

**Сборник игр по сенсомоторному развитию
в сенсорно-динамическом зале «Дом Совы»**

«Дом Совы» – это сенсорно-динамический зал с набором специальных инструментов для развития сенсомоторной интеграции.

Дома Сова – это уникальное пространство, где ребенок, а также взрослый познает свой внутренний и окружающий мир через движение. Двигательная чувствительность активирует стимуляцию кожных рецепторов, от которых в мозг поступают импульсы о новых впечатлениях. Кожная чувствительность способствует



появлению различных эмоций. Все это благотворно влияет на формирование образа своего тела, осознания себя в этом мире.

Занимаясь в Доме Сова, ребенок эффективно осваивает свои двигательные навыки. Разнообразные вариации использования снарядов способствуют развитию не только физической силы, но также и телесной пластики, ловкости, баланса и координации. Развитие получает не только тело, но и мозг. Пространство Дома Сова создает разнообразные задачи для мозга, которые ребёнок решает за счет своей двигательной активности.

Пространство организовано таким образом, что тело должно постоянно выстраивать новые схемы и алгоритмы построения движений. Тем самым у ребёнка улучшается способность координировать свои движения, выстраивать их относительно окружения. Поддержание баланса и координации активирует работу левого и правого полушария. Создает новые ситуации, способствующие тому, что ребёнок учится новым способам быстро принимать решения, даже в тех ситуациях, которые для него не знакомы. В процессе значительно улучшаются все когнитивные процессы и как следствие академическая успеваемость.

Тоннель.

Огромное хлопковое полотнище, позволяющее детям безопасно получать опыт перемещения по очень неустойчивой поверхности, интегрируя информацию вестибулярной, проприоцептивной, зрительной и моторной систем.

Рекомендованные игры и упражнения с Тоннелем.



Цель: обучать детей в умении ползать.

Участники стоят в двух колоннах. Первый делает шаг вперед, и принимает упор, лежа согнувшись. Второй участник проползает под первым заданным способом (по-пластунски, на низких четвереньках с опорой на предплечья) и принимает это же положение рядом с первым. Движение начинает третий участник и т.д.

Задание выполняется 2-3 раза подряд. Выигрывает та команда, которая быстрее переползет за ориентир.

Вариант 1

Построившись в шеренги, команды принимают исходное положение – упор лежа на согнутых руках. Направляющие и замыкающие стоят лицом друг к другу. В руках у направляющих мячи. По сигналу игроки отжимаются в упор лежа и, поднимая таз, принимают положение упора согнувшись. Направляющий толчком двух рук перекатывает мяч по туннелю и ложится на пол. Замыкающий, поймав мяч, перебегают на место направляющего. В это время все остальные игроки сгибают руки, ложатся в И.П. Эстафета заканчивается, когда направляющий вернется на свое место.

Вариант 2

Те же условия, но И.П. – упор сидя сзади, а в момент проката мяча – упор лежа сзади.

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

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

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

Ущелье. Для упражнения Вам понадобится помощник. Ребёнок находится в Тоннеле. Внезапно Тоннель закрывается с двух сторон. Но с одной стороны не

плотно. Ребёнок пролезает через это отверстие. Чтобы сделать Тоннель более узким, Вы можете продеть парные крепёжные петли в один карабин. То есть, если ваш Тоннель имеет 12 крепёжных петель, вы вешаете их по парам на 6 карабинов. Также вы можете повесить Тоннель с Г- и S-образным изгибом, выбирая для этого соответственно висащие Крепыши.

Завал. Ребёнок находится в Тоннеле. С одной стороны, в Тоннеле гора мягких модулей. Внезапно Тоннель закрывается, с другой стороны. Но выйти все-таки можно, нужно лишь перелезть через завал или разобрать его. Умка на льдине Ребенок внутри Тоннеля лежит или сидит на мягком квадратном или круглом модуле как на льдине. Задача — «не упасть в воду». Сначала модуль тонкий, а когда научится удерживаться, то кладём модуль большего размера. Взрослый раскачивает тоннель, сначала имитируя «волны», потом доводя до «шторма».

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

Платформа.

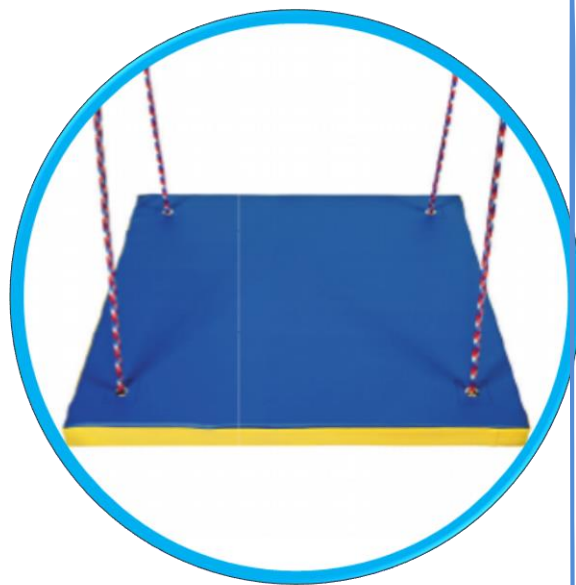
Подвесная платформа для проведения занятий по методу сенсорной интеграции. Незаменима для детей осторожных, боящихся потерять прочную опору под ногами.

Рекомендованные игры и упражнения с Платформой.

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

Равновесие. Предложите ребёнку встать на платформу и удерживать равновесие на двух ногах, затем на одной, держась за крепёжные верёвки обеими руками, одной рукой, не держась вовсе, разведя руки в стороны. Изменяйте способ подвешивания снаряда — это изменит балансные свойства снаряда.

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



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

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

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

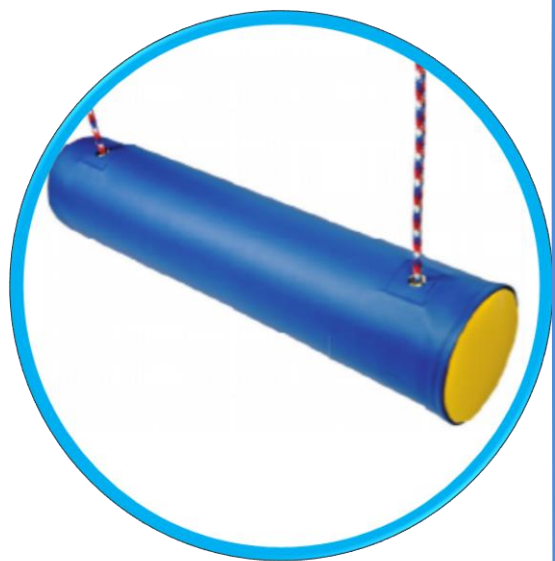
Горка. Платформа подвешена под наклоном, один её край выше другого, либо нижний край лежит на напольных матах. Ребёнок переползает препятствие в виде наклонной платформы, начиная с её нижнего края. Стоя на верхней части наклонной платформы, ребёнок забирается в Батут, Бочку, на Бревно. Верхний край поднят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

Бревно.

Универсальный сенсорно-интегративный тренажер, выполняющий функции «коня», качелей, боксерской груши и т. д. Один из основных инструментов в методике сенсорной интеграции.

Рекомендованные игры и упражнения с Бревном.

Оседлай коня. Ребёнок может попробовать залезть на Бревно самостоятельно или воспользоваться мягким модулем в качестве ступеньки. Он может выбрать их сам, или Вы можете предложить несколько вариантов. Начните с устойчивых форм, таких как прямоугольник или квадрат. А затем предложите менее устойчивую форму, такую как цилиндр или гимнастический мяч. В последнем случае ребёнку может потребоваться Ваша помощь. Далее усложните задачу забраться на Бревно, поместив на пол рядом с ним модули разной формы, гимнастические мячи, игрушки, создав, таким образом, препятствие на пути к снаряду. Как вариант — положите на Бревно утяжелённое одеяло.



На коне. Ребёнок использует Бревно в качестве качелей, находясь в разных позициях: обычное положение сидя на качелях, бревно между ног; лёжа вдоль снаряда на животе или на спине; стоя.

Акробатика. Ребёнок меняет способ сидения на снаряде, не слезая с него. Ребёнок раскачивается на Бревне, используя только руки и эластичную или обычную верёвку, которую держит взрослый, либо которая привязана к чему-либо. Ребёнок раскачивается на Бревне, отталкиваясь правой, левой или обеими ногами от мягкого предмета, такого как гимнастический мяч или Ваша рука. Поменяйтесь местами с ребёнком, сядьте на Бревно, теперь он раскачивает Вас.

Ходьба по бревну. Ребёнок осторожно идёт от одного конца снаряда до другого. Помощь взрослого обязательна. Самолёт Ребёнок ложится на живот поперёк Бревна. Задача — вытянуться и развести руки в стороны, выпрямить ноги.

Маугли. Ребёнок как можно дольше висит снизу Бревна, обхватив его руками и ногами. Игра в мяч (манипулирование предметами), сидя на снаряде. Ребёнок ловит предметы, затем бросает их в руки взрослого или в цель.

Таран. Ребёнок сидит, лежит или стоит на снаряде, крепко держась за подвесные верёвки или само Бревно. Взрослый раскачивает Бревно в одном из направлений с целью «протаранить» другой снаряд, такой как Шар Совы, или Бочку, или гимнастический мяч. Цель — сбить все игрушки, стоящие на предмете-мишени.

Вертолёт. Поменяйте способ подвешивания, так чтобы обе точки крепления были рядом. Теперь Бревно может вращаться вместе с ребёнком. Бревно на полу Равновесие. Бревно лежит на полу. Ребёнок удерживает баланс, стоя на нём либо совершая шаги по снаряду от одного до другого его конца.

Приведи Коня. Перед занятием снимите Бревно с подвесов и положите его в другое место. Задача — найти «Коня», привести его на своё место и помочь Вам подвесить снаряд.

Вертикальное бревно. Подвесьте снаряд Бревно вертикально. Ребёнок крепко обнимает его руками и ногами. Предложите ему удерживаться на Бревне как можно дольше. Когда упражнение будет освоено, осторожно покачайте снаряд вместе с ребёнком. Предложите ребёнку заползти на самый верх Бревна.

Силач. Снаряд висит горизонтально. Отрегулируйте высоту подвеса, так чтобы оно висело на уровне колен ребёнка. Ребёнок лежит на спине под снарядом. Руки лежат вдоль тела. Ребёнок поднимает бревно над собой на стопах обеих ног и удерживает его от падения. Ребёнок поднимает бревно над собой на стопе правой ноги и удерживает его от падения, затем делает то же самое левой ногой.

Усложнённый вариант. Бревно висит вертикально. Ребёнок поднимает бревно над собой на стопах обеих ног и удерживает его от падения. Затем делает то же самое на стопе одной ноги.

Гамак.

Уникальное устройство, преобразующее весь вес малыша в равномерно распределенное по поверхности тела давление. Этот необычный опыт, напоминающий ощущения при плавании в море, — то, что необходимо для развития проприоцептивной системы ребенка. Гамак Сова – тренажер, дающий богатую «пищу» вестибулярной системе. В отличие от обычных качелей он предоставляет возможность кручения и вращения в совершенно разных плоскостях и при практически любом мыслимом положении тела. Совместное воздействие на проприоцептивную и вестибулярную систему, густо замешанное на положительных эмоциях и собственной двигательной активности ребенка – это то, что нужно для полноценной сенсорной интеграции и успешного развития малыша. И, наконец, Гамак Сова – это просто потрясающе весело! :)



Рекомендованные игры и упражнения с Гамаком.

Предложите ребёнку самому забраться в сенсорный гамак. Наиболее удобный способ в этом случае такой: нужно повернуться спиной к гамаку, оттянуть ближний край ткани к себе и вниз, сесть в гамак, развернуться спиной к одному из концов и закинуть в гамак ноги.

Лежа поперёк гамака на спине или на животе вытянуться в «струну». Предложите ребёнку находясь в гамаке поперёк, принять одну из гимнастических фигур, такие как: берёзка, свечка, мостик и пр.

Предложите ребёнку самому забраться в Сололёт. Наиболее удобный способ в этом случае такой: нужно повернуться спиной к гамаку, оттянуть ближний край ткани к себе и вниз, сесть в гамак, развернуться спиной к одному из концов и закинуть в гамак ноги. Теперь Сололёт закрепите в метре над полом. Забраться в него уже не так просто. Предложите найти способ. Для начала «под рукой» может оказаться надёжная ступенька, например, мягкий модуль прямоугольной или квадратной формы. Затем ступенькой может стать менее стабильная опора, такая как цилиндрический модуль или фитбол. В этом случае взрослый страхует ребенка и при необходимости помогает ему забраться в гамак.

Предложите ребёнку лёжа поперёк гамака на спине или на животе вытянуться в «струнку». Предложите ребёнку находясь в гамаке поперёк принять одну из гимнастических фигур, таких как: берёзка/свечка, мостик и пр.

Пригласите на занятие ещё одного взрослого человека, возьмитесь за края Соволёта, попеременно поднимайте их вверх. Ребёнок при этом лежит в гамаке, свернувшись в «клубочек», и перекачивается в таком положении. Следите за тем, чтобы ребёнок прижимал голову к коленям, а руками обхватывал ноги. Сформируйте из ткани гамака удобные для удержания «жгуты», предложите ребёнку взяться за них и встать. В качестве «ручек» можно использовать и нижние свободные концы верёвок.



Предложите ребёнку стоя в Соволёте и держась за «жгуты» под считалочку или стишок совершить шаги на месте, из стороны в сторону, затем прыжки. Закрепите Соволёт так, чтобы стоящий в нём ребёнок провисал до пола.

Предложите ребёнку совершать шаги на месте, из стороны в сторону, прыжки. Закрутите ребёнка в Соволёте и отпустите. Начинайте с небольшого количества витков. Проследите, чтобы руки ребёнка были ниже узлов гамака. Ребёнок лежит в гамаке. Надавливая своей рукой с внешней стороны на ткань Соволёта, показывайте ребёнку «жучков». Задача – поймать или выдавить «жучков» ладонью, двумя руками одновременно, только правой или левой, по очереди, ногами.

Соволента.

Оригинальные качели в виде ленты. Позволяют качаться не только сидя, но и лежа на качелях животом. Может использоваться дома и в различных сенсорных пространствах.

Рекомендованные игры и упражнения с Соволентой.

Раскачивание на Соволенте сидя. Ребёнок сидит на Соволенте лицом вперёд или боком (ноги при этом находятся с двух сторон от Ленты).

Покачивания производит взрослый. После привыкания к сенсорной нагрузке, предложите ребёнку включиться в раскачивание снаряда самостоятельно. Затем ребёнок для раскачивания отталкивается правой, левой или обеими ногами от мягкого предмета, такого как гимнастический мяч или Ваша рука. Ещё один вариант раскачиваться — сидя только на одном бедре. Предложите ребёнку сесть на Соволенту, но не полностью, а только на одно бедро — сначала на правое, затем на левое.

На Соволенте боком или полулёжа. Опираясь спиной на одну сторону Соволенты, ноги могут свободно свисать по бокам Ленты, или их можно поднять на её другую сторону. Поменяйтесь с ребёнком местами: теперь взрослый сидит на Соволенте, а ребёнок его раскачивает. Ребёнка просят на каждый цикл качания произносить буквы алфавита, звуки, слоги, слова скороговорки, цифры и пр.

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

Сова. Предложите ребёнку лечь на Соволенту на живот поперёк. Руки и ноги вытянуты прямо или в стороны. Раскачивания производит взрослый. Главной задачей на первых этапах таких раскачиваний будет научиться вытягиваться всем телом, находясь на нестабильной поверхности. Чтобы находиться в таком положении, ребёнку нужно будет прилагать дополнительные усилия. Далее ребёнка просят схватить предмет, лежащий в зоне досягаемости, обеими руками, только левой или только правой рукой. Расстояние до предмета постепенно увеличивают.

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

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

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

Дотягушка. Ребёнок лежит на Соволенте грудью поперёк, ноги упираются в пол, ребёнок толкает себя ногами в сторону цели. Сидя на Соволенте обычным способом или лёжа вниз животом поперёк, ребёнок подтягивает себя с помощью обычной верёвки или эластичной в сторону предмета, игрушки. Ноги при этом подняты, например, «над поверхностью воды».

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

**Рекомендованные игры и упражнения с
Совы.**

Шаром

Груша.

Ребёнок использует Шар как большую лёгкую боксёрскую грушу. Он бьёт по ней ладонью и кулаком, используя одну только правую руку, только левую, обе руки. Затем он бьёт по Шару коленом, стопой. Далее ребёнок поворачивается к снаряду спиной и бьёт по нему пяткой или всей стопой.

Таран.

Ребёнок использует Шар как таран, для того чтобы попасть по цели. В качестве цели может быть использован другой модуль – например, Бочка.

Маятник.

Если имеется свободное пространство, попробуйте толкать подвешенный на стропе Шар друг к другу. Хорошо, если в занятии будет участвовать три или четыре человека, тогда можно ввести особые правила и последовательности передачи снаряда. Например, по кругу или восьмёркой (для четырёх участников); сначала в одну сторону, затем, по сигналу, в другую.

Полоса препятствий.



Создайте полосу препятствий, например, подвесив один или несколько Шаров внутри Тоннеля. Ребёнок проходит полосу препятствий, уклоняясь от раскачивающихся Шаров или проползая под ними.

Качели.

Ребёнок использует Шар как необычные качели. Чтобы забраться на него, ребенку, скорее всего, понадобится помощь взрослого. Предложите ребёнку раскачиваться на Шаре сидя, держась за стропу одной рукой, а второй рукой бросать или ловить предметы. Предложите ребёнку раскачиваться на Шаре стоя, держась за стропу обеими руками.

Использование Шара Совы на полу.

Волокуша.

Используйте Шар с привязанной к нему стропой как «груз», который нужно транспортировать из одной точки в другую, пройдя через Тоннель. В другом варианте на полу могут лежать препятствия из мягких блоков, их нужно обойти или перетащить через них Шар. Тянуть «груз» следует, держась за крепёжную стропу.

Баланс.

Шар можно отстегнуть от стропы и применить как отдельный снаряд: например, для балансовых упражнений на мяче в положении лёжа на животе, сидя как на обычном стуле, стоя на коленях, стоя в полный рост.

Мишень.

Цель упражнения — попасть «Мячиком Совы» или любым другим мягким предметом по раскачивающемуся Шару.

Рекомендованные игры и упражнения с Бочкой Совы.

Заберись в Бочку.

Ребёнок может попробовать залезть в Бочку самостоятельно или воспользоваться мягкими модулями в качестве ступеньки. Он может выбрать их сам или Вы можете предложить несколько вариантов. Начните с устойчивых форм, таких как прямоугольник или квадрат. А затем предложите менее устойчивую форму, такую как цилиндр или гимнастический мяч. В последнем случае ребёнку может потребоваться Ваша помощь. Далее усложните задачу забраться в Бочку, поместив на пол рядом с ней модули разной формы, гимнастические мячи, игрушки и создав, таким образом, препятствие на пути к снаряду.



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

Манипулирование предметами в раскачивающейся Бочке.

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

Трубопровод.

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

Использование Бочки в не подвешенном состоянии.

Покатушки.

Бочка лежит горизонтально на полу. Ребёнок перекатывает снаряд по определённому маршруту. Усложнённый вариант. Ребёнок приводит снаряд в движение, вращаясь внутри него. Ребёнок лежит внутри на спине или животе, вытянув руки и ноги. Взрослый осторожно покачивает бочку из стороны в сторону.

Игровой маршрут.

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