

Автономная некоммерческая организация «Дальневосточное профессиональное сообщество психологов»
Социальный проект «Инклюзивный интенсив для родителей» - победитель конкурса БФ Владимира. Потанина
«Спорт для всех-2022» в номинации «Спорт и равенство»



РЕКОМЕНДАЦИИ
для родителей по проведению физкультурно-
оздоровительных занятий и игр с ребенком с
особенностями ментального развития в домашних
условиях

г. Комсомольск-на-Амуре
2023 г.

Уважаемые родители!

Предлагаем вам подборку игр и упражнений, которые достаточно легко организовать в домашних условиях или прогуливаясь на улице – во дворе, в парке, отдыхая на природе.

Занятия в сенсорной комнате и сенсорно-динамическом зале имеет следующие три основные части:

- вводная (примерные ритуалы приветствия можно придумать свои);
- основная (релаксация, игра);
- завершающая (подведение итогов, ритуал прощания).

Вводная часть

С точки зрения медико-психологического воздействия на состояние человека интерактивная среда сенсорной комнаты и сенсорно-динамического зала позволяет создать эмоциональную обстановку положительной модальности, вызвать приятные, значимые ощущения. Она активизирует детей и взрослых, помогая им преодолеть тревожные невротические переживания, страхи, достичь состояния эмоционального комфорта. Например, для детей с речевым негативизмом обстановка сенсорной комнаты - благоприятная среда для снятия невротических переживаний, которые в ряде случаев влияют на развитие речевого общения.

Взаимодействие ребёнка со средой сенсорной комнаты и нейродинамического оборудования стимулирует у него развитие вербальной коммуникации. Для детей с астеническими проявлениями, т.е. с пониженной психической активностью, занятия в сенсорно-динамической комнате могут стать пусковым механизмом для включения его в деятельность. Для занятий с ребёнком применяются различные источники света, звуков, запахов, а также различные игровые и спортивные предметы, оборудование.

Занятия в психодинамическом зале рекомендованы детям, имеющим проблемы в работе центральной нервной системы (ЦНС).

Коррекционная работа с ребенком проводится в строгой последовательности в развитии систем и способностей.

Начинаем работу с развития **сенсорной системы** (тактильная, вестибулярная, вкусовая, зрительная, слуховая, проприоцептивная- способность ощущать свое тело).

Далее включаем упражнения, направленные на **сенсомоторное развитие** (схема тела, выработка рефлексов, восприятие входящей сенсорной информации, равновесие, моторное планирование).

Продолжаем комплекс занятий упражнениями направленными на **перцептивно-моторное развитие** (слухо-речевые навыки, визуально-пространственное восприятие, внимание, координация глаз-рук, глагодвигательный контроль, контроль за положением тела).

Подключаем упражнения на правленные на развитие **познавательных способностей** (поведение, повседневная жизнедеятельность).

Вершиной нашей коррекционной работы с ребенком является способность ребенка к академическому обучению по программе, соответствующей его развитию.

Ритуалы приветствия

Вариант 1. Игра в ладошки.

Доступна для детей с трех лет (со словами) и даже раньше (хлопалки). Способствуют развитию координации, точности движений, вниманию, памяти и развитию речи (ритмической стороны, запоминанию, произносительной стороны), развитию межполушарного взаимодействия головного мозга.

Эни-бени

Эни-бени, люки-таки,
Буль-буль-буль
Каляки-шмаки,
Эус-бэус-кислодэус
Бац!

Саранча

В траве сидела саранча,
И пела песню
Ча-ча-ча
ча-ча-ча.
А зи-зи-зи
А жу-жу-жу
С тобой дружу!

Кони

Кони-кони-кони-кони,
Мы сидели на балконе,
Чай пили, блюдца били,
По турецки говорили,
Чабе-чалябе, чаляби-чабе-чабе.

Вариант 2. «Я сегодня вот такой»

Упражнение для приветствия. Цель: Развитие доверительного стиля общения, создание позитивного настроения на занятие.

Каждый участник говорит по очереди, начинать можно взрослому. «Здравствуй, ... Катя! (называет имя ребенка или детей). Я сегодня вот такая» показывает невербальными жестами, мимикой, свое настроение. Варианты могут быть различными, все зависит от фантазии, воображения и чувства юмора (порой получается довольно забавно и смешно, важно вызвать чувство доверия и хорошего настроения). Далее задаем вопрос ребенку «А какая \какой сегодня ты?». Ребенок должен придумать и показать свое настроение. После взрослый повторяет, копируя мимику и жесты ребенка. «Катя сегодня такая...», тем самым создавая веселую, доброжелательную атмосферу для занятия.

Вариант 3. «Вокруг света».

Для начала необходимо рассказать детям, ребенку о жестах приветствия:

- объятие и легкое постукивание по спине;
- крепкое рукопожатие и фиксация «глаза в глаза»;
- легкий поклон головой (кивок);
- руковожатие;
- легкий поклон и ладони сложены перед лбом;
- можно придумать свой вариант.

Ритуалы прощание по окончанию занятий могут повторять вариант приветствия. В этом случае взрослый легко будет ориентироваться на самочувствие и настроение, степень усталости или активности ребенка, что позволит правильно сориентироваться для дальнейшего планирования дня.

Предлагаем упражнения и игры

Упражнения и игры с детьми проводятся в эмоционально комфортной, доброжелательной обстановке, если есть возможность – под спокойную музыку. Занятия, проходящие в ситуации стресса, не имеют своего воздействия. Результативность занятий зависит от систематической и кропотливой работы. С каждым днём задания усложняются, объём заданий увеличивается, наращивается темп выполнения заданий. Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 10-15 до 20-35 минут в день.

Методы и приемы

- растяжки – нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорно-двигательного аппарата;
- дыхательные упражнения – улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность;
- глазодвигательные упражнения – позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма;
- телесные движения – развивают межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы;
- упражнение для развития мелкой моторики – стимулируют речевые зоны головного мозга;
- массаж – воздействует на биологически активные точки;
- упражнения на релаксацию – способствуют расслаблению, снятию

Разминка

Упражнения с нейромячиками (возраст с 3-ёх лет)

Применение нейрокоррекционных упражнений с нейромячиками в работе с детьми способствует развитию речевых способностей детей, ускоряет сроки автоматизации звуков, снижает утомляемость, повышает эмоциональную заинтересованность к занятиям, активизирует мыслительную деятельность, закрепляет усвоение счетной деятельности, развивает психические процессы, координацию движений, моторную ловкость, ориентировку в пространстве, способствует образованию новых нейронных связей, межполушарному взаимодействию. Данные упражнения особенно рекомендовано делать с детьми, имеющими задержку речевого и психического развития, гиперактивных и детей с нарушениями моторики.

В своей работе мы используем мячи разных размеров.

Маленькие мячи, используются в работе парами передавая их из рук в руки разными способами:

- прямая двуручная передача под счет (прямой счет, обратный счет в соответствии с возрастом и способностями ребенка);
- поочередная передача по одному мячу (правая рука передает зеркально мяч в левую руку напарника с одновременной противоположной передачей)
- предлагаем перекладывать мяч правой рукой в левую, а затем передаем левой рукой в правую руку напарника, который в свою очередь одновременно делает тоже самое. Далее направление меняется – левой рукой перекладываем мяч в правую руку и передаем напарнику в левую руку;
- перекрестная передача мячей. Ребенок держит мячи в двух руках и передает взрослому перекрещивая руки, так чтобы правая рука была сверху (считаем от одного до десяти), затем левая рука сверху (считаем от одного до десяти, либо продолжая счет первой половина – от одиннадцати до двадцати). Третий усложненный вариант упражнения поочередное перекрещивание рук - сначала правая сверху, затем левая, опять правая рука сверху, левая и т.д. (счет обратный от двадцати до одного).

Когда ребенок освоит вышеперечисленные упражнения приступаем к перекачиванию мячей по поверхности (на столе, на полу) в различных вариантах.

В играх с мячом можно весело и интересно развивать речь ребенка. Для этого вместо чисел называть различные цвета, названия деревьев, птиц, животных, насекомых, цветов, живые и неживые предметы, слова на заданную букву, противоположные по значению (высокий-низкий, сладкий-горький, твердый-мягкий, веселый-грустный, добрый-злой, мокрый-сухой и т.д.), одного (например стол-столы, дом-дома, машина-машины, дерево-деревья ...).

Растяжки

«Снеговик»

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

«Дерево»

Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

Ветер тихо клен качает
Вправо, влево наклоняет
Раз наклон, два наклон
Зашумел листвою клен

«Тряпичная кукла и солдат»

Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Упражнение выполняется до тех пор, пока вы не почувствуете, что он уже вполне расслабился.

Дыхательные упражнения

«Свеча»

Исходное положение – сидя за столом. Поставить перед ребенком большую свечу. Ребенок делает глубокий вдох и старается одним выдохом задуть свечу. А теперь перед ребенком поставить 5 маленьких свечек, которые надо задуть маленькими порциями выдоха.

«Ныряльщик»

Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох. Можно выполнять упражнение в ванной.

«Надуй шарик»

Исходное положение - лежа на спине. Детям расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух. Можно надувать настоящий шарик.

«Дыхание»

Тихо-тихо мы подышим, Сердце мы свое услышим.

1- медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться — прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4 секунды; 2 — плавный выдох через нос.

Телесные упражнения

«Перекрестное марширование»

Любим мы маршировать,

Руки, ноги поднимать.

Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем, шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

«Мельница»

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

«Паровозик»

Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

«Робот»

Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

«Маршировка» Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

«Колено – локоть»

Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

«Яйцо»

Спрячемся от всех забот, только мама нас найдет. Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

«Дерево»

Мы растем, растем, растем и до неба достаем. Сидя на корточках, стряпать голову в колени, колени обхватить руками. Это — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер — раскачивать тело, имитируя дерево. (10 раз)

«Крюки»

Можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно. Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

«Повороты шеи».

Поворачивайте голову медленно из стороны в бок, дышите медленно. Подбородок должен быть опущен как можно ниже. Расслабьте плечи. Поворачивайте головой сначала с открытыми глазами, потом с закрытыми.

Упражнения на релаксацию

«Дирижер»

Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка).

Если хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром.

Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком. Дирижируйте всем своим телом и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится.

Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

«Путешествие на облаке»

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните.

Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако (соорудить мягкую гору из пухлых подушек). Ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие.

Облако медленно поднимается в синее небо. Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Можно так полежать с ребенком и послушать спокойную музыку, можно почитать любимую сказку или помечтать вместе о том, как вы гуляете в парке, проводите вместе выходные. В завершении - потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

Упражнения для развития мелкой моторики

«Домик»

Мы построим крепкий дом,
Жить все вместе будем в нем.

Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев. (10 раз)

«Ладонка»

С силой на ладошку давим,
Сильной стать ее заставим.

Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки. (10 раз)

«Лезгинка»

Любим ручками играть
И лезгинку танцевать.

Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течении 6-8 раз.

«Ухо-нос»

Левой рукой взяться за кончик носа, правой - за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки, хлопнуть в ладоши и поменять их положение.

«Симметричные рисунки»

Рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т. д. Главное, чтобы ребенок смотрел во время "рисования" на свою руку).

«Зеркальное рисование»

Рисовать на листе бумаги одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы.

«Кулак - ребро-ладонь»

Ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на столе, распрямленная ладонь на столе. Выполняется сначала правой рукой, затем - левой, потом – двумя руками вместе.

Глазодвигательные упражнения

«Глаз – путешественник»

Развесить в разных углах и по стенам различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет, который называет взрослый.

Чтобы зоркость не терять,
Нужно глазками вращать.
Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды. (6 раз)

Зорче глазки чтоб глядели,
разотрем их поскорее.
Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз. (1 мин.)

Нарисуем большой круг
И осмотрим все вокруг.
Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).

Чтобы зоркими нам стать,
Нужно на глаза нажать.

Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веко соответствующего глаза и держать 1-2 секунда.

Комплекс упражнений, пальчиковых гимнастик

«Осень»

Осень, осень, *(трём ладошки друг о друга)*
Приходи! *(зажимаем кулаки по очереди)*
Осень, осень, *(трём ладошки друг о друга)*
Погляди! *(ладони на щеки)*
Листья желтые кружатся, *(плавное движение ладонями)*
Тихо на землю ложатся. *(ладони гладят по коленям)*
Солнце нас уже не греет, *(сжимаем и разжимаем кулаки по очереди)*
Ветер дует все сильнее, *(синхронно наклоняем руки в разные стороны)*
К югу полетели птицы, *(«птица» из двух скрещенных рук)*
Дождик к нам в окно стучится. *(барабанить пальцами то по одной, то по другой ладони)*
Шапки, куртки надеваем *(имитируем)*
И ботинки обуваем *(топаем ногами)*
Знаем месяцы: *(ладони стучат по коленям)*
Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь. *(кулак, ребро, ладонь)*

«Грибы да ягоды»

Я в лесу нашел грибок.
Я сорвать его не смог: *(ладонь одной руки лежит на кулаке другой (меняем))*

Дождь грибочек поливал, *(пальцы ласково глядят по щекам)*
И грибочек подрастал, *(руки сцепляем пальцами, постепенно увеличивая круг называем грибы)*
Ягодка росла в лесу.
Я домой ее несу. *(кулак одной руки лежит на ладони другой (меняем))*
Солнце ягодку согрело, *(пальцы ласково гладят по щекам)*
Наша ягодка поспела. *(делаем круги, соединяя по очереди все пальцы с большим, одновременно на двух руках) - называем ягоды*

«Зима»

Пришла зима, *(трет ладони друг о друга)*
Принесла мороз. *(пальцами массируем плечи, предплечья)*
Пришла зима, *(трет ладони друг о друга)*
Замерзает нос. *(ладонью массируем кончик носа)*
Снег, *(плавные движения ладонями)*
Сугробы, *(кулаки стучат по коленям попеременно)*
Гололед. *(ладони шоркают по коленям разнонаправлено)*
Все на улицу — вперед! *(одна рука на колени ладонью, вторая рука согнута в локте, кулак (меняем))*
Теплые штаны наденем, *(ладонями проводим по ногам)*
Шапку, шубу, валенки. *(ладонями проводим по голове, по рукам, топая ногами)*
Руки в варежках согреем *(круговые движения ладонями одной руки вокруг другой ладони)*
И завяжем шарфики. *(ладони прикладываем друг на друга к основанию шеи)*
Зимний месяц называй! *(ладони стучат по коленям)*
Декабрь, Январь, Февраль. *(кулак, ребро, ладонь)*

Пальчиковая гимнастика «Новый год»

Наступает Новый год! *(хлопаем в ладоши)*
Дети водят хоровод. *(кисти сцеплены пальцами, руки вытянуты, кисти внутрь-наружу)*
Висят на елке шарики, *(поочередно соединяем пальцы на двух руках, образуя шар)*
Светятся фонарики. *(фонарики)*
Вот сверкают льдинки, *(сжимать и резко разжимать кулаки по очереди)*
Кружатся снежинки. *(легко и плавно двигать кистями)*
В гости дед Мороз идет, *(пальцы шагают по коленям или по полу)*
Всем подарки он несет. *(трет друг об друга ладони)*
Чтоб подарки посчитать, Будем пальцы загибать: *(хлопаем по коленям или по полу, одна рука — ладонью, другая — кулаком, а затем меняем)*
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. *(по очереди массируем каждый палец)*

«Где вы, рыбки?»

Рыбки, рыбки, где вы, где?

Рыбки плавают в воде.

Вы плывете, рыбки, сами?

Машете вы плавниками.

Что блестит, как жар горя?

На вашем теле чешуя.

Рыбки, рыбки, вы не спите.

Вы плывите! Вы плывите!

Дети договаривают последние слова двустихья. Потом изображают плавающих рыб. По сигналу взрослого замирают, приняв определенную позу, которая заранее оговаривается.

Рыбка — присесть.

Ночь — закрывают глаза, две сложенные руки вперед.

Червячок — руки, сложенные вместе, вверх.

Пальчиковая гимнастика «Путешествие»

Тук-тук-тук, Тук-тук-тук.

Наши ушки слышат стук. *(возле уха каждый палец стучит о большой 3 раза)*

Вот ладошечки шуршат, *(потирание ладоней друг о друга)*

Наши пальчики трещат. *(потирание кулачков друг о друга)*

Теперь в ладоши громко бей, *(хлопки)*

А теперь ты их согрей. *(ладони на щеки)*

К путешествию готовы? *(кулаки на коленях)*

Да! *(руки вверх, ладони раскрыть)*

В путь отправимся мы снова: *(вращательные движения кистями)*

Сядем мы на самолет

И отправимся в полет. *(руки в стороны, ладони напряжены)*

Мы теперь на корабле,

Нас качает на волне. *(ладони лодочкой, одна вверх, вторая вниз)*

Едет поезд, *(ребром ладони двигаем по коленям или по столу)*

Колеса стучат. *(кулачки стучат по коленям или по столу)*

С поезда много веселых ребят *(зверят). (подушечками пальцев поочередно нажимаем на колени или на стол)*

Перечислить имена детей *(зверей). (Дети повторяют и хлопают ладонями по коленям или по столу).*

«Букет цветов»

Посадили зернышко, *(ведущий кладет в ладони всем детям «зернышко»)*

Выглянуло солнышко.

Солнышко, свети — свети! (*кисти сжимаем и разжимаем по очереди*)

Зернышко, расти — расти! (*ладони вместе, руки двигаются вверх*)

Появляются листочки, (*ладони соединить, пальцы по очереди соединяются с большим пальцем на двух руках одновременно*)

Распускаются цветочки. (*кисти сжимаем и разжимаем по очереди*)

«Массаж ладоней»

Ежик колет нам ладошки,

Поиграем с ним немножко.

Если будем с ним играть — Ручки будем развивать.

Ловкими станут пальчики, Умными — девочки, мальчики.

Ежик нам ладошки колет, Руки нам готовит к школе.

«Чики-чи, чики-чи»

Кто же это так стучит? (*левая ладонь накрывает правый кулак и наоборот*)

Крепко глазки закрываем, (*дети закрывают глаза ладонями*)

Кто это стучит — узнаем. (*ведущий кладет перед кем-то бубен (барабан, молоточек)*)

Ведущий отстукивает ритм, ребенок повторяет

«Гусеница»

Шла гусеница по дорожке.

У нее в ботинках ножки.

Ротик, нос, а глаза — два,

И большая голова.

Желтый, зеленый, красный, синий,

С улыбкой ты всегда красивый! (*по ходу текста пальцем обводить контур гусеницы*)

«Внимательный мишка»

По полянке мишка шел (*пальцы одной руки шагают по ладони другой*)

И в бочонке мед нашел (*царапающие движения пальцев одной руки по ладони другой*)

Лапкой мед он доставал, (*надавливание на центр ладони указательным пальцем другой*)

Язычком его лизал (*круговые движения указательным пальцем по центру ладони др.*)
Нету меда! (*крепко зажать кулаки*)
Где же мед? (*выпрямить напряженные пальцы*)
Ищет мишка — не найдет (*ладони на щеках, качаем головой*)
Нужно обязательно Мишке быть внимательным (*указательными пальцами обеих рук стучим по коленям в ритме фразы*)

Упражнение для развития памяти

Открывайся, третий глаз,
Научи скорее нас. (*массажуем точку на переносице*)
Лучше станет наша память.
Вы проверьте это сами. (*массажуем точки на висках*)
Предлагается несколько слов или цифр, дети повторяют.

Точечный массаж

На полянке стоит дом.
В этом доме умный гном. (*массажуем точку между бровей*)
Он в окошечки глядит,
Что увидит — говорит. (*массажуем точки на висках*)

Игры (по дороге в детский сад)

Любое совместное действие Вас и вашего ребёнка – это уже занятие. Можно специально организовать его или оно возникнет спонтанно это всегда хорошо.

Будет ли это группа (Соседские дети, бабушка, дедушка и т.д.) или Вы и ребёнок.

Всем интересно – вот это и есть успех и польза, как в познавательном плане, так и в эмоционально психологическом настрое.

Есть минутки, проведённые с ребёнком для которых время специально выбирать не надо – разбудить утром, уложить вечером в постель, дорога в Д/с и обратно, поездка в машине и т.д.

Игры будут интереснее, если взрослый и ребёнок будут «меняться местами» то есть будут ведущими по очереди.

Можно придумать множество способов мимолётного общения, но, будет едва ли не самое важное в установлении контакта с ребёнком.

Ритуалы - совместное, только вам двоим известное действие, повторяющееся при определённых обстоятельствах.

При прощании хлопнуть ладонью о ладонь друг друга или Подмигнуть
Сказать придуманные слова, значение которых знаете только вы двое.

Придумайте свой ритуал, Вы почувствуете на сколько, Вы стали ближе с ребёнком.

«Отвечала»

Место проведения. На улице или дома.

Как играть. Задавайте ребёнку разные вопросы, а он пусть отвечает. Затем поменяйтесь ролями.

Примечание. Подбирайте простые и смешные вопросы, например: «У кошки пять хвостов? А сколько?.. Собаки умеют летать? У Деда Мороза зелёная шуба?»

«Обзывалка»

Место проведения. На улице или дома.

Как играть. Обзывайтесь разными названиями овощей и фруктов, да так, чтобы смешно было: «Ты редиска!», «А ты капуста!». В конце игры придумайте друг для друга какое-нибудь ласковое слово.

«Самый-самый»

Место проведения. На улице или дома.

Как играть. Организуйте соревнования — кто дальше прыгнет, кто дольше проскачет на одной ноге (по направлению движения), кто быстрее добежит до какого-либо места или предмета и т. д.

«Назвал — шагай»

Место проведения. На улице или дома.

Как играть. Выберите букву алфавита. По очереди называйте слова, которые начинаются на эту букву. Назвавший слово имеет право сделать три шага вперёд.

«Светофор»

Место проведения. На улице.

Как играть. Напомните ребёнку, что движение на дороге регулирует светофор. «Красный свет — дороги нет, стой. Жёлтый свет — приготовься. Зелёный — беги, догоняй». Скажите: «Красный» и отходите на некоторое расстояние от малыша, повторяя: «Красный, красный, теперь жёлтый (ребёнок готовится догонять вас), а сейчас зелёный!».

Меняйтесь ролями.

Покажите детям предмет (игрушку, открытку, пакетик сока) и попросите перечислить все цвета, которые они видят. Можно так же на плакатах, на машине, одежда на себе и других и.д.

Рисуйте пальцем в воздухе фигуры, и пусть дети угадают, что вы нарисовали.

Изобразите пантомимой какую-нибудь деятельность (приготовление пищи, чистку зубов, одевание) и пусть дети угадают, что это.

Пока дети не видят, поставьте игрушку на видное место. После этого попросите найти ее.

Попросите детей называть разные фрукты, имена, овощи, машины, и т.д. А сами соедините руки полукругом, изображая корзину и ловите каждый фрукт. Через минуту поблагодарит , сообщив, что корзина наполнилась.

Встаньте за спинами детей, чтобы они вас не видели. Задавайте вопросы о цвете вашей одежды, количестве пуговиц, украшениях, проверяя внимание и память.

Предложите детям топтать, когда вы говорите “бум”, и хлопать в ладоши при слове “шмяк”. После этого произносите эти слова в произвольном порядке, ускоряя темп.

Вытяните руку, развернув ее ладонью вверх. Пусть дети поставят на нее указательные пальцы, приговаривая “По полям скакали зайцы и кричали “Прячьте пальцы!””. На последнем слове сжимайте ладонь, стараясь поймать чей-то пальчик.

«Я знаю пять имен девочек»

Правила:

Упрощённый вариант. Можно идти по дороге и просто по договору играть в эту игру. Можно с мячом или другим предметом

По земле чеканят мячом (ладонью), при каждом ударе произнося очередное слово: «Я знаю 5 имен девочек (мальчиков, названий цветов, птиц и так до бесконечности): Маша — раз, Таня — два, Катя — три, „Соня — четыре, Ира — пять “ „Я знаю 5 ... “

«Последняя буква»

Правила:

Первый человек называет любое слово. Далее по цепочке каждый придумывает слово, начинающееся с последней буквы предыдущего.

Игра «Кто Я?»

Цель: Развитие у ребенка внимания к себе.

Взрослый задает вопросы, а ребёнок отвечает на вопрос «Кто Я?» Каждое предложение должно начинаться с местоимения «Я» (я-мальчик, я-хороший, я-веселый, я люблю играть и т.п.) Воспитатель следит, чтобы дети описывали именно себя. В конце подвести итог какой я хороший.

«Волшебная палочка»

(можно манятся будет ещё интересней! 1 взрослый другое ребёнок)

Мама (папа или...) спрашивает у ребенка, какие бы три желания он попросил, будь у него волшебная палочка, причем первое желание — для всех людей, второе — для близкого человека, третье — для себя.

Упражнения «Умные движения»

Мы предлагаем для основной части занятия использовать упражнения на основе базового алгоритма «метода замещающего онтогенеза».

Упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов.

Программа занятий рекомендована для детей, имеющих трудности в освоении программы школы, а также имеющих следующие особенности развития:

- дети с проблемами в поведении, эмоционально — личностными отклонениями
- с трудностями в освоении чтения, письма, счёта
- с несформированностью пространственных представлений; сниженными функциями памяти и внимания
- с общей моторной неловкостью

- сниженной общей работоспособностью, двигательной заторможенностью или расторможенностью
- повышенной отвлекаемостью
- снижением интеллекта
- невозможностью самоконтроля и прогнозирования ситуации
- аллергическим проявлениям, элементам логоневроза, дизартрии, общим недоразвитием речи, тикам и навязчивым движениям.

Противопоказаниями нейропсихологических занятий являются:

- острый период любого инфекционного заболевания
- травмы в остром периоде, хирургические вмешательства на этапе ранней реабилитации.

Упражнения способствуют

- сенсомоторному развитию и интеграции, обеспечению развития сенсомоторных координаций на основе активизации разных видов восприятия (тактильного, слухового, зрительного, вестибулярного);
- развитию межполушарных связей (взаимодействие) головного мозга;
- формирование оптимального уровня произвольной саморегуляции и коммуникативных потребностей;
- развитие психомоторной координации и как следствие - речевой активности и компетентности;
- способствование формирования познавательной компетентности ребенка;
- снижение психоэмоционального напряжения, психической утомляемости, повышенной нервной возбудимости;
- формирование навыков повседневной жизнедеятельности.

Нейропсихологические упражнения

Развитие внимания

«Остановись». Дети свободно двигаются по залу под музыку. Как только музыка прекратилась, дети застывают на месте (не шевелятся).

«Фокус». По команде «Начали!» каждый мысленно «уходит» внутрь в себя, в свое тело. Затем с периодичностью в 5-30 секунд психолог подает команды : «Правая кисть», «Мочка левого уха» и т.д. Задача ребенка сосредоточится на этой части тела, почувствовать ее.

Дыхательные упражнения

«Воздушный шарик». Ребенок ложится на спину. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги лежат прямо (перекрещивать их нельзя). Глаза смотрят в потолок. Глубокий вдох через нос (рот закрыт) и, шумный выдох через открытый рот. При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается. Ребенок

может представить, что в животе у него находится цветной шарик, который надувается при вдохе и сдувается при выдохе. Взрослый кладет свою руку на живот ребенка и помогает при обучении дыханию. Дети дышат по команде по команде «вдох-выдох» (5 раз).

Общий двигательный репертуар

«Зоопарк-1». Дети ходят, изображая косолапого мишку (на внешней стороны стопы), птенчика (на мысочках), уточку (на пяточках), двигаясь вперед и пятясь назад, а также неуклюжего пингвина (на внутренней стороны стопы), двигаясь только вперед. При этом глаза смотрят в точку на стене перед ребенком.

Игры с мячом

Ребенок и взрослый должны кидать друг другу с разных расстояний и ловить двумя руками большой мяч. Мяч кидают сначала непосредственно в руки, затем немного правее, немного левее, немного выше, ниже. Дети должны уметь кидать мяч, подавая его двумя руками снизу, сверху, по воздуху и ударяя об пол. Надо стараться не прижимать мяч к себе, а ловить его только руками. Дети ловят мяч по очереди и бросают взрослому.

Упражнения для сенсорной интеграции

«Угадай - что это?»

Для выполнения данного упражнения необходима закрытая коробочка, чтобы ребенок не смог увидеть, какой предмет в нее вы поместили. Взрослый кладет различные предметы в эту коробочку (по одному). Желательно, чтобы предметы были узнаваемы и достаточно просты в описании характеристик.

Например: Камень – твердый, холодный, тяжелый, сухой; шишка - сухая, колючая, твердая, легкая, овальная или круглая; кусочек ваты – легкая, мягкая, сухая; палочка – гладкая, легкая, твердая; кусочек льда – холодный, мокрый, твердый; либо предметы для узнавания – любимая игрушка (небольших размеров), стеклянный бутылек с крышечкой или баночка из под пюре, чайная ложечка, бусы и т.п.

«Ласковые лапки» (Запрещено делать детям с неприкрытой, медицинскими препаратами эпиактивностью!).

Ребенок ложится на мягкое покрытие (одеяло, плед) на полу. Закрывает глазки. Можно включить расслабляющую спокойную музыку, звуки природы – журчание ручья, шелест листьев, пение птиц. В это время взрослый подготавливает сенсорную корзинку: мягкая косметическая или художественная кисточка, кусочек мягкой ткани (бархат, мех, велюр, шелк), теплое сваренное яйцо (важно, чтобы было сухое и теплое, не горячее!), гусиное перышко, либо лебяжий пух; палочку корицы, веточки ароматных приятных трав и листьев (мята, Melissa, гвоздика, лаванда, базилик, лист смородины), ароматные пакетированные чаи. Важно, чтобы используемые предметы несли тонкий и естественный аромат, а не чрезмерно насыщенный. Не допускается использовать духи и другие парфюмированные средства, ароматические свечи, палочки, синтезированные аромо-масла! В процессе прикосновения и поглаживания лица наблюдать за реакцией ребенка. Важно, чтобы аромат нравился и не вызывал неприятных ощущений.

Дается инструкция: «Сейчас я буду касаться твоих щечек, носа, ушек, глаз и рта. А ты должен угадать, до какой части лица я дотронулась». Когда ребенок будет готов, аккуратно и нежно прикасайтесь различных частей лица этими сенсорными эталонами поочередно. Очень интересный результат достигается при использовании ароматных фруктов и трав, дав ребенку понюхать, вызывая ассоциативный ряд (пахнет булочкой, летом, сладким, свежестью, чаем и т.п. Для работы с фруктами возьмите спелый банан, дольку апельсина или лимона, спелый ананас. Аромат корицы и банана способствует успокоению и расслаблению ребенка).

В завершение этого упражнения можно сделать массаж лица для достижения эффекта релаксации. Предложите ребенку самому выбрать, чем делать массаж лица (интенсивность прикосновения зависит от реакции на прикосновения, настроения и общего состояния ребенка). Движения производятся по массажным линиям, аккуратно с небольшим нажимом для расслабления и уменьшения тонуса мышц лица, языка.

Незабываем о том, что в работе с гиперактивным, агрессивным ребенком, проявляющим негативизм, эмоциональную возбужденность, используем предметы-утяжелители, эластичные коконы (например: «Чулок совы», тоннели), которые будут затруднять и ограничивать двигательную активность (бутылочки с водой, мешочки с песком, пояс с утяжелением, экспандеры, можно сшить или приобрести «Чулок совы» - это большой карман из специальной эластичной ткани, который создает незначительное давление на тело ребенка и в тоже время ограничивает амплитуду движений, тем самым помогая мозгу произвести калибровку механики тела.

Если же ребенок находится в тонусе, имеются зажимы, страхи, тики, повышенная тревожность и т.п., то стараемся его расслабить и успокоить. Для

этой цели рекомендуем использовать аромомассаж лица, игры с водой, песком, крупами. Часто эти дети нуждаются в поддержке взрослого, подбадривании, дополнительной мотивации.

Протокол разгружающегося массажа (в целях успокоения гиперактивных детей, снятия напряженности и психофизической усталости ребенка):

ребенок занимает удобное положение сидя или лежа, желательно организовать подвижную поверхность – платформу, плавно раскачивающуюся поверхность, напоминающую качание ребенка в люльке. В руки можно дать мягкие мячики с наполнителями, чтобы ребенок мог их сжимать во время массажа. Взрослый берет руку ребенка и плотно удерживая захватом кисти. Начинает делать нисходящие движения «расческа» от плеча до кисти руки (можно использовать деревянный роликовый массажёр, колючий мячик, мягкую силиконовую щеточку). Затем производятся нисходящие движения вдоль позвоночного столба и заканчиваем плавными спускающимися движениями от бедра до колена. Общее время 3 минуты.

Далее переходим к ритмичным нажимам на плечи, локти с захватом, кисти рук, бедра, колени, щиколотки с захватом, и с двух сторон туловища - в области грудной клетки и со стороны спины второй рукой. Общее время нажимов – 1,5 минуты. Для достижения максимального эффекта Протокол повторяется каждые 90 минут, в течение дня.

«Тяжелая работа»

Эти виды деятельности необходимы для детей, которые испытывают трудности в регулировании уровня своего возбуждения. Такие дети часто ломают вещи, прыгают, бегают и, кажется, просто не могут сидеть на месте. Мальчики могут действительно испытывать терпение родителей, учителей и даже специалистов по терапии.

Регулярные нагрузки для их нервной системы помогут им успокоиться. Такие мероприятия оказывают воздействие на тело, мышцы и суставы, помогая вечно жаждущим движения малышам, получить необходимую нагрузку.

Очень хороши упражнения с утяжеленными предметами, прыжки на батуте, лазанье по канату или шведской стенке, толкание предметов или раскачивание. Таким малышам особенно полезно чувствовать себя «сжатыми», когда на их тело оказывается глубокое давление.

Автономная некоммерческая организация «Дальневосточное профессиональное сообщество психологов»
Социальный проект «Инклюзивный интенсив для родителей» - победитель конкурса БФ Владимира. Потанина
«Спорт для всех-2022» в номинации «Спорт и равенство»