

**Вестибулярная система** – система поддержания равновесия.



Импульсы вестибулярного аппарата используются в организме для поддержания равновесия тела, для регуляции и сохранения позы, для пространственной организации движений человека.

### **Упражнения для вестибулярной системы**

#### *«Ухо и нос»*

Эту игру можно провести, сидя за столом. Всем предлагается взяться левой рукой за кончик носа, а правой рукой – за мочку левого уха. По хлопку ведущего необходимо поменять положение рук, то есть левой рукой взяться за мочку правого уха, а правой рукой – за нос.

#### *«Ходьба по линии»*

Материал: линия (полоса) шириной 3-4 сантиметра в форме эллипса, наклеенная или нарисованная на полу. Большой диаметр эллипса должен быть не менее 4 метров длиной. Задача: пройти по линии, наступая на нее всей ступней.

#### *«Между двух берегов»*

Материал: две скакалки кладем рядом друг с другом, начиная с расстояния 50 см, постепенно уменьшая расстояние до 10 см.

Задача: ходьба между скакалками, стараясь не наступать на края.

#### *«Переступаем через веревочку»*

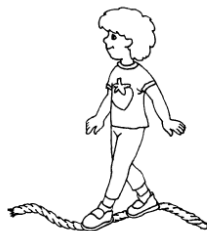
Для игры потребуется веревка, которую необходимо положить на пол. Задача: ноги ставить с двух сторон от веревочки.

#### *«Мыльные пузыри»*

Задача: ловить пузыри поочередно правой или левой рукой.

Целесообразно использовать все виды игр для развития мелкой моторики, рисование и раскрашивание, сбор пирамидки, нанизывание крупных бусин и колечек, можно рвать бумагу, катать «колбаски» из пластилина, застегивать пуговицы и т.д.

Также можно использовать: качели, вращающееся кресло, шведская стенка, различные кувьрки и другие гимнастические упражнения, горки и другие приспособления дома и на детской площадке, катание на велосипеде, самокате, коньки, лыжи, ролики, плавание, карусели, бассейн с шариками, мягкое кресло-мешок, надувной матрас и другое.



Интересно, что вестибулярная система начинает формироваться у ребенка уже на 21-й день после зачатия! Все остальные органы чувств формируются значительно позже. Поэтому развитию вестибулярной

системы ребенка нужно уделять особое внимание. Вестибулярная система накапливает опыт движения. В этом и состоит суть ее развития и созревания.

**Проприоцептивная система** – восприятие собственной позы и движения. Она связана с рецепторами скелетно-мышечного аппарата, даёт информацию о каждом моменте движения, положении суставов, длине и напряжении мышц, участвующих в двигательном акте.

### **Задания на развитие проприоцепции**

Прыжки (на батуте, на кровати, на полу), бег, лазание (веревочные паутинки, лесенки, скалодромы), висы (на перекладинах, турниках, веревочных качелях), балансирование на большом мяче, использование мяча-прыгуна с рожками (безопасен для малышей), катание на доске-скутере (можно сидя или лежа на животе), футбол, ползание (через туннели, полосу препятствий), жевать (резинку; специальные кулоны, бусы, браслеты и игрушки; хрустящую пищу (снеки, сушки, сырые овощи); вязкую пищу (сухофрукты, тянучки и т.д.), пить через соломинку (молочный коктейль, кисель,



любой густой напиток дает еще больше стимуляции), сжимать (антистрессовые мячики; массу для лепки), лежать на животе на большом мяче для йоги, удерживаясь за пол руками, носить, тянуть тяжелые предметы (утяжеленные мячи, груженую тележку, носилки и т.д.), копать, обнимать и обниматься, заворачиваться в плед или одеяло, сидеть с тяжелой подушкой или игрушкой на коленях, надевать тяжелые или сдавливающие жилеты, протискиваться через узкие места, лежать под тяжелыми предметами (диванными валиками, подушками, утяжеленными одеялами), получать массаж, прокатывание большого мяча по телу ребенка с нажимом (осторожнее с головой и шеей). Помните о том, что утяжеленные одеяла, игрушки и подушки – можно использовать не более 20 минут, после этого тело адаптируется к их весу.

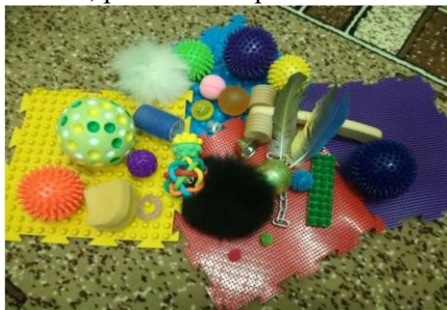
**Тактильная система кожной чувствительности** позволяет получать и обрабатывать информацию о контактах с кожей: давление, вибрация, движение, температура и болевое раздражение.

### **Задания на развитие тактильного восприятия:**

Игры с водой, в том числе при смешивании



воды различной температуры; игры с ошупыванием предметов («Чудесный мешочек»); поиск с закрытыми глазами подобных предметов, например, камней, шишек, палочек; игры с песком, снегом, тестом, рисование красками с помощью пальцев, «узоры на теле».



Игры с сыпучими материалами (фасоль, крупы и др.), игры с различными природными материалами, игры с водой, игры с песком, занятия с кинетическим песком, тестом, пластилином, пальчиковые краски, тактильная и массажная дорожка для ног, мячики из различных материалов и с различной поверхностью

(заполненные крупами, с шипами, пластмассовые, резиновые и т.д.), образцы разных тканей (можно взять в ателье, найти дома или попросить у подруг), тактильные стимуляции с использованием парных предметов с противоположными свойствами (холодный – горячий, мягкий – твердый, нежный – грубый, сухой – мокрый и т.д.). Количество пар ограничивается только Вашей фантазией. Можно пробовать и непарные ощущения: например, липкий, деревянный, пластмассовый, резиновый, металлический...



**Зрительную сенсорную систему** можно сравнить с «окном в окружающий мир». Большинство всей информации мы получаем с помощью зрения, например о форме, размерах, цвете предметов, расстоянии до них и др.

### **Упражнения для развития зрительной системы**

#### *«Сложи лесенку»*

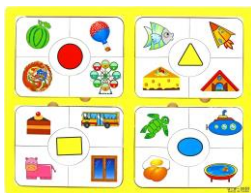
Из полосок отличающихся длиной на 1-2 см (длина полосок от 3 см до 16 см) предлагается сложить лесенку, при этом полоски не должны соприкасаться друг другом.

#### *«Из каких фигур состоит предмет?»*

Определение по рисунку, из каких геометрических фигур состоит изображение предмета, например, машина, сколько в ней квадратов, кругов и т. д.

#### *«Назови по цвету»*

Ребенок называет, какого цвета бабочка, где она сидит, используя слова: «в центре», «над», «под», «справа», «слева». В старшем возрасте



добавляются слова «правый верхний угол», «левый нижний угол» и т.д.

*«Найди предмет такой же формы»*

Учить выделять форму в предметах окружающей обстановки, пользуясь геометрическими образцами. Предметы и образцы подготовлены заранее и лежат на двух разных столах. Инструкция: найди круг (шар) и принеси предмет похожей формы (тарелка, мяч).

*«Какая фигура лишняя?»*

Предлагаются различные наборы из четырех геометрических фигур. Например: три четырехугольника и один треугольник, три овала и один круг и др. Требуется определить лишнюю фигуру, объяснить принцип исключения и принцип группировки.

*«Составь целое из частей»*

Составить конструкцию из 2-3 геометрических фигур по образцу, по памяти.

*«Найди отличия»*

Найти на предметном или сюжетном изображении признаки различия и сходства.

Рассматриваем книжки, карточки, картинки, учимся читать, используем разноцветные лампы, свечи, подсветку. С яркими мигающими подсветками нужно быть осторожнее, если у ребенка есть эпилептичность.



**Слуховая сенсорная система.** Слух обеспечивает человеку получение информации из внешнего мира, способствует формированию адаптивных реакций, познавательной деятельности человека и является необходимым фактором развития речи и речевого общения.

**Игры:**

*«Угадай, на чем играю»*

Играя на разных инструментах, предложить ребенку по звуку определить, какой инструмент звучит.

*«Повтори».* Предложить ребенку повторить ритм.

Воспроизводим различные звуки, которые ребенок может слышать. Знакомим ребенка с этими звуками. Например, звуки разных музыкальных инструментов, животных и птиц, звуки моря, леса,

ветра, звуки различных машин и бытовой техники. Аудиозаписи всех этих звуков можно скачать в Интернете или демонстрировать их вживую. Если у ребенка гиперчувствительность к звукам, то ему очень тяжело, так как он постоянно слышит множество звуков и никогда не может побыть в тишине. В этом случае несколько раз в день на 20-30 минут можно



использовать беруши, чтобы уши ребенка отдохнули (лучше использовать силиконовые мягкие беруши, которые легко принимают форму уха). Внимание! Внутри слухового прохода беруши засовывать нельзя, только в область наружного уха.



**Обонятельное и вкусовое восприятие.**

**Игры:**

*«Баночки с сюрпризом»*

В непрозрачных баночках находятся разные пахучие вещества и предметы (кусочек булки, долька лимона,

очищенные дольки чеснока, несколько капель лекарства (раствор йода), цветов и т.п.). Для начала показать, как можно нюхать запах в баночке. Затем просим «эксперта» разделить запахи на 2 группы: съедобное и несъедобное; указать контейнер с определенным запахом; полечить куклу (найти лекарственный аромат).

*«Съедобное-несъедобное»*

Перед ребенком выкладываются вперемешку съедобные (конфета, яблоко, кусочек хлеба) и несъедобные предметы (пуговица, игрушечная еда). Необходимо разделить их на 2 группы.

*«Узнай предмет на вкус».*

Ребенок закрывает глаза, пробует маленький кусочек (яблока, огурца, лимона) и отгадывает предмет, показывая на карточке или называя его.

Учим ребенка распознавать различные запахи. Например, делаем мешочки, наполненные различными материалами с ярко выраженными запахами (например, с кофе, какао, ванилином, хвоей, лепестками розы, апельсиновыми корками и др.). Также можно использовать аромалампы с различными эфирными маслами. При этом нужно учитывать, что некоторые эфирные масла бодрят (например, апельсин, лимон, бергамот), а некоторые, наоборот, успокаивают (масло ромашки, лаванды).

Помните, во всех занятиях нужно обязательно наблюдать за состоянием и реакцией ребенка. Если у ребенка повышенная чувствительность каких-то органов чувств, то стимуляции нужно проводить очень плавно, осторожно, постепенно. Таким образом, мы как бы приучаем ребенка к ранее неприятным для него ощущениям и учим его правильно реагировать на них. А если у ребенка пониженная чувствительность – то, наоборот, предоставляем ему максимум возможностей для различных сенсорных стимуляций.