

## **Консультация для молодых специалистов ДОУ**

**Подготовила: учитель-логопед Чаликиди О.С.**

### **Игры и упражнения на развитие сенсорных систем**

Сенсорную среду организуют взрослые из окружения ребенка с самого раннего возраста.

Она является основным поставщиком стимулов для маленького ребенка.

Сенсорная среда направлена на развитие отдельных сенсорных систем и на их объединение с целью комплексного воздействия сенсорной информации на мозг ребенка.

### **Игры и упражнения для развития вестибулярной системы и проприоцепции (ощущение тела в пространстве)**

- ✓ Катание с горок, на качелях и каруселях и в гамаках
- ✓ Перекатывание на различных текстурах
- ✓ Толкание тяжелых предметов
- ✓ Тянуть предметы за собой
- ✓ Перетягивание каната
- ✓ Различные прыжки, в том числе на скакалке
- ✓ Игры с закрытыми глазами
- ✓ Жонглирование (шарфики, мячики)
- ✓ Намазывание масла, джема на хлеб

### **Балансовые упражнения (проприоцептивные)**

Балансовые упражнения направлены на активацию глубоких мышечных структур, которые при обычных движениях не используются. Балансовые упражнения помогают скоординировать движение и почувствовать стабильность положения на качающейся опоре (параллельно к полу, под углом к полу, ручные балансиры – локализация ручной реакции)

### **Ползание, лазание, перекатывание, преодоление полосы препятствий**

(заложено природой, ползание - преодоление препятствия с опорой на руки и ноги – на четвереньках, в опоре на предплечья, по-пластунски, на спине). Упражнения делятся на перелезание (разные текстуры и плоскости), пролезание (тоннели), подлезание (опора на предплечья или лежа на животе – основная нагрузка на мышцы рук), ползание по медвежьей (с опорой на 4 точки – руки и ноги) Это могут быть палатки с одним или двумя выходами. Лазание предполагает наличие каких-либо предметов – гимнастические лесенки, скалодром или оборудование на вертикальной поверхности – подъем и спуск

### **Игры и упражнения на координацию и равновесие**

- Перемещение бутылок разного размера, наполненных различными материалами
- Комканье бумаги и забрасывание в корзину
- Подвижные игры с замиранием по команде
- Поочередное хождение на полной стопе, на носочках, на пяточках
- Упражнения сидя на мяче
- Упражнения на подражание действиям
- Рисование водой на асфальте из пластиковых бутылок

## **Прыжки (могут с 2,5 лет козликком и зайчиком)**

- ✓ Прыгунки
- ✓ Прыжки на скакалке, резиночки
- ✓ Перепрыгивание через препятствия со скрещенными руками (пересечение срединной линии)
- ✓ Прыжки на батуте с отрыванием рук и с фиксированными руками (под наблюдением взрослого)

## **Катание, бросание, ловля мяча, упражнения с фитболом**

(чем младше ребенок, тем больше диаметр мяча), фитбол с 4 месяцев

### **Упражнения на двустороннюю координацию и пересечение средней линии тела (участие обеих сторон тела и на пересечение средней линии)**

- ✓ Сортировка предметов стоя на балансирах или сидя в кресле-груше
- ✓ Сортировка предметов лежа (на спине или на животе)
- ✓ Игры с сенсорными ковриками; следочки-ладошки (на полу или на стене)
- ✓ «Передай предмет друг другу» – в совочке, ложке, коробочке
- ✓ Развешивание прищепок левой и правой рукой
- ✓ Выполнение упражнений на скейтборде лежа на животе
- ✓ Игры с вращающимися элементами (шестеренки)

## **Игры и упражнения для развития тактильных ощущений**

- ✓ Игры с пеной для бритья
- ✓ «Найди игрушку» (в песке, крупе ногой или рукой)
- ✓ «Сухой душ» (высыпать шарики сверху или проходить сквозь ленты, свисающие с потолка)
- ✓ «Волшебный мешочек»
- ✓ Рисование пальцами (на песке, крупе, на пене для бритья)
- ✓ «Отгадай-ка» (угадать консистенцию с закрытыми глазами (лепестки, листья, цветы, песок, рис, вода)
- ✓ Переливание, пересыпание
- ✓ Оборачивание туалетной бумагой
- ✓ Заворачивание в плед, в пузырчатую пленку, передвижение в тканевом мешке
- ✓ Рисование на спине впереди стоящего, разминание пластичных масс
- ✓ Волшебные превращения: надевание платков, накидок, бус, очков, ремней, шляп, браслетов, шарфов

## **Игры и упражнения для развития зрительной сенсорной системы**

- ✓ Игры с солнечным зайчиком (следить глазами)
- ✓ Система зрительных тренажеров (маятник, ломаная, волнистая линия с развитием сюжета, дорожка из шариков, наматывание клубка, следы животных)
- ✓ «Фонариковые догонялки»
- ✓ «Что изменилось?»
- ✓ «Опиши предмет»
- ✓ Изменение цвета (эксперименты с оптическим эффектом)

- ✓ Упражнение на меткость (метание дротиков)
- ✓ Игры с различными лабиринтами

### **Игры и упражнения для развития слуховых ощущений**

- ✓ Выполнение действий по звуковому сигналу
- ✓ Угадывание звуков из окружающей среды
- ✓ Модуляция звуков от самого тихого до самого громкого
- ✓ «Угадай, где звучало?»

### **Развитие обоняния и вкусовых ощущений**

- ✓ Узнать на вкус яблоко, грушу, банан, апельсин
- ✓ «Чей это нос?» (подобрать нос к животному)
- ✓ Баночки с запахами

### **Пособия для снятия напряжения**

Игрушки антистрессы; бусы деревянные и керамические, попиты, стучалки, мякиши, сквиши, мялки, гуттаперчивые игрушки