**Комплекс упражнений с набором мячей**

Цель: развитие зрительно-моторной координации, мелкой моторики, оптического восприятия пространства, моторной ловкости ребенка, межполушарного взаимодействия.

**Упражнения 1**

Присесть и положить мяч на пол, поднять мяч с пола.

**Упражнения 2**

Катать мяч по ноге (поочередно левой и правой), от бедра к лодыжке и обратно, прижимая мяч ладонью.

**Упражнения 3**

Ловить и бросать мяч от педагога (без отскока). Для увеличения сложности специалист может задавать разные цели, показывая руками где он ожидает мяч.

*Правильное выполнение упражнений с мишенью обратной связи служит залогом развития зрительно-моторной и сенсомоторной координации, мелкой моторики, оптического восприятия пространства, моторной ловкости, ориентации во времени и пространстве, кинестетической чувствительности, скорости обработки информации, темпальных характеристик деятельности, концентрации и переключения внимания, навыков счета и счетных операций.*

**Упражнения 4**

Попасть в мишень мячом-попрыгунчиком двумя руками и поймать его двумя руками.

**Упражнения 5**

Попасть в мишень мячом-попрыгунчиком одной рукой и поймать его двумя руками.

**Упражнения 6**

Попасть в мишень мячом-попрыгунчиком одной рукой и поймать его той же рукой.

**Упражнения 7**

Попасть в мишень мячом-попрыгунчиком одной рукой и поймать его другой рукой.

**Упражнения 8**

Попасть мячиком-попрыгунчиком в середину доски (цифра 9) и поймать его.

**Упражнения 9**

Попасть мячиком-попрыгунчиком в цифру, которую называет специалист, и поймать его.

**Упражнения 10**

Попасть мячиком в заданный цвет (желтый/красный/зеленый).

**Упражнения 11**

Попасть мячиком последовательно во все зеленые (красные/желтые) фигуры.

**Упражнения 12**

Специалист называет слово, а ребенок должен попасть в цвет, который соответствует этому слову (солнце - желтый, трава - зеленый, язык — красный и т.п.)

**Упражнения 13**

Попасть мячиком во все квадраты (круги, треугольники);

**Упражнения 14**

Специалист называет слово, а ребенок должен попасть в форму, которая ближе всего соответствует этому слову (мяч - круг, гора - треугольник, окно -квадрат и т.п.).

**Комплекс упражнений с мячами Совы**

Мячики Совы — сенсорная игрушка, которую можно использовать на занятиях по методу мозжечковой стимуляции, сенсорной интеграции и сенсомоторной коррекции вместе со специалистом или дома. Мячики необычны на ощупь, а также издают особый шуршащий звук при манипулировании ими. Мячики Совы подходят для выполнения упражнений на подбрасывание, передачу мяча и жонглирование. Когда дети манипулируют Мячиком, их руки и внимание сотни раз за каждую игровую тренировку пересекает переднезаднюю, лево-правую и верхненижнюю плоскости тела. При этом настраиваются механизмы взаимодействия между различными отделами нервной системы, и взаимодействие нервной системы с телом. Кроме того, Мячик Совы — это фиджет, специальная вещь, предназначенная для того, чтобы занять руки. Тактильная сенсорная стимуляция, получаемая с помощью Мячика Совы, помогает детям, подросткам и взрослым сосредоточиться во время выполнения учебного задания, снимает стресс, тревогу и напряженность.

**Рекомендации и упражнения** Выполняя упражнения, позаботьтесь о мерах безопасности. По возможности проводите занятия в хорошо освещённом, проветриваемом и просторном помещении с минимумом предметов интерьера с острыми углами. Не давайте все задания сразу и не допускайте переутомления. Усложняйте задание по мере улучшения координации движений. Используйте упражнения с Мячиками Совы как отдельное занятие, как сенсорно-игровую «передышку» между более сложными упражнениями на когнитивную коррекцию или в 2 перерывах между выполнением домашнего школьного задания, либо как сенсорную «зарядку» перед тем, как приступить к выполнению любой работы, требующей сосредоточения внимания. Одиночные и парные упражнения с Мячиками можно выполнять, стоя на балансировочной платформе «Равновес Совы». В этом случае нервная система получит дополнительное стимулирующее воздействие. При выполнении упражнений партнерами с разным ростом, например взрослый и ребёнок, более высокий партнёр должен сесть на стул или встать на колени, так, чтобы их рост стал приблизительно равен. Если какое-то новое упражнение представляет для ребёнка большую сложность, мы рекомендуем начинать его делать на ровном полу, и только потом переходить к выполнению его на «Равновесе». Упражнения могут выполняться под руководством взрослого, в одиночку, в паре с взрослым, либо в паре со сверстником.

**Упражение 1**

**«Строительство с мячиками».**

Постройте вместе с ребёнком башенку из «мягких кирпичиков».

**Упражнение 2**

**«Снежки»**

Партнеры бросают друг в друга Мячики и стараются увернуться от летящего в них Мячика.

**Упражнение 3**

**«Футбол»**

С помощью Мячика Совы старайтесь попасть в импровизированные ворота партнёра. Игра станет увлекательнее, если половое покрытие будет достаточно гладким для скольжения мячиков. Например, гладкий ламинат.

**Упражнение 4**

**Дорожка из Мячиков Совы**

Разместите Мячики на полу в виде сенсорной дорожки и предложите ребенку попрыгать по «кочкам на болоте» или пройти по ним, если половое покрытие слишком скользкое. Разместите Мячики на полу в виде геометрической фигуры и предложите ребенку пройти по краю «лужи» и «не замочить» ноги. Пройти по дорожке в одну сторону, в другую, пятясь назад.

**Упражнение 5**

**Перемещение с Мячиками**:

а) Ребёнок ходит, положив один или два Мячика на голову, стараясь не уронить их.

б) Ребёнок ходит, положив один Мячик сначала на левое, потом на правое плечо, затем на оба. Затем положите мячики на все три точки: голову и оба плеча. Усложните задачу, передвигаясь в полуприсяде, затем гуськом.

в) Выполните упражнение на четвереньках, положив мячик на голову и/или спину.

г) Усложните задачу, передвигаясь сначала лицом вперёд, затем пятясь.

**Упражнение 6**

**Упражнения на подбрасывания и жонглирование:**

а) Подбрасывайте один мячик двумя руками.

б) Два Мячика двумя руками, Мячики ловятся той же рукой.

в) Затем подбрасывайте Мячики попеременно левой и правой рукой.

г) Подбросьте первый Мячик правой рукой по траектории напоминающую перевёрнутую букву U с целью поймать его левой рукой. Одновременно левая рука по наиболее короткой траектории перебрасывает второй Мячик в правую. Повторите цикл до 10 раз, затем в обратную сторону.

в) Усложните задание, введя ритмичную смену направления жонглирования. Два цикла вправо, два влево; два влево, один вправо и пр. 15. Подбрасывайте один мячик одной рукой ладонью вверх, «ловите» тыльной стороной кисти той же руки.

**Упражнение 7**

**Упражнения с партнёром:**

а) Передача Мячика из руки в руку перекладыванием. *Партнёры передают и принимают один Мячик по заранее условленной схеме.* *Упражнения выполняются в спокойном ритме с приблизительно равными* *временными интервалами между передачами Мячика друг другу и из одной руки в* *другую. Передача всегда происходит ладонью вниз, приём - ладонью вверх (схему* *следует нарисовать).*

б) Первый партнёр передаёт Мячик правой рукой, второй партнёр принимает его левой рукой, перекладывает его в свою правую и затем передаёт в левую руку первого партнёра, который в свою очередь перекладывает Мячик в свою правую руку. Цикл повторяется несколько раз в одну, затем в другую сторону. Смена направления цикла происходит по визуальной и/или звуковой команде ведущего. Пример: «Смена!» Схема передачи может усложняться путём изменения способа передачи Мячика из своей руки в свою же, путём переноса этого действия за спину, над головой, за головой. Схемы передачи можно усложнять, вводя ритм переключений направлений, второй Мячик либо третьего и более партнёра.

**Упражнение 8**

**Броски Мячика**

*Упражнения выполняются в спокойном ритме с приблизительно равными*  
*временными интервалами между передачами Мячика друг другу и из одной руки в*  
*другую. Бросок и приём Мяча происходят ладонью вверх, передача из своей руки в* *свою же происходит как в предыдущем упражнении.*

Партнёры бросают и ловят один Мячик двумя руками.

Партнёры бросают друг другу и ловят один Мячик одной рукой: правой рукой в левую, левой в правую, правой в правую, левой в левую.

Партнёры бросают и ловят один Мячик по заранее условленной схеме. Первый партнёр бросает Мячик правой рукой, второй партнёр ловит его левой, перекладывает его в свою правую и затем бросает в левую руку первого партнёра, который в свою очередь перекладывает Мячик в свою правую руку. Цикл повторяется несколько раз в одну, затем в другую сторону. Смена направления цикла происходит по визуальной и/или звуковой команде ведущего. Пример: «Смена!»

**Массаж.** Используйте Мячик Совы в качестве массажного мячика.

**Комплекс упражнений со скакунами Совы**

**Упражнения 1**

**«На подбрасывание»**:

а) Подбрасывайте один мячик двумя руками.

б) Два мячика подбрасываются двумя руками, мячики ловятся той же рукой.

в) Подбрасывайте два мячика попеременно: левой и правой рукой.

**Упражнения 2**

**«По кругу»:**

а) Подбросьте мячик правой рукой по траектории, напоминающей перевёрнутую букву U с целью поймать его левой рукой. Одновременно левая рука по наиболее короткой траектории перебрасывает мячик - в правую. Повторите цикл до 10 раз, затем в обратную сторону.

б) Усложните задание, введя ритмичную смену направления жонглирования. Два вправо, два влево; два влево, один вправо и другие ритмические рисунки.

**Упражнения 3**

**Отскок от пола:**

При выполнении упражнений со Скакунами на отскок от полавзгляд все время неотрывно следит за мячом*.*

Цель *—* ровный, неспешныйритм ударов с плавным движением рук*.* Обратите внимание: во всех упражнениях мяч ловится ладонью, обращенной вверх, сложенной в чашку. Бросается мяч - рукой в положении рукопожатия. Тыльная сторона кисти продолжает предплечье, находится с ней на одной линии. Упражнения выполняются в паре, задача состоит в том, чтобы выполнять их в одном ритме.

а) Ноги на ширине плеч, мяч держим в ладонях, сложенных чашкой. Кидаем мяч прямо вниз и ловим двумя руками.

б) То же, что в задании 5, но мяч бросаем одной рукой. Сначала правой, затем левой.

в) То же самое, но в каждой руке по мячу. Бросаем и ловим мячи одновременно.

г) Бросаем мяч двумя руками, как в задании 5, но мяч ударяется о пол *дважды*, прежде чем мы ловим его.

д) Бросаем мяч одной рукой, но позволяем ему удариться о пол *дважды*, прежде чем ловим его.

е) Бросаем два мяча двумя руками, как в задании 7, но позволяем мячам удариться о пол *дважды*, прежде чем ловим их.

ж) Бросаем мяч правой рукой, ловим левой. Бросаем левой, ловим правой. Траектория движения мяча напоминает английскую букву V.

з) В каждой руке по мячу. Бросаем мяч поочередно, сначала правой рукой, ловим его правой рукой. Затем бросаем его левой рукой, ловим левой рукой. Продолжаем в медленном четком постоянном ритме.

и) То же самое, но каждый мяч ударяется о пол *дважды*, прежде, чем мы его ловим.

к) В каждой руке по мячу. Бросаем мяч поочерёдно, сначала правой рукой, ловим его правой рукой. Затем бросаем его левой рукой, ловим левой рукой. Бросаем два Скакуна одновременно. Далее усложняем задание, вводя различные ритмы. Например:

Левой, Правой, Одновременно двумя, Левой, Правой, Одновременно двумя...

Л,Л,О,О,П,П - Л,Л,О,О,П,П - …

Л,П,О,Л - Л,П,О,Л - Л,П,О,Л – …

л) В каждой руке по мячу. Правая и левая рука бросают и ловят мячи попеременно, но без пауз. Одна рука начинает движение вниз *до* того, как вторая поймала мяч. Руки должны двигаться плавно и слаженно; звук ударов мячей образовывать ровный четкий и более быстрый, чем в предыдущих упражнениях ритм.

м) В каждой руке по мячу. Мячи бросаются по очереди, сначала правой рукой, затем левой. Далее ритм отскоков поддерживается только правой или только левой рукой.

н) В начале в каждой руке по мячу. Мячи бросаются вниз одновременно. Затем т*олько* правая рука ловит и бросает каждый мяч по очереди (мячи ударяются о пол одновременно). Затем выполняем это упражнение для левой руки. Когда движение освоено, попробуйте менять руки, не прерывая ритма.

о) В каждой руке по мячу. Одновременно бросаем два мяча вниз. Перекрещиваем руки и ловим мячи в положении рук крест-накрест. Бросаем мячи вниз в этом положении рук, возвращаем руки в обычное положение и ловим мячи. Затем повторяем; но, если в первый раз правая рука при перекрещивании оказывалась сверху, то в этот раз она оказывается снизу, и наоборот. Положение рук каждый раз меняется.

п) В каждой руке по мячу. Бросаем вниз мяч правой рукой *слева*, затем левой рукой *справа*. Продолжаем ловить и бросать правой рукой слева, левой справа. Упражнение выполняется без пауз, в спокойном размеренном ритме.

р) В каждой руке по мячу. Мячи бросаются вниз одновременно. *Только* правая рука ловит и бросает *левый* мяч, затем *только* левая рука ловит и бросает *правый* мяч. (Получается, что каждый мяч ударяется о пол дважды, прежде чем будет пойман. И ловит его всегда противоположная рука.

с) Бросайте его вниз и ловите «пинцетным» захватом. Затем бросайте и ловите мячик, зажимая его большим и средним пальцем. Большим и безымянным. Большим и мизинцем. Правой, затем левой рукой. Потом бросая пальцами одной, а ловя пальцами другой руки.

т) Шаги со Скакунами. Шаг ноги вперёд сопровождается броском мяча об пол с противоположной от шагнувшей ноги стороны. Шаг правой ногой — бросок слева, шаг левой ногой — бросок справа. Вначале используется один мяч и одна рука (левая или правая), затем два мяча и обе руки.

**Упражнения 4**

**«Мельница»:**

а) Подготовительное упражнение. Бросаем один Скакун, даём ему удариться об пол два раза. В тот момент, когда после первого удара мяч поднимется на вершину своей траектории, бросившая его рука делает вокруг него чёткий оборот (наружу-вниз-внутрь-наверх) с фиксацией начальной и конечной точки круга. Это упражнение делается сидя на полу, сидя на стуле и стоя.

б) В каждой руке по мячу. Вниз правой рукой бросается один мяч. В тот момент, когда первый мяч ударяется о пол, из левой руки в правую бросается второй мяч, а левая рука ловит отскочивший от пола мяч из правой руки. Продолжайте эту последовательность в ровном постоянном ритме. Затем выполняем это упражнение в другую сторону. Когда движение освоено, попробуйте менять руки, не прерывая ритма.

в) В правой руке два мяча. Вниз бросается один мяч. В тот момент, когда первый мяч ударяется о пол, вниз бросается второй мяч. Продолжайте эту последовательность в ровном постоянном ритме. Затем выполняем это упражнение для левой руки. Когда движение освоено, попробуйте менять руки, не прерывая ритма.

г) В правой руке - два мяча, в левой - один. Делаем «Мельницу» правой рукой, затем плавно включается левая рука, а в правой остаётся один мяч. Когда движение освоено, попробуйте менять руки, не прерывая ритма.

**Упражнения 5**

**«Жонглирование тремя мячами**»

После освоения предыдущих упражнений вы готовы попробовать жонглировать на отскок тремя Скакунами.

**Упражнения 6**

**«Упражнения по передаче мячика партнёру»:**

*Партнёры стоят лицом друг к другу на расстоянии их вытянутых рук. Важно, чтобы мячи партнёров ударялись об пол одновременно, так, чтобы звуки ударов мячей об пол сливались.*

а) Бросается и ловится один Скакун по V-образной траектории обеим руками.

б) Бросается один скакун. Первый партнёр бросает мяч правой рукой по V-образной траектории по направлению к левой руке партнёра. Второй партнёр ловит мяч левой рукой и ей же бросает мяч обратно.

в) Первый партнёр бросает мяч левой рукой по V-образной траектории по направлению к правой руке партнёра. Второй партнёр ловит мяч правой рукой и ей же бросает мяч обратно.

г) Бросается один мяч. Первый партнёр бросает мяч по V-образной траектории по направлению к левой руке партнёра. Второй партнёр ловит мяч левой рукой и чётким плавным движением перекладывает мяч в свою правую руку и бросает ею мяч по той же траектории в левую руку партнёра. Цикл повторяется несколько раз в одну, затем в другую сторону. Смена направления цикла происходит по визуальной и/или звуковой команде ведущего. Например: "Смена!"

д) В правой руке у каждого по Скакуну. Они бросают мячи по V-образной траектории по направлению к левой руке партнёра. Они ловят Скакуны левой рукой и плавным чётким движением перекладывают их в свою правую руку. Цикл повторяется несколько раз в одну, затем в другую сторону. Смена направления цикла происходит по визуальной и/или звуковой команде ведущего. Например: "Смена!"

е) В правой руке у каждого по Скакуну. Они бросают мячи по V-образной траектории по направлению к левой руке партнёра, но ловятся Скакуны правой же рукой и плавным движением возвращают её в изначальное положение. Цикл повторяется несколько раз в одну, затем в другую сторону. Смена направления цикла происходит по визуальной и/или звуковой команде ведущего. Например: "Смена!"

**Упражнения 7**

**«Жонглирование тремя мячами»**

Упражнение повторяет предыдущее, однако, на этот раз в игре 3 мяча. Начинает партнёр, у которого в руке два Скакуна.

а) Два партнёра обмениваются тремя Скакунами. По условленному знаку (например, в момент, когда мяч другого цвета ударяется об пол) одного из участников игры подменяет третий. Цикл не прерывается.

**Упражнения 8**

**«Удочка 4 мяча»**

У партнёров в каждой руке по мячу. Партнёры бросают оба мяча попеременно. Второй партнёр, как бы перебрасывает свои два мяча над летящими к нему мячами партнёра. Всё время первым бросает один из партнёров. Затем они меняются.

**Упражнения 9**

**«Жонглирование 6-ю мячами»**

Упражнение повторяет предыдущее, но у одного из партнёров по 2 мяча в каждой руке. Он и начинает упражнение, запуская жонглирование 6-ю мячами. Оба партнёра перебрасывают свои два мяча над летящими к нему мячами партнёра.

**Комплекс упражнений на детском ортопедическом коврике**

[Детский ортопедический коврик](https://www.ortix.ru/catalog/massazhnye-kovriki/) – отличное профилактическое средство в борьбе с плоскостопием. Поверхность коврика имеет рельефную структуру, а поскольку на стопе находится множество биологически активных точек, то ходьба по нему в полной мере заменяет массаж.

В результате занятий на ортопедическом коврике тренируются ножные мышцы, укрепляется голень и своды стопы, улучшается кровообращение и снимается усталость с ножек. Прочитать о пользе ортопедических ковриков вы можете в [нашей статье](https://www.ortix.ru/wiki/ortopedicheskie_kovriki/).

Использование массажного коврика показано детям с того момента, когда они начинают устойчиво топтаться или ходить. В процессе процедур правильно формируются своды стоп, и улучшается общее состояние опорно-двигательного аппарата. Уменьшается вероятность развития в дальнейшем сколиоза и остеохондроза.

Занятия на коврике можно проводить в домашних условиях, они не занимают много времени и не требуют специальной подготовки. С детьми до 3-х лет лучше заниматься в паре. Всего 5 минут в день и упражнения дадут положительный результат.

Выполнение комплекса упражнений начинайте с разминки, чтобы разогреть мышцы и подготовить их к нагрузке. Исходное положение – спина прямая, руки на талии. Ножки босиком или в тоненьких носочках.

**Упражнение 1**

Ходьба на месте.

**Упражнение 2**

Ходьба приставным шагом (боком).

**Упражнение 3**

Переступание (меняем точки опоры и поочерёдно переносим вес тела на пятки, на наружный край стоп, на пальцы и т.д).

Выполнив разминку, приступаем к упражнениям, которые дают нагрузку на связки и мышцы стоп. Упражнения основаны на естественных движениях, поэтому хорошо воспринимаются и легко выполняются детьми.

**Упражнение 4**

Дорожка – ребенок ходит или марширует по коврику вперёд – назад.

**Упражнение 5**

Топтание – топчется на месте обеими ногами сначала на пяточках, потом на носочках.

**Упражнение 6**

Цапля – стоит на одной ноге, вторая приподнята, затем переносит вес тела на вторую (меняет положение ног). Руки при этом на поясе.

**Упражнение 7**

Мишка косолапый – ходит на внешней стороне стоп (перекатывается).

**Упражнение 8**

Прыжки на месте – изображает зайку «прыг-скок», ноги вместе, чтобы было интереснее можно попрыгать под считалочку.

**Упражнение 9**

Ходьба «гуськом» – приседает, руки кладёт на колени и передвигается по-утиному.

**Упражнение 10**

Подъёмы – поднимается на носочки, тянется руками вверх, затем опускается на пяточки, снова поднимается на носочки и вновь опускается.

**Упражнение 11**

По кочкам – перепрыгивает с одного пазла или с одного места коврика на другой.

**Упражнение 12**

Высокое колено – шагает вперёд с высоким подниманием колен.

**Упражнение 13**

Смена положения – поочерёдно ходит на пяточках, на носочках, на внутренней и внешней стороне стоп.

**Упражнение 14**

Задом наперёд – ходит по коврику спинкой вперёд обычным шагом.

Завершаем занятие ходьбой по коврику, можно в любом направлении.

Регулярные занятия с [ортопедическим ковриком](https://www.ortix.ru/catalog/massazhnye-kovriki/) не только улучшают состояние стоп малыша, но и оздоравливают весь организм.

**Комплекс упражнений с шарфом Совы**

Утяжеленный Шарф Совы предназначен для усиления проприоцептивной обратной связи, дополнительной сенсорной стимуляции, снятия тревожности, улучшения концентрации внимания. Может быть использован на занятиях по сенсорной интеграции и нейрокоррекции при гиперактивности, гипер- и гипотонусе, дефиците внимания, ДЦП, расстройствах аутистического спектра. Шарф состоит из ряда ячеек, в каждую из которых помещено заданное количество утяжеляющего наполнителя.

**Упражнение 1**

Традиционный способ использования утяжеленного шарфа - набросить его на плечи ребенку или укутать его. Такая дополнительная сенсорная стимуляция может помогать ребенку успокоиться, «собраться», сосредоточить внимание. Снятие утяжеления через какое-то время также будет являться источником сенсорной стимуляции, поскольку будет нарушать «ожидания» нервной системы, адаптировавшейся к дополнительному весу.

Шарф Совы также можно использовать в играх, в качестве сенсорного тренажёра. Можно, например, расстелить шарф на полу и предложить ребёнку:

**Упражнение 2**

походить по нему босыми ногами;

**Упражнение 3**

перекатиться по шарфу «брёвнышком», «калачиком», походить на четвереньках;

**Упражнение 4**

удерживать баланс, стоя на одной ноге, прижав к животу согнутую в колене вторую ногу, или приняв другие гимнастические позы в стойке на одной ноге.

**Комплекс упражнений с одеялом Совы**

Полноценный сон благодаря выработке гормона сна мелатонина укрепляет память, усиливает концентрацию, ускоряет метаболизм, регенерацию клеток, снижает уровень стресса. Крепкий сон — это естественный антиоксидант и хранитель иммунитета.

Одеяло Совы делает сон крепче и продолжительнее, действуя мягче, чем снотворное или успокоительное. Спать под Одеялом — приятно и спокойно.

Одеяло работает как сенсорный тренажёр для развития детей: благодаря тому, что увеличивает поступление в мозг информации от рецепторов прикосновения и давления на поверхности и внутри тела.

Одеялом, необходимо осваивать постепенно. Сначала пользуйтесь им во время дневного отдыха на 15-20 минут. Укрывайтся на первых порах не полностью, а частично — начните, например, с ног. Не спешите с выводами, когда начнете спать под Одеялом всю ночь. Первые 2 недели можно смело отнести к периоду адаптации, и это нормально. Мозгу нужно привыкнуть к новому количеству информации от рецепторов.

Маленьких детей лучше всего приучать к одеялу в игровой форме: предложите походить по нему, завернуться в кокон, попытаться выбраться из Одеяла Ваша фантазия и любимые забавы малыша быстро помогут его освоить.

Вы можете применять Утяжелённое Одеяло в качестве сенсорного тренажёра.

Если вместе с использованием утяжелённого одеяла выполнять ряд простых правил, вы станете счастливым обладателем крепкого богатырского сна.

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

**Упражнения 1**

**«Сенсорный ковёр»**

Расстелите Одеяло на полу и предложите ребёнку:

а) походить по нему босыми ногами;

б) покататься «брёвнышком»;

в) «калачиком»;

г) походить на четвереньках;

д) принять несложные гимнастические позы йоги: поза «лука», «лодки», «берёзка», «мостик»;

е) удерживать баланс, стоя на одной ноге, прижав к животу согнутую в колене вторую ногу, выполнять любые стойки на одной ноге.

**Упражнение 2**

**«Свёрток»**

Расстелите Одеяло на полу:

а) Попросите ребёнка лечь и закатайте его в «свёрток».

б) Предложите закататься самостоятельно.

в) Плотно заверните ребёнка в Одеяло, чтобы насытить сенсорными стимулами.

г) Прокатите ребёнка по полу, через небольшие мягкие препятствия или другого ребёнка.

д) Поручите «выползти» вперёд из одеяла или высвободиться путём раскачивания из стороны в сторону,

**Упражнение 3**

**«Забота»**

Попросите ребёнка укрыть утяжелённым Одеялом другого ребёнка или взрослого.

**Упражнение 4**

**«Важный груз»**

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

**Комплекс упражнений с жилетом Совы**

**Комплекс упражнений с чулком Совы**

Цель: восполнения сенсорного опыта, усиления тактильной и мышечной чувствительности, тренировки преодоления препятствий, улучшения пространственного ориентирования, ускорения формирования схемы тела, вовлечения ребёнка в игровую деятельность, снятия тревожности, формирования навыков социального взаимодействия.

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

**Упражнение 1**

**«Угадай, кто я?»**

Находясь в Чулке/Кругляше Совы, изобразите что-либо и попросите ребенка угадать, что это. Потом поменяйтесь ролями. Попросите ребёнка принять определённую позу, изображающую геометрические фигуры (треугольник, квадрат, ромб), животное и т.д.

**Упражнение 2**

**«Наперегонки»**

Устройте перекаты или ползанье в мешках на скорость. Наденьте мешок так, чтобы голова оказалась снаружи, предложите ребёнку игру в «догонялки» или бег в мешках наперегонки. Предложите ребёнку, находясь в мешке, проползти как «гусеница».

**Упражнение 3**

**«Полоса препятствий»**

Создайте полосу препятствий, например, используя мягкие модули, и предложите ребёнку пройти её, находясь в мешке Совы.

**Упражнение 4**

**«На ощупь»**

Попросите ребёнка, находящегося в Чулке/Кругляше, ощупать (через ткань) и назвать какой-либо предмет. Поместите в мешок игрушки или предметы и предложите ребёнку на ощупь определить содержимое.

**Упражнение 5**

**«Ночные тени»**

Поиграйте с тенью. Предложите ребёнку надеть Чулок/Кругляш. Направьте свет фонарика на стену, выключите свет. Попросите ребёнка изобразить что-нибудь и посмотреть на свою тень. Поменяйтесь местами. Изобразите что-нибудь, находясь в мешке, и попросите ребёнка рассказать, что он видит на стене.

**Упражнение 6**

**«Два в одном»**

Предложите ребёнку залезть в мешок вместе с вами. Вместе выполните упражнения. Разместитесь в Чулке/Кругляше с ребёнком и вместе послушайте музыку или побудьте в тишине.