подвижные игры, практически «бегают по потолку»;
- любит сильное давление на тело, в том числе «врезания» с разбегу.

Если вы ответили «да» хотя бы на два пункта, то вероятность того, что ребенок подружится с утяжеленными вещами, велика. Если вы ответили «нет» на восемь и более перечисленных вопросов, утяжеленная продукция для ребенка может быть не столь необходима. Хотя важно иметь в виду, что список не является исчерпывающим, и утяжеленные вещи могут быть полезны и при других обстоятельствах.

Необходимо также обратить внимание на следующее поведение ребенка:

- отвергает любые прикосновения?
- сторонится тяжелых предметов, прыгучих активностей?
- часто выглядит заторможенным, вялым и сонным?

Если вы ответили утвердительно на два или все вопросы, значит, сенсорная утяжеленная продукция может не подойти ребенку. И тогда необходимо выбирать ее при непосредственном участии ребенка, чтобы в этом убедиться.

Плюсы от утяжеленной продукции разнообразны, в тоже время учитывайте общее состояние здоровья ребенка. Например, в случае сколиоза или шейного остеохондроза нужно внимательно выбирать вес и дозировать время использования. Выбирая любую утяжеленную вещь, проконсультируйтесь с педиатром или неврологом, а также будьте внимательны к вероятным индивидуальным реакциям в первые дни применения. Ведь каждый ребенок по-своему знакомится с новыми объектами, в своем особом темпе к ним привыкает.

Особенности использования/Меры предосторожности:

Ношение утяжеленного Жилета вблизи водоёмов запрещено. Не рекомендуется использование утяжеленного Жилета в послеоперационный период, при высокой степени миопии, при отслоении сетчатки глаза, при заболеваниях и аномалиях развития опорно-двигательной системы, при высокой температуре тела. Во время ношения Жилета следите за утомляемостью ребенка.

Признаки утомления:

- уменьшение работоспособности;
- частая смена позы;
- непривычные движения рук или ног (потрясывание, постукивание, произвольное сжатие кулака и т.п.);
- мимические реакции (кривляние, тики);
- неудержимые всплески эмоций (крик, плач, прыжки и т.п.);
- повышенное потоотделение;
- покраснение кожных покровов;
- учащенный пульс;
- учащенное дыхание в покое.

При появлении признаков утомления снимите жилет и смените вид деятельности.

УТЯЖЕЛЕННАЯ ПОДУШКА



Описание

Состав изделия	Вес нетто (в граммах) *заявленный вес может отличаться от фактического в пределах $\pm 2\%$	
Верх: клеенка	Размер, см	Вес нетто, гр*
Наполнитель: ПП в гранулах 100%	26x34	2500
Особенности использования		
Осторожно! При повреждении изделия, возможно высыпание мелких элементов! Использовать только под присмотром взрослых!		

Утяжеленная подушка сшита из клеенки с наполнителем – полипропиленовыми гранулами (шариками).

Утяжеленная подушка имеет фиксированный вес.

Область применения

Применяется для проприоцептивной сенсорной системы.

Утяжеленная подушка работает по принципу сенсорной стимуляции. Обычно подушку кладут на бедра или колени сидящему ребенку. Вес изделия увеличивает объем информации, которую проприорецепторы (периферические элементы сенсорных органов, расположенные в коже, мышцах, суставах, сухожилиях) направляют в мозг. Получая сведения от проприорецепторов, мозг составляет представление о работе скелетной мускулатуры, о том, как изменяется положение тела в пространстве. Соответственно, чем больше информации получает мозг, тем лучше и прочнее связь, устанавливаемая между ним и телом. В результате ребенок успокаивается, у него повышается усидчивость, концентрация внимания, ему становится легче сосредоточиться на игре или занятии.

Подушка «работает» и при снятии ее с бедер, колен. В этот момент нарушаются ожидания нервной системы, которая уже адаптировалась к весу изделия, что дополнительно стимулирует проприорецепторы.

Рекомендуются при следующих состояниях и патологиях:

- РАС, аутизме;
- нарушения речи, слуха;
- задержка психического развития;
- ДЦП;
- нарушения сна;
- СДВГ;
- повышенная тревожность.

Особенности использования/Меры предосторожности:

Утяжеленная подушка будет полезна и нормотипичным детям – она поможет им успокоиться в моменты перевозбуждения, после активных игр, тяжелого дня в школе. Необходимо следить за целостностью изделия, при повреждении, возможно высыпание мелких элементов! Во время использования необходим контроль взрослого.

УТЯЖЕЛИТЕЛИ НА КОНЕЧНОСТИ



Описание

Состав изделия	Размер	Вес нетто (в граммах) *заявленный вес может отличаться от фактического в пределах $\pm 2\%$	
<p>Основы: неопрен 100%.</p> <p>Ткань верхнего покрытия: ПЭ 100%.</p> <p>Наполнитель: калиброванный кварцевый песок.</p>		Размер, см	Вес нетто, гр*
	S	20,5x9,5 см	Вес одного утяжелителя – 300 гр Вес комплекта (2 утяжелителя) — 600 гр
	M	23,5x11см	Вес одного утяжелителя – 500 гр Вес комплекта (2 утяжелителя) — 1000 гр
	L	28x15 см	Вес одного утяжелителя – 1000 гр Вес комплекта (2 утяжелителя) — 2000 гр
	X	35x21 см	Вес одного утяжелителя – 1500 гр Вес комплекта (2 утяжелителя) — 3000 гр
Особенности использования		Технические условия	
Использовать в соответствии с рекомендациями лечащего врача. Беречь от влаги. Осторожно! При повреждении изделия, возможно высыпание мелкого наполнителя! Использовать только под присмотром взрослых!		ТУ 13.92.29-001-23151629-2019	

Утяжелители представляют собой специальные манжеты с регулируемой фиксацией, выполненные из прочного неопрена и наполненные грузом — сыпучим гипоаллергенным материалом.

Область применения

Применяется для проприоцептивной сенсорной системы, а также используются в рамках занятий по методам мозжечковой стимуляции, сенсорной интеграции, нейрокоррекции.

Рекомендуются при:

- СДВГ;
- РАС, аутизме;
- ДЦП;

Утяжелители применяются для решения следующих коррекционно-развивающих задач:

- усиления чувствительности конечностей;
- уточнения схемы тела;
- улучшения координации движений;
- укрепления мышц;
- развития выносливости.

Как подобрать утяжелители

Все утяжелители подбираются ИНДИВИДУАЛЬНО, чтобы уточнить вес, оказывающий оптимальное воздействие на организм. Будьте осторожны, во избежание травм и нарушения формирования опорно-двигательного аппарата не надевайте на ребёнка утяжелитель с весом, к которому он может быть не готов.

Оптимальный стартовый вес для детей – 100 грамм, с постепенным увеличением веса по 100 грамм с интервалом 1-2- месяца. Максимальный вес утяжелителей для детей: на руки и ноги – килограмм. Это позволит оптимально распределить нагрузку, которую потом можно корректировать.

Особенности использования Утяжелителей

К вопросу использования утяжелителей детьми необходимо подходить крайне осторожно и в диалоге со специалистом: суставы и связки у ребенка еще не развиты полностью, поскольку формирование скелета еще не завершено.

Обычно в спортивных занятиях, фитнес-тренировках или любых других активных видах деятельности применение утяжелителей рекомендуется начиная с возраста 8 лет.

В лечебной физкультуре вопрос использования детских утяжелителей и подбора оптимального веса решается лечащим врачом. Упражнения с использованием детских утяжелителей должны происходить в присутствии квалифицированного инструктора или родителей.

При нейрокоррекционной работе учитывайте актуальные возможности нервной системы ребёнка: не давайте большую нагрузку сразу, не допускайте переутомления. Усложняйте задания по мере улучшения координации движений.

Утяжелители для детей с РАС

Дети с аутизмом зачастую проявляют гиперчувствительность к различным сенсорным стимулам, что ведет к быстрым перегрузкам и эмоциональным срывам. При этом сильное давление оказывает на нервную систему эффект успокоения и расслабления. Поэтому чтобы помочь мозгу ребенка организовать и переработать многочисленные чувственные стимулы, используют утяжеленные вещи и утяжелители на руки и на ноги.

Утяжелители для детей с ДЦП

Утяжелители на руки и на ноги применяются в комплексной работе с детьми с ДЦП для снижения и контроля гиперкинетических проявлений: они обеспечивают стабильность конечностей, снижают их излишнюю активность и делают их более управляемыми. При этом следует с особой осторожностью подбирать вес – он должен быть достаточный, но не избыточный, чтобы не блокировать мобильность. А также учитывать время ношения утяжелителей.

УТЯЖЕЛЕННЫЙ СЕНСОРНЫЙ ТОННЕЛЬ/ТУННЕЛЬ



Описание

Состав изделия	Вес нетто (в граммах) *заявленный вес может отличаться от фактического в пределах $\pm 2\%$	
	Ткань: ПВХ – снаружи; хлопок, флис, плюш – внутри. Внутренняя часть: бифлекс. Наполнитель: холлофайбер.	
	Размер, см	Вес нетто, гр*
	70x40x40	8 кг.
	70x60x40	4-8 кг.
Особенности использования		
Использовать в помещении. Беречь от влаги. Температура воздуха в помещении +10 – +35°C, влажность воздуха не более 80%. Не следует прыгать и бегать по изделию. Это может привести к преждевременному выходу оборудования из строя. Осторожно! При повреждении изделия, возможно высыпание наполнителя! Использовать только под присмотром взрослых! При очистке изделия не допускается использование химически активных растворителей. Рекомендуется протирать мыльным раствором только снаружи.		

Утяжеленный сенсорный Туннель представляет собой цилиндр, состоит из нескольких слоев различных по структуре и плотности материалов. Он мягкий и одновременно тяжелый. Выполнен из прочного ПВХ материала снаружи и ткани внутри: хлопок, флис, плюш. Внутренняя часть: бифлекс. Наполнитель: холлофайбер.

Область применения

Применяется для проприоцептивной сенсорной системы, а также используются в рамках занятий по методам сенсорной интеграции, нейрокоррекции. Дополнительное давление помогает сосредоточиться на тактильных, зрительных и слуховых ощущениях.

За счёт утяжелённого веса он прорабатывает глубокую чувствительность всего тела, а его мягкая внутренняя поверхность вызывает приятные тактильные ощущения и не раздражает ребёнка.

Сенсорно-интегративная функция Туннеля заключается в стимуляции проприоцептивной, тактильной и вестибулярной систем и развитии моторной и эмоционально-волевой сфер.

Рекомендуются при:

- СДВГ;
- РАС, аутизме;
- ДЦП;
- Дисфункции сенсорной интеграции;
- ЗПР и т.д.

Утяжеленный сенсорный тоннель/Туннель применяется для решения следующих коррекционно-развивающих задач:

- усиления чувствительности тела;
- уточнения схемы тела;
- улучшения координации движений;
- укрепления мышц;
- развития выносливости.

Особенности использования Утяжеленного сенсорного тоннеля/туннеля

Сенсорный Туннель отличный инструмент для игры и терапии. Преодолевая сопротивление плотных стенок Туннеля ребенок испытывает незабываемые сенсорные ощущения. Очень хорошо подходит для заземления, терапии глубокого давления. Упражнения с Туннелем оказывают хороший терапевтический эффект на детей, рожденных посредством кесарева сечения. Так же можно использовать как кресло-мешок.

ОБЖИМАЛЬНАЯ/ОБНИМАЛЬНАЯ МАШИНА «СКВИЗЕР»



Описание

Состав изделия	Материал, размер	
Каркас-основа	Высококачественная фанера толщиной 18 мм с прорезями-ручками	
	Высота	45 см
	Ширина	75 см
	Длина	75 см
Валики утяжеленные	4 штуки Материал внутри: дерево, диаметр 200 мм Материал верха: ППУ, искусственное водонепроницаемое тканевое покрытие	
Жгут для натяжения валиков	Нет	
Болты, гайки, шпильки	Стальные	
Особенности использования	Не превышать допустимую нагрузку! Допустимая нагрузка 60 кг. Использовать в помещении. Беречь от влаги. Температура воздуха в помещении +10 – +35°C, влажность воздуха не более	

	80%. При очистке изделия не допускается использование химически активных растворителей. Рекомендуется протирать мыльным раствором.
Подготовка изделия к эксплуатации	Проведите визуальный осмотр изделия, и убедитесь в его исправности. Установите каркас-основу на место использования.
Меры безопасности	1. Перед началом использования проверьте целостность изделия; 2. Не оставляйте детей без присмотра.

Обжимальная/обнимальная машина «Сквизер» представляет собой сборную деревянную каркас-основу с вращающимися 4 утяжеленными валиками, жгут для натяжения валиков не используется, что исключает возможность травмирования.

Область применения

Применяется для проприоцептивной сенсорной системы, а также используются в рамках занятий по сенсорной интеграции, нейрокоррекции. «Обжимальный тренажер» подарит успокаивающее ощущение и поможет наладить проприоцептивную связь с телом, справиться с тревожностью.

Рекомендуются при:

- СДВГ;
- РАС, аутизме;
- Дисфункции сенсорной интеграции;

«Обжимальный тренажер» применяется для решения следующих коррекционно-развивающих задач:

- усиления чувствительности всего тела;
- уточнения схемы тела;
- улучшения координации движений;
- укрепления мышц;
- развития выносливости.

Особенности использования

Проползая сквозь плотно размещенные валики этого оборудования, ребенок получает глубокую стимуляцию проприоцептивной системы, это оказывает успокаивающий эффект и способствует лучшему восприятию собственного тела. Взаимодействие с валиками тренирует координационные способности ребенка и умение контролировать собственные движения.

ЧУЛОК / КРУГЛЯШ



ЧУЛОК

КРУГЛЯШ

Описание

Состав	ПА 83%, Лайкра 17%	
Особенности использования	Перед занятием убедитесь в отсутствии элементов одежды, которые могут оставить зацепы на ткани	
Технические условия	ТУ 13.92.29-001-23151629-2019	
Размер Чулка	Рост	Вес нетто, гр*
Малюсенький 90x50 см	на рост до 100 см	185
Крошечный 105x50 см	на рост 100-115 см	230
Маленький 120x60 см	на рост 115-130 см	300

Средний 135х60 см	на рост 130-145 см	340
Большой 150х60 см	на рост 145-160 см	380
Огромный 160х65 см	на рост 160-175 см	450
Гигантский 180х65 см	на рост от 175 см	500
Размер Кругляша	Рост	
Малюсенький (диаметр 80 см)	на рост до 95 см	
Маленький (диаметр 100 см)	на рост до 95-115 см	
Средний (диаметр 120 см)	на рост до 115-135 см	
Большой (диаметр 140 см)	на рост до 135-170 см	
Огромный (диаметр 155 см)	на рост от 170 см	

Чуллок шит из специальной тонкой эластичной ткани — это эластичный мешок с отверстием в средней части. Он напоминает пододеяльник по форме, но обладает обволакивающими тело свойствами за счет своей упругости. Кругляш - это такой же сенсорный мешок, но не прямоугольной, а идеально круглой формы. Многим специалистам такая форма чулка нравится больше. Нравится тем, что она не диктует, в отличие от прямоугольного варианта, определенного положения рук. Руки в Кругляше встречают одинаковое сопротивление материала во всех направлениях.

Размеры подбираются с учетом роста.

Длина Чулка, диаметр Кругляша должен быть чуть меньше роста ребёнка, чтобы ткань была натянута и оказывала давление на тело. Наш Чулок размером 120х60 (на рост 115-130 см), а Кругляш диаметром 140 см (на рост до 135-170 см).

Область применения

Применяется для проприоцептивной, вестибулярной, тактильной, двигательной сенсорных систем.

Он предназначен как для индивидуальных игр, так и для совместных весёлых игр и превращений, восполнения сенсорного опыта, усиления тактильной и мышечной чувствительности, тренировки преодоления препятствий, улучшения пространственного ориентирования, ускорения формирования схемы тела, вовлечения ребенка в игровую деятельность, снятия тревожности, формирования навыков социального взаимодействия.

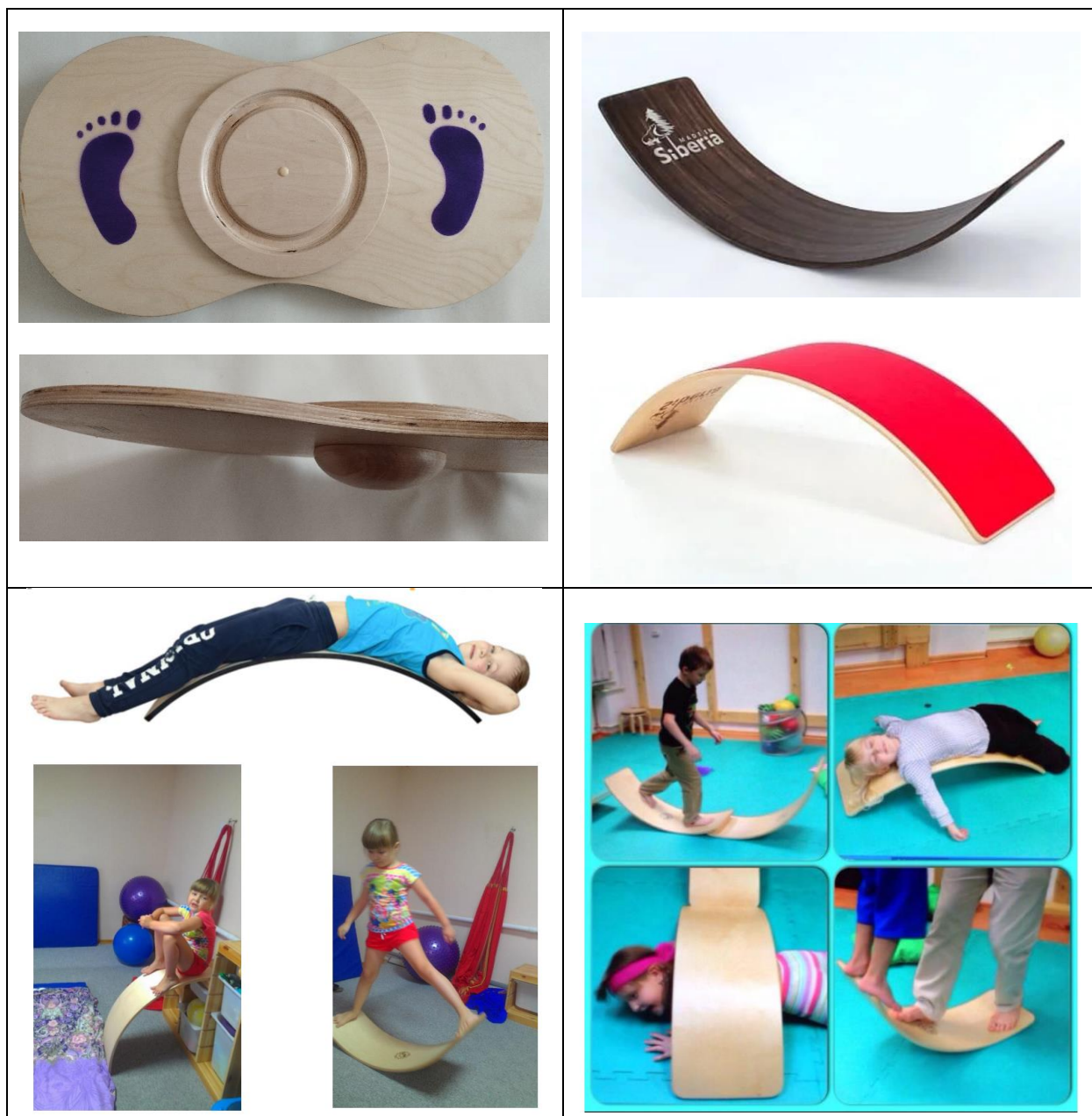
Применяется в игровых и развивающих занятиях, различных видах телесно-ориентированной терапии.

Рекомендуется забираться в Чулок/Кругляш, начиная с ног. В нем можно бегать, прыгать, кувыркаться, ползать, изображать различных

животных (от крошечной мышки-до огромного медведя), превращаться в любимых сказочных героев. Развивает мышцы, координацию движений, делая тело гибким, подвижным и быстро реагирующим на внешние и внутренние раздражители. Развивает осязание, чувство собственного движения, помогает почувствовать границы своего тела, улучшает коммуникативные качества, развивает фантазию и воображение, причем не только у детей, но и у взрослых.

Чуллок, во-первых, помогает через организацию игр *с моделировать* соответствующие ситуации. А, во-вторых, он сам является очень необычной средой! Необычной — значит, богатой на ощущения, на новую информацию. Приглушение света заставляет ребенка больше прислушиваться, а не вглядываться, как он привык в обычной жизни. И прислушиваться — не только к звукам, но и к тактильным ощущениям, к ощущению давления, к ощущению равновесия... Эти новые впечатления помогают мозгу «откалиброваться», подстроиться к механике тела и подстроить её к себе. Делают ребенка более целостным, гармоничным и умелым. Ребенок также постепенно становится более спокойным и внимательным. А это все крайне важно для умственного развития индивидуума.

ДОСКА-БАЛАНСИР



Описание

Состав изделия	Размер, см	Возраст	Вес ребенка, кг
Сибирская береза (шпон). Покрытие: лак на водной основе. Есть модель с антискользящей поверхностью - фетром/пробкой	70x22 см	На ребенка 0-5 лет	до 70 кг
	94x30 см	На ребенка 3-9 лет	до 120 кг
	120x30 см	На возраст 9-99 лет	до 150 кг

Особенности использования

Возраст от 0 года. Осторожно! Использовать только под присмотром взрослых! Следить чтобы под балансировочную доску не попали пальцы занимающегося. Рекомендуется для занятий на плитке, ламинате, паркете и других жестких и скользких поверхностях, чтобы не испортить другую поверхность, рекомендуется разместить доску для занятий на ковре или коврик. Если нет мягких поверхностей пола – советуем приобрести модель с фетром или пробкой. Проста в применении. Не требует специально выделенного места. Легка в транспортировке – можно прихватить с собой на природу, дачу, в санаторий, гости и др..

Описание

Доска-балансир классическая изготовлена из дерева, изогнутая особым образом, состоящая из множества слоёв берёзового шпона, склеенных под прессом. Приятная поверхность с видимой структурой дерева. Обладает особой прочностью. Способна выдержать двух детей сразу или одного взрослого.

Такая балансировочная Доска является самой простой и безопасной качелью, заниматься на которой могут дети всех возрастов, от мала до велика.

Область применения

Применяется для проприоцептивной, вестибулярной, двигательной сенсорных систем.

Помогает детям развивать вестибулярную систему, чувство равновесия, улучшает баланс, координацию и систему, отвечающую за распознавание положения тела в пространстве (проприоцептивную), улучшает праксис (целенаправленное планирование движений), тренирует навыки владения телом. Доска дарит интересные, яркие, новые ощущения.

Когда ребёнок использует Доску в качестве балансира и раскачивается стоя, перенося вес тела с одной ноги на другую, — это мощный тренинг для механизмов межполушарного взаимодействия.

Ребёнок совершает движение, которое перемещает его тело с одной стороны на другую. Он как бы пересекает «среднюю линию», которая находится посередине «центра управления» правым и левым полушарием. Привычное повторение таких движений улучшает связь между полушариями мозга. Это способствует гармоничному и всестороннему развитию ребёнка.

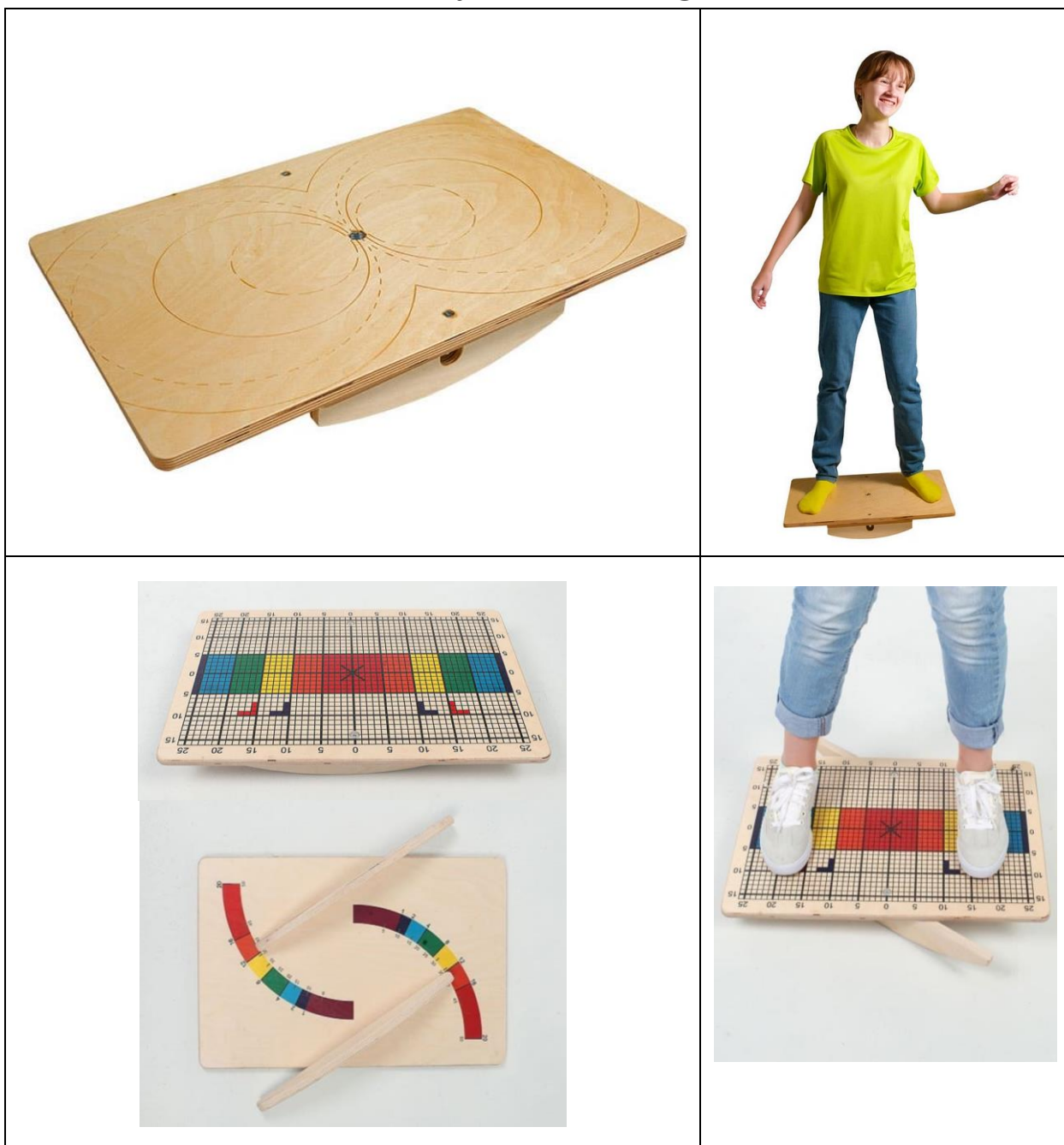
Ребёнок на Доске совершает движения, для которых нужна нешуточная координация. Таким образом он делает «зарядку для мозга». Это улучшает его способность обрабатывать различную внешнюю информацию и умение сосредотачиваться.

Раскачивание (любое) помогает сформировать в мозгу нейрональные структуры, отвечающие за восприятие ритма. А ритм — это основа очень и очень многих процессов в нашей нервной системе и во всём организме. Так что даже самое простое качание на Доске — это не пустое времяпровождение, а профилактика бед, имеющих дизритмию в своей основе.

Доска помогает укрепить мышцы ребёнка, способствует профилактике нарушений осанки и плоскостопия. Станет полезным тренажером для детей

«косолапиков» и тех деток, которые ходят на носочках. Она учит детей осознавать себя в пространстве — лучше понимать своё тело и чувствовать его границы.

РАВНОВЕС / БАЛАНСИРОВОЧНАЯ ДОСКА БИЛЬГОУ / БАЛАМЕТРИКС



Описание

Материал изделия	клееный березовый шпон (ГОСТ 9462-88);
Состав	- масло с антискользящим эффектом Osmo TopOil 430 (EN 71.3) бесцветное шелковисто-матовое; - лак НЦ-218.
Особенности использования	Не превышать допустимую нагрузку на поверхность! Максимальная нагрузка на диск 120 кг. В случае загрязнения протереть изделие мягкой тканью.

	Ориентируйтесь на размер стопы, чтобы обе ноги помещались на поверхности доски. Пятки и носки стопы не должны выходить за края поверхности доски. Во время использования одежда должна быть удобная, не сковывающая движения.
Назначение	развивающее, игровое
Размер доски	56х36х7,5 см. 40х27х5 см. 58х38х9 см.
Вес нетто, гр.	3,6 кг.
Максимальная нагрузка равновеса	до 70 кг. до 120 кг.

Равновес изготовлен из дерева (из множества слоёв берёзового шпона, склеенных под прессом). Обладает особой прочностью. Способна выдержать двух детей сразу или одного взрослого.

Равновес – это один из вариантов классической балансировочной доски для мозжечковой стимуляции, которую в 1960-х годах разработал для занятий по своей авторской методике американский педагог Фрэнк Бильгоу (в других переводах – Белгау). Доска-Равновес от «Совы-Няньки» – это усовершенствованная версия балансира Бильгоу, разработанная в собственном методическом центре и подтвердившая свою эффективность в практике педагогов, нейропсихологов и реабилитологов.

Область применения

Применяется для проприоцептивной, вестибулярной, двигательной сенсорных систем.

Эффективность Равновеса и иных вариаций балансирующей доски Бильгоу достигается благодаря активации мозжечка – отдела головного мозга, который отвечает за равновесие, координацию движений тела и движений глаз. А так как все процессы в головном мозге взаимосвязаны и построены по системному принципу, то улучшение отмечается и со стороны других высших психических функций: памяти, внимания, мышления.

Равновес и другие разновидности доски Бильгоу эффективны при следующих нарушениях:

- СДВГ;
- РАС;
- задержка психического развития;
- речевые нарушения;
- трудности освоения школьных навыков (дислексия, дисграфия);
- плохая успеваемость;
- проблемы с координацией и согласованностью движений, моторная неловкость;

- неразборчивый почерк;
- неправильная осанка;
- ухудшение памяти и внимания;
- эмоциональная незрелость;
- укачивание в транспорте;
- нарушения поведения, коммуникации и социализации;
- трудности в общении.

Преимущества Равновеса/доски Бильгоу

- Широта применения.
- Прочность и долговечность тренажера.
- Экологически чистый материал – березовая фанера.
- Мобильность тренажера: можно использовать дома и брать с собой.
- Разнообразие возможных игр и упражнений.
- Возможна комплектация дополнительным инвентарем: мячиками-скакунами, сенсорными мячиками и мешочками Совы, комплектом для сбивания брусков Пендалин.
- Регулируемые ножки для усложнения баланса.
- Классическая цифровая разметка.
- Цветовая разметка для деток помладше.
- Легко регулировать градус поворота, цветная регулировка.
- Дополнительные сенсорные ощущения для стоп.

ДИСК-БАЛАНСИР (ВРАЩАЮЩИЙСЯ, БАЛАНСИРОВОЧНЫЙ)



Описание

Название изделия	Диск вращающийся		Диск балансировочный
Материал изделия	пластик, металл, магнит		полиуретан
Особенности использования	<p>Не превышать допустимую нагрузку на поверхность! Максимальная нагрузка на диск 120 кг.</p> <p>Ориентируйтесь на размер стопы, чтобы обе ноги помещались на поверхности диска. Пятки и носки стопы не должны выходить за края поверхности диска.</p> <p>Во время использования одежда должна быть удобная, не сковывающая движения.</p>		
Назначение	спортивное: фитнес, аэробика		
Размер диска	диаметр 25 см.		диаметр 33 см.
Вес нетто, гр.	690 гр.		
Максимальная нагрузка	120 кг.		

Диск-балансир вращающийся или как бы не называли Диск здоровья (Круг здоровья, диск «Грация»), это все равно одна и та же конструкция, состоящая из 2-х скреплённых дисков (металлических или пластмассовых), с

загнутыми навстречу друг другу краями, которые вращаются за счёт стальных шариков внутри. Его диаметр может варьироваться от 25 до 40 см.

Диск имеет несколько модификаций:

- классический – металлический круг;
- пластиковый – пластиковая поверхность с дополнительными точками и магнитами - для массажа стоп, улучшения кровообращения;
- пластиковый с эспандерами;
- пластиковый с музыкой и датчиками;

Компактность диска позволяет хранить его под или между мебели и не требует большого пространства для занятий, если необходимо взять тренажёр с собой, проблем тоже не возникнет, его вес совсем не велик.

Балансировочный диск чаще всего представляет из себя круглую резиновую, наполненную воздухом подушку. Одна из сторон инвентаря чаще всего гладкая, а вторая сторона имеет небольшие резиновые шипы для улучшения циркуляции крови в тканях.

Принцип действия балансировочного диска — в нестабильной поверхности. Встав на него, нужно сохранить равновесие. Для предотвращения падения занимающемуся необходимо задействовать все тело.

Область применения

Применяется для вестибулярной, двигательной сенсорных систем.

Использование диска (вращающегося и балансировочного) позволяет развивать вестибулярный аппарат и координацию движений, гибкость, пластичность, выносливость, тренировать чувство равновесия, поддерживать тонус редко используемых мышц вестибулярного аппарата (увеличивается количество задействованных мышц, включая мышцы-стабилизаторы – принцип подобных тренировок базируется на том, что при выполнении традиционных упражнений (например, приседания) занимающемуся приходится прилагать дополнительные усилия, чтобы удержать равновесие, в результате чего в движение вовлекается большее число мышц, в том числе и мелкие мышцы-стабилизаторы, и эффективность упражнения существенно возрастает), а также благотворно влияет на весь организм – тренирует мышцы кора, ягодиц, рук, ног, укрепляет мышцы спины, улучшает работу кишечника, избавляет от застоя крови в области таза и солей в суставах, диски со специальной поверхностью производят массаж стоп, что очень благотворно сказывается на работе внутренних органов.

Противопоказания:

- болезни и травмы опорно-двигательного аппарата;
- заболевания пищеварительной системы в острой форме, язвы;
- операции на ногах, спине или брюшной полости;
- очень слабый вестибулярный аппарат;
- нарушенное кровообращение мозга.

Ошибки, которых нужно избегать, тренируясь на Диске:

- нельзя сутулиться, такое положение сдавливает внутренние органы, что не идёт им на пользу;
- не допускать резких движений, потому что так можно защемить сустав, позвонки или потянуть мышцы;
- не поворачиваться всем телом, повороты должны осуществляться или верхней, или нижней частью тела (зависит от упражнения);
- голову не опускать, чтобы не усиливать нагрузку на шею и позвоночник и не нарушать функцию дыхания;
- одежда должна быть не слишком облегающая и не слишком длинная;
- не желательно заниматься в обуви;
- не ставьте диск на неровную или скользкую поверхность, чтобы исключить травмирование;
- слишком короткие тренировки по 5-10 минут не дадут хорошего результата.

Методика занятий на Диске достаточно простая, но необходимо соблюдать следующие правила:

1. для достижения положительного эффекта ежедневные тренировки должны длиться 20-30 минут;
2. диск должен располагаться на ровной, не скользкой поверхности;
3. тренироваться нужно босиком или в тонких носочках;
4. одежда удобная, не сковывающая движения;
5. во время движения Диска поворачивается корпус в районе талии, при этом голова и плечи неподвижны и не опускаются;
6. соблюдать плавность движений, нельзя делать резкие движения и повороты, чтобы избежать травмирования;
7. повороты происходят за счёт прокручиваний верхней и нижней части тела в разные стороны;
8. рядом должен находиться стул или другая мебель, о которую можно опереться для выполнения некоторых упражнений;
9. новички выполняют 5 поворотов на Диске, выполняя различные упражнения, те кто освоил тренажёр делают 10 поворотов и более.

Рекомендации к тренировкам для развития баланса

- **Выполняйте те упражнения, которые вам будут по силам.** Развивать баланс без предварительной подготовки мышц очень опасно. Неподготовленные мышцы спины и связки голеностопа могут легко травмироваться на неустойчивой поверхности, поскольку в принципе слабы сами по себе.
- **Начинайте тренировки с самых простых упражнений,** постепенно подбираясь к более сложным техникам и модификациям.
- **Тренируйтесь не более 4 раз в неделю.** Как и после любой нагрузки мышцы требуют восстановления и отдыха.

яйцо



Описание

Состав	Ткань верха: хлопок 19%, ПЭ 81%		
	Подкладка: хлопок 56% ПЭ 44%		
Особенности использования	Не превышать допустимую нагрузку на ручки! Максимальная нагрузка на ручки 50 кг.		
Технические условия	ТУ 13.92.29-001-23151629-2019		
Размер	Рост	Диаметр	Вес
Малюсенькое (XS) (от 0 до 5 лет)	На рост ребенка 50-100 см	Диаметр 62 см	Вес* 1,68 кг
Маленькое (S) (от 6 до 8 лет)	На рост ребенка до 110 см	Диаметр 68 см	Вес* 1,88 кг
Среднее (M) (от 9 до 11 лет)	На рост ребенка 110-145 см	Диаметр 74 см	Вес* 2,08 кг
Большое (L) (от 12 и старше)	На рост ребенка от 145 см	Диаметр 80 см	Вес* 2,28 кг
* заявленный вес может отличаться от фактического в пределах $\pm 2\%$			

Яйцо — это мягкий шарообразный мешок сшитый из разных тканей. «Скорлупа» Яйца состоит из 5 слоев. Первый, внутренний слой — нежная, приятная для тела на 100% натуральная хлопчатобумажная ткань. Средние слои (второй, третий, четвёртый) — качественный холлофайбер. Каждый из слоёв отдельно простеган для дополнительной прочности. Пятый, наружный слой, — смесовая ткань (70% хлопок, 30% полиэстер), устойчивая к истиранию. Попасть в Яйцо можно через удобное отверстие. Сбоку к Яйцу

крепко пришиты 4 надёжные ручки, с помощью которых Яйцо превращается в гамак, качели, мешок для прыжков или папину гирю.

Размер подбирается с учетом роста. Диаметр нашего Яйца 74 см.

Область применения

Применяется для проприоцептивной, вестибулярной, тактильной, двигательной сенсорных систем.

В Яйцо можно залезть целиком и почувствовать себя в тепле, комфорте и безопасности. Оно создано как продолжение и развитие идеи знаменитого Яйца Кислинг (kisling egg) – сенсорной игрушки-мешка, разработанной немецким специалистом по сенсорной интеграции Уллой Кислинг (Ulla Kiesling).

Яйцо Совы используется как инструмент для занятий по сенсорной интеграции и сенсомоторной коррекции, вместе со специалистом или дома, для реабилитации и развития детей со следующими особенностями развития:

- РАС;
- СДВГ;
- гравитационная непереносимость;
- сенсорные защиты.

Яйцо стимулирует развитие ребёнка — оно помогает ему прочувствовать границы своего тела, стимулирует развитие проприоцептивной и вестибулярной системы. Боязливый ребенок становится смелее, а гиперактивный ребенок — спокойнее. Яйцо поможет укрепить ребенку свой вестибулярный аппарат, развить осязание, внимательно прислушаться к своему телу, получить новые сенсорные ощущения, испытать яркие эмоции. Через прикосновения и ощущения (сенсорные стимулы) человек получает информацию о том, что творится в нём и вокруг него. Если информация, которую получает ребёнок, упорядочена, он легко общается со сверстниками, быстро впитывает новые знания, нормально адаптируется в коллективе. Если связь между рецепторами и мозгом ослаблена, ребёнок испытывает трудности с восприятием: он тревожен, агрессивен, плаксив.

Яйцо Совы — очень мощный инструмент сенсорной интеграции, помогающий ребенку почувствовать себя в мире, ощутить границы своего тела и научиться им владеть, снять напряжение и стресс. Стимуляция вестибулярной и проприоцептивной системы, получаемая в Яйце, дает нервной системе ребенка необходимую «пищу» для строительства базовых представлений о мире и себе в нем.

Время, проведенное в Сенсорном Яйце, станет передышкой в насыщенной событиями детской жизни. Находясь в Яйце, ребёнок сосредоточен на ощущениях и чувствует себя защищенным, а значит те прикосновения и движения, которые казались невыполнимыми в обычной повседневной ситуации (кувырки, перекаты) становятся возможны.

БАТУТ



Описание

Наименование изделия	Детский каркасный пружинный батут с регулируемой ручкой
Комплектация	Батут, ручка
Допустимая нагрузка	80 кг.
Размер батута	Диаметр 101 см
Размер ручки	Высота ручки — регулируемая: от 0,90 м
Высота от пола до основания батута	21 см
Возрастная категория	2+
Особенности использования	Не превышать допустимую нагрузку! Внутри изделия может находиться только один человек.

Батут изготовлен из металлического каркаса и натянутого на него полотна из материала с повышенными прочностными характеристиками, представляющее собой прочную плетёную сетку, натянутую на каркас при помощи металлических пружин. От жесткости прыжкового полотна зависит высота, на которую сможет прыгать ребенок. Само по себе натянутое полотно не является эластичным, эластичность придают пружины, расположенные по периметру окружности, с помощью которых полотно крепится на каркас. Материал, который используется для изготовления

поверхности батута – прыжковое полотно – делают из перматрона или, как в нашем случае, из ПВХ сетки, состоящей из полиэстеровой основы и защитного ПВХ покрытия (мата) с лакировкой.

Область применения

Применяется для вестибулярной, двигательной, проприоцептивной сенсорных систем.

Батут предназначен для организации различных сенсорных пространств и проведения занятий по методу сенсорной интеграции.

ПЛАТФОРМА ПОДВЕСНАЯ



Описание

Состав изделия	Материал
Каркас-рама	Стальные профильные трубы с полимерно-порошковым окрашиванием
Перекладина	Стальная профильная труба с полимерно-порошковым окрашиванием
Крючки	Стальные
Платформа/квадратная доска	Материал низа: дерево Материал верха: ППУ, искусственное водонепроницаемое тканевое покрытие
Веревки	Полиамидные искусственные волокна
Особенности использования	Не превышать допустимую нагрузку! Допустимая нагрузка 120 кг.
Подготовка изделия к эксплуатации	Проведите визуальный осмотр изделия, и убедитесь в его исправности. Установите платформу на место использования.
Меры безопасности	1. Перед началом использования проверьте: - целостность изделия и навесного оборудования; - застегнуты ли крепежные элементы. 2. Не оставляйте детей без присмотра.

Представляет собой сборную металлическую раму с вращающейся перекладиной. На перекладине крепится подвесная Платформа на крючки поворотного механизма, который может придавать ей раскачивающие и при необходимости круговые движения. Перекладина может быть зафиксирована от вращения. Под Платформой располагают маты.

Область применения

Применяется для вестибулярной, двигательной сенсорных систем.

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

БРЕВНО ПОДВЕСНОЕ



Описание

Состав изделия	Материал
Каркас-рама	Стальные профильные трубы с полимерно-порошковым окрашиванием
Переключатель	Стальная профильная труба с полимерно-порошковым окрашиванием
Крючки	Стальные
Бревно (валик)	Материал низа: дерево Материал верха: ППУ, искусственное водонепроницаемое тканевое покрытие
Веревки	Полиамидные искусственные волокна
Особенности использования	Не превышать допустимую нагрузку! Допустимая нагрузка 120 кг.
Подготовка изделия к эксплуатации	Проведите визуальный осмотр изделия, и убедитесь в его исправности. Установите бревно на место использования.
Меры безопасности	1. Перед началом использования проверьте: - целостность изделия и навесного оборудования; - застегнуты ли крепежные элементы. 2. Не оставляйте детей без присмотра.

Представляет собой сборную металлическую раму с вращающейся переключателем. На переключателе крепится подвесное Бревно/Валик на крючки поворотного механизма, который может придавать ей раскачивающие и при необходимости круговые движения. Переключатель может быть зафиксирован от вращения. Под Бревном/Валиком располагают маты.

Область применения

Применяется для вестибулярной, двигательной сенсорных систем.

Используется для процесса объединения и структурирования информации, получаемой от разных органов чувств, и ее целенаправленного использования. Тренажер многофункциональный – он может использоваться в качестве «коня», боксерской груши, качелей.

Тренажер рекомендован для использования у детей со следующими патологическими состояниями:

- нарушения СИ;
- РАС;
- СДВГ;
- ДЦП;
- другие особенности развития.

Он может применяться как для развивающих занятий, так и для курсов реабилитации.

Использование Бревна позволяет ребенку правильно и в достаточном объеме анализировать и синтезировать сенсорные импульсы, поступающие от различных органов чувств. Основная функция снаряда – тренировка вестибулярного аппарата. В результате занятий ребенок формирует и закрепляет в сознании схему тела, учится правильно осознавать его положение в пространстве. Кроме того, выполнение упражнений с сенсорным Бревном способствует укреплению опорно-двигательной системы, предупреждает появление плоскостопия, нарушений осанки.

КАЧЕЛИ



Описание

Состав изделия	Материал
Каркас-рама	Стальные профильные трубы с полимерно-порошковым окрашиванием
Перекладина	Стальная профильная труба с полимерно-порошковым окрашиванием
Крючки	Стальные
Качели детские ортопедические с головными упорами, абдуктором, жилеткой	Материал спинки, сиденья: дерево Материал каркаса: стальная профильная труба с полимерно-порошковым окрашиванием Материал верха: ППУ, искусственное водонепроницаемое тканевое покрытие
Веревки	Полиамидные искусственные волокна
Особенности использования	Не превышать допустимую нагрузку! Допустимая нагрузка 120 кг.
Подготовка изделия к эксплуатации	Проведите визуальный осмотр изделия, и убедитесь в его исправности. Установите бревно на место использования.
Меры безопасности	1. Перед началом использования проверьте: - целостность изделия и навесного оборудования; - застегнуты ли крепежные элементы. 2. Не оставляйте детей без присмотра.

Представляет собой сборную металлическую раму с вращающейся перекладиной. На перекладине крепятся Качели – ортопедическое сидение с головными упорами, абдуктором и жилеткой на крючки поворотного

механизма, который может придавать им раскачивающие и при необходимости круговые движения. Перекладина может быть зафиксирована от вращения. Под Качелями располагают маты.

Область применения

Применяется для вестибулярной, двигательной сенсорных систем.

Используются для групповых и индивидуальных занятий для тренировки координации движений и равновесия.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Инструкция по применению. Чулок совы. Кругляш совы.
2. Инструкция по применению. Одеядло Совы.
3. Инструкция по применению. Жилет Совы.
4. Инструкция по применению. Равновес Совы.
5. Материалы сайта <https://nannyowl.ru/product/standartnyj-dom-sovy-igrovoj/> Сова-нянька.рф
режим доступа 28.10.22
6. Паспорт. Обнимальная машина «Сквизер – 4 валика».
7. Руководство по эксплуатации СН-70.01 РЭ/КАЧЕЛИ СН-70.01

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРИМЕРНЫЕ ВАРИАНТЫ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ С ОБОРУДОВАНИЕМ ДЛЯ СЕНСОРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ

Меры предосторожности при проведении игр и упражнений:

- игры и занятия проводятся в хорошо освещенном, проветриваемом и просторном помещении с минимумом предметов интерьера с углами;
- напольное покрытие должно обеспечивать безопасность ребенка в случае падения – рекомендуется покрытие пола спортивным татами или гимнастическими матами.

ПРИМЕРНЫЕ ВАРИАНТЫ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ С УТЯЖЕЛЕННЫМ ОДЕЯЛОМ

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

Игра «Черепашка»

Ребенок ползает под Одеялом, собирает различные предметы, передвигаясь с дополнительным утяжелением.

Игра «Полежим, отдохнем»

Ребенок укрывается Одеялом во время дневного и ночного сна с целью расслабления и нормализации сна.

«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;

«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.

«Забота»

Попросите ребенка укрыть утяжеленным Одеялом другого ребенка или взрослого.

«Важный груз»

Предложите ребенку перенести утяжеленное Одеяло. Если вес слишком велик, предложите свою помощь, объедините усилия нескольких детей.

«Сенсорный тоннель»

Используя петли по углам Одеяла, подвесьте его на высоту до 50 см от пола. Предложите ребенку забраться в тоннель.

Узкий тоннель

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

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 УТЯЖЕЛЕННОЙ ПОДУШКОЙ

Помимо традиционного использования подушки, ее можно использовать в качестве сенсорного тренажера – расстелить на полу и предложить ребенку:

- постоять на ней;
- походить босыми ногами, на четвереньках;
- покататься «бревнышком» или «калачиком».

Если подушка с чехлом и карманами, то в карманы, имеющиеся на чехле подушки, можно положить мелкие предметы-фиджеты или небольшие игрушки, перебирая которые ребенок сможет занять беспокойные руки.

ПРИМЕРНЫЕ ВАРИАНТЫ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ С УТЯЖЕЛЕННЫМ СЕНСОРНЫМ ТОННЕЛЕМ/ТУННЕЛЕМ

Узкий тоннель

Предложите ребенку пролезть через тоннель без помощи.

Игра «Перекасти-поле»

Предложите ребенку залезть в тоннель и катится от центра комнаты влево, затем вправо. Далее можно усложнять сортировкой по цветам (слева зелёный, справа синий), в исходном положении в середине комнаты специалист или родитель даёт материал определённого цвета, и ребёнок катится в нужную сторону.

«Месим тесто»

Ребёнок находится в тоннеле, специалист или родитель надавливает сверху тоннеля руками, как будто месит тесто, усиливая стимуляцию проприоцептивной чувствительности.

«Прятки»

Предложите ребенку полежать в тоннеле в тишине, или под успокаивающую музыку, или под белый шум. Можно использовать во время мелтдаунов и при более лёгких сенсорных перегрузках.

ПРИМЕРНЫЕ ВАРИАНТЫ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ С ОБЖИМАЛЬНОЙ/ОБНИМАЛЬНОЙ МАШИНОЙ «СКВИЗЕРОМ – 4 ВАЛИКА»

Преодолей препятствие

Предложите ребенку пролезть через валики с/без помощью(и).

«Ловкий спортсмен»/«Разведчик»

Предложите ребенку пролезть через валики без помощи.

ПРИМЕРНЫЕ ВАРИАНТЫ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ С ЧУЛОКОМ / КРУГЛЯШОМ

Игра «Угадай кто я?»

Ребенок забирается в Чулок/Кругляш и изображает кого угодно: сказочного персонажа, героя, или какое-то животное. Топают как медведь, скользят как змея. Потом можно поменяться местами с наблюдающими.

Игра «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.

Игра «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.

Игра «Перекаати-поле»

Ребёнок находится в Чулке/Кругляше. Просим его вытянуться «солдатином» и перекаатываться. Просим ребёнка свернуться калачиком, обняв согнутые колени. Далее ребёнок перекаатывается, сохраняя форму «колобка».

Игра «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.

Игра «Дойди до...», «Забег»

Ребенок залазит в Чулок/Кругляш и ему нужно дойти/добежать/доползти до обозначенного предмета/места.

Игра «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 совместно находясь позади ребенка и посмотрите на свою тень. Попросите ребёнка рассказать, что он видит на стене или расскажите сами на что похожа тень.

Упражнение «Гусеница»

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

Упражнение «Гусеница»

Предложите ребёнку, находясь в сенсорном Чулке/Кругляше, проползти до определенного места

Упражнение «Полоса препятствий»

Создайте полосу препятствий, например, используя мягкие модули, и предложите ребёнку пройти её, находясь в Чулке/Кругляше

Игра «Угадай»

Попросите ребёнка, находящегося в Чулке/Кругляше, ощупать (через ткань) и назвать какой-либо предмет.

Игра «Угадай-ка»

Вариант предыдущей игры, когда угадываемый предмет кладётся ВНУТРЬ сенсорного Чулка/Кругляша. Ребёнок находится в Чулке/Кругляше, а его голова находится снаружи.

Игра «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.

Упражнение «Релакс»

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

ПРИМЕРНЫЕ ВАРИАНТЫ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ С ДОСКОЙ-БАЛАНСИРОМ

Упражнение «Вот какой я ловкий»

Ребенок залазит и слазит с Доски: спереди, сзади, с обеих сторон (5 -10 раз)

Упражнение «Как красиво я сижу, спинку ровно я держу»

Ребенок сидит по-турецки, взрослый раскачивает доску. Ребенок удерживает равновесие (2-3 мин)

Упражнение «Танцор»

Ребенок имитирует танец (в положении стоя)

Упражнение «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.

Упражнение «Маятник»

Ребенок принимает положение сидя на корточках, покачивающие движения из стороны в сторону головой, круговые движения головой.

Упражнение «Качели 1»

Ребенок в положении стоя или сидя медленно покачивается вперед-назад (под музыку)

Упражнение «Марионетка»

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

Упражнение «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.

Упражнение «Прицел»

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

Упражнения «Медведь», «Качели 2»

Ребенок, стоя на Доске, раскачивается влево и вправо, можно сидя на ней.

Игра «Тренажер»

Доска используется как домашний тренажер, балансир (для координации, вертикализации).

Игра «Покачай игрушки»

Ребенок становится или садится на Доску берет игрушку и раскачивает ее.

Упражнение «Покори гору»

Переверните Доску и поставьте одним краем на возвышение — получится мини-горка. Предложите ребенку забраться на нее.

Упражнение «Проползи, перейди»

Переверните Доску— и перед ребенком арка, под которой можно проползать или переходить как по мостику. И т.д.

Упражнение «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.

Из нескольких Досок можно сооружать целые деревянные дорожки, лабиринты.

ПРИМЕРНЫЕ ВАРИАНТЫ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ НА РАВНОВЕСЕ / БАЛАНСИРОВОЧНОЙ ДОСКЕ БИЛЬГОУ/ БАЛАМЕТРИКСЕ

Как заниматься

1. Выберите и настройте желаемый уровень сложности. Рекомендуем начинать с простого уровня и постепенно его усложнять.
2. 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.
3. Начинайте с простых упражнений: приседаний, наклонов, поворотов туловища, движений головой.
4. Попробуйте рисовать в воздухе фигуры по часовой стрелке и против нее, одной рукой и двумя. Усложненный уровень – рисовать разные фигуры обеими руками одновременно.
5. Подключайте дополнительный инвентарь – сенсорные мячики, мячики-скакуны, мешочки с песком, деревянные бруски для сбивания.

Доска-балансир Равновес может с успехом применяться взрослыми для улучшения памяти, внимания и координации движений.

Ряд специалистов использует балансировочные доски в рамках реабилитационных программ восстановления после травм.

Приседания

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

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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 переключивание 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. Исходное положение-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

Упражнения на вращающемся 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, поочередное поднятие 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.

Упражнения на балансирующем Диске

Удержание равновесия

1. Ребенок становится обеими ногами на балансирующий 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 балансирующий 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

Яйцо является увлекательной сенсорной игрушкой, допускающей тысячи применений в игре. Благодаря округлым формам Яйцо легко превращается в мешок для челночного бега или «мягкий кокон для бабочки». А если надежные ручки закрепить на подвес, то получится прекрасный гамак, в котором можно дремать, качели, Яйцо с «птенцом» внутри, или даже «центрифуга для подготовки космонавтов перед полётом в космос». В нем можно перекатываться, кувыркаться, свернуться в клубочек, как кошечка, а можно закрыть отверстие и ... вылупиться из Яйца, как маленький птенчик — делать всё, что подскажет фантазия!

Игрушка Яйцо может стать для ребенка его персональным «домом» — пространством, где он чувствует себя комфортно и безопасно, где он может остаться на какое-то время наедине с самим собой. А ведь познание себя помогает успешному познанию окружающего мира!

Когда яйцо подвешено:

Игра «Качели»

Покачайте ребёнка «на качелях» или предложите раскачиваться самостоятельно.

Упражнение «Центрифуга»

Ребенок находится в Яйце. Закрутите Яйцо, затем отпустите снаряд и дайте стопам раскрутить Яйцо в обратном направлении. Добавьте к вращению Яйца движение по амплитуде качания.

Упражнение «Меткий метатель»

Ребенок находится в Яйце. Предложите ребёнку поймать мяч или игрушку, и бросить его обратно вам в руки или в мишень.

Игра «Раскопки»

Ребенок находится в Яйце. Забросайте ребёнка игрушками, мягкими мелкими модулями. Задача — выбросить всё лишнее наружу.

Когда яйцо на полу:

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.

Игры «В черепаху», «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.

Игра «Перекасти-поле»

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

2 вариант. Перекастываясь в Яйце, ребенок собирает разбросанные цветные, разной формы, текстуры, размера шарики.

Упражнение «Птенец»

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

Упражнение «Попрыгунчик»

Предложите ребёнку встать, находясь в Яйце, взяться за ручки и попрыгать на месте, или передвигаться прыжками.

Каждое занятие-это игра, танец. Без заучивания движений, без команд и словесных инструкций. Это близость с детьми такая, какой иногда сложно добиться в других ситуациях.

ПРИМЕРНЫЕ ВАРИАНТЫ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ С БАТУТОМ

Упражнение «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.

Упражнение «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.

Упражнение «Пружинящая опора»

Ребёнок стоит в середине Батута, предложите ребёнку бросать и ловить мяч или игрушку, стоя на пружинящей опоре.

Упражнение «Прыгай вверх»

Предложите ребёнку попрыгать на двух ногах, на одной ноге только правой или левой, по очереди.

ПРИМЕРНЫЕ ВАРИАНТЫ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ С ПЛАТФОРМОЙ

Упражнение «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.

Упражнение «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.

Игра «Льдина»

Ребёнок лежит на Платформе на животе и держится за её края. Поочередно и волнообразно поднимайте углы Платформы. Задача ребёнка — «удержаться на льдине».

Упражнение «Шаги»

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

Упражнение «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.

Упражнение «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».

Игра «Путешествие на паруснике»

Предложите ребёнку такие занятия как рисование, лепку из пластилина и прочее на покачивающейся Платформе.

Игра «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:

Упражнение «Сохрани равновесие»

Ребенок удерживает баланс, стоя на лежащем на полу Бревне, или идя от одного до другого конца снаряда.

Игра «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:

Упражнение «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.

Игра «На коне»

Ребенок раскачивается на Бревне, сидя как на Конне, зажав снаряд между ног, лежа на нем на животе, стоя (с поддержкой взрослого).

Игра «Качели»

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

Игра «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.

Упражнение «Ходьба по бревну»

Ребенок при поддержке взрослого идет по висящему горизонтально Бревну.

Упражнение «Самолет»

Ребенок, лежа на животе на висящем Бревне, разводит в стороны руки, выпрямляет ноги.

Упражнение «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.

Упражнение «Маугли»

Ребенок висит под Бревном, обхватив его руками и ногами.

Игра в мяч

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

Игра «Вертолет»

Бревно подвешивается так, чтобы обе точки крепления находились рядом. После этого оно вращается вместе с ребенком.

Упражнение «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:

Упражнение «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.

Упражнение «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

Упражнение «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.

Упражнение «Высоко-низко»

Ребёнок сидит на Качелях и держится за верёвки. Педагог раскачивает Качели с большой или малой амплитудой.

Упражнение «Быстро-медленно»

Ребёнок сидит на Качелях и держится за верёвки. Педагог раскачивает Качели с разной скоростью: быстро или медленно.

Упражнение «Поймай мяч/игрушку»

Ребёнок сидит на Качелях, держится за верёвки и раскачивается самостоятельно. Затем ловит мяч/игрушки, которые бросает педагог.