

Сенсомоторная активность дома. Памятка для родителей.

- ✓ Продумайте ВАШ Распорядок дня.
- ✓ Создайте визуальное расписание понятное для всей семьи: используйте не только слова, но и картинки.
- ✓ Включите в распорядок дня сенсорно насыщенные занятия для всего тела.

Обратите внимание:

- любой список активностей, доступный в Интернете, не может учитывать все особенности детей, некоторые виды деятельности могут не подходить для вашего ребенка;
- предложите некоторые идеи своему ребенку и узнайте его предпочтения, измените или дополняйте список упражнений;
- некоторые дети могут быть слишком чувствительными к определенным ощущениям и будут бояться или отказываться от определенных действий. Наблюдайте за реакцией вашего ребенка и уважайте её;
- не принуждайте к участию в какой-либо деятельности, если отмечаете страх и дискомфорт ребенка;
- если поведение ребенка становится чрезмерно активным или невнимательным, слишком небезопасным, остановите сенсорную или моторную деятельность. Выберите успокаивающее занятие для вашего ребенка (можно завернуть в одеяло, медленно покачивать, крепко обнять, принять тёплую ванну или душ и т.д.).

Сенсорные и моторные активности могут быть активирующими, поддерживающими и успокаивающими, это влияет на то, когда лучше их использовать:

- **активирующие** — лучше использовать в первой половине дня или в середине дня;
- **поддерживающие** — использовать как перерывы между академическими занятиями или во второй половине дня;
- **спокойные** — перед дневным или ночным сном.

Активирующие занятия

Эта деятельность стимулирует, повышает уровень активности и осознания чувства тела. Обычно выполняются в высоком темпе.

- Скакать на мяче
- Кружиться, качаться
- Биться подушками
- Стоп-игры (например, есть музыка — бежать, нет — замереть)
- Лазанья, карабканья в спортивных уголках
- Играть в догонялки
- Устраивать танцевальный баттл под энергичную музыку
- Строить башни на диване из подушек, потом их разрушать

Поддерживающие занятия

Эти занятия обычно более «организованные» и помогают поддерживать сосредоточенность и внимание, работать в спокойном темпе.

- Использовать игры-разминки и игрового кубика (см. приложения в конце памятки)
- Кататься в кресле-качалке, кресле на колёсиках
- Качаться на балансирах
- Готовить / рисовать / делать поделки / выполнять другую ручную деятельность
- Играть в «бутерброд» из подушек
- Обниматься
- Тащить тяжелых "животных" — братьев/сестер на одеяле по полу
- Использовать утяжеленную подушку во время занятий академической / ручной деятельностью
- Ходить на руках, с ногами в руках взрослого или других детей

Спокойные занятия

Эти занятия помогают уменьшить возбуждение после стимулирующей деятельности или расслабиться перед сном. Важны, когда вы замечаете признаки перевозбуждения или фрустрации. Выполняются в медленном темпе.

- Тянуть через трубочку густые напитки
- Плавный массаж (не щекотка)
- Дышать плавно и глубоко 8-10 раз
- Помазаться приятно пахнущим кремом после принятия тёплой ванны
- Приглушить свет/выключить свет
- Использовать медленную спокойную речь или музыку
- Задувать свечи или выдувать мыльные пузыри



Разминка для головы

Кинь кубик для каждого столбца. Узнай 5 заданий для твоей разминки.

№1	№2	№3	№4	№5
 <p>10 прыжков-разноножек</p>	Быстро двигать всем своим телом считая до 10	Дотронуться правым локтем до левой колени и левым локтем до правой 5 раз	Попрыгать на двух ногах 10 раз	Растереть всю левую руку правой, спускаясь от плеча к ладони
 <p>Сильно пожать свою правую руку левой рукой</p>	5 раз отжаться от стены	Двигать только верхней частью тела, считая до 6	Повернуться вправо вокруг себя три раза	Дотронуться левой рукой до правой пятки, выпрямиться. Повторить 5 раз
 <p>Двигать только правой частью тела, считая до 7</p>	5 наклонов вниз, касаться руками пола	Развести прямые руки в стороны, сделать ими 10 маленьких вращений	10 раз перепрыгнуть карандаш на полу	Крепко-крепко обнимать самого себя 10 секунд
 <p>Растереть всю правую руку левой, поднимаясь от ладони к плечу</p>	Дотронуться правой рукой до левой пятки, выпрямиться. Повторить 5 раз	Руки в стороны, 10 поворотов вправо и влево	Повернуться влево вокруг себя 3 раза	Развести прямые руки в стороны, сделать ими 10 больших вращений
 <p>Дотронуться правой рукой до левого плеча, а левой до правого, повторить 8 раз</p>	Маршировать на месте, высоко поднимая колени, посчитать до 10	Сильно пожми свою левую руку правой рукой	Двигать только левой частью тела, посчитать до 7	Дотронуться правой рукой до левой ступни, а левой до правой, повторить 6 раз
 <p>Бегать на месте 15 сек</p>	Двигать только верхней частью тела, посчитать до 9	Поднять руки над головой и постоять на одной ноге считая до 6	Топать ногами, одновременно вращая пальцами на руках	Сделать 10 глубоких вдохов и выдохов

Поиск ощущений

Кинь кубик для каждого столбца. Узнай 5 предметов, дающих разные ощущения, которые тебе нужно найти. Старайся находить разные предметы. Твои чувства тебе помогут!

	Зрение	Слух	Прикосновение	Запах	Вкус
	Блестящий	Звенящий	Пушистый	Свежий	Кислый
	Разноцветный	Бесшумный	Гладкий	Нелюбимый (Расскажи почему?)	Горький
	Прозрачный	Стучащий	Тёплый	Пыльный	Сладкий
	Одноцветный	Шуршащий	Шершавый	Цветочный	Фруктовый
	Такого же цвета как твоя футболка (носки, заколка...)	Громкий	Холодный	Любимый (Расскажи почему?)	Солёный
	Тёмный	Жужжащий	Ребристый	Пряный	Сочный

Десять счётов

Кинь кубик для каждого столбца, определи для себя 5 действий. Каждое действие нужно делать 10 счётов. Все считают хором и болеют за игрока!

№1	№2	№3	№4	№5
 Хлопать в ладоши над головой	Встать на колени	Маршировать как солдат, но спиной назад	Бегать вокруг стула	Махать двумя руками
 Приседать	Топать ногами	Ходить гигантскими шагами (чем больше, тем лучше!)	Ходить как краб	Прыгать на правой ноге
 Стоять на цыпочках	Прыгать на двух ногах	Садиться и вставать с дивана	Ползать на спине	Сделать «ласточку» на одной ноге
 Садиться и вставать с дивана	Поворачиваться вокруг себя	Маршировать как солдат	Хлопать в ладоши по очереди под ногами	Лечь на спину и потрясти руками и ногами в воздухе
 Кланяться	Крутить руками в локтях	Ходить лилипутскими шагами (но очень-очень быстро!)	Ползать на животе, как змея	Перекатываться от одной стены к другой, лёжа на полу
 Танцевать	Прыгать на левой ноге	Ходить как цапля, на носочках, поднимая высоко колени	Падать на что-нибудь мягкое	Прыгать с ноги на ногу