

Литке С.Г., Хасанова Л.Ю.

СДК: СЕНСОРНО-ДИНАМИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Челябинск, 2021

УДК 159.9

ББК 88.8

Л 64

Л 64 Литке С. Г.

СДК: СЕНСОРНО-ДИНАМИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС: УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ / С. Г. Литке, Л.Ю. Хасанова – Челябинск, Издательство «Библиотека А. Миллера» - 2021. – 52 с.

Учебное-методическое пособие «СДК: Сенсорно-динамический комплекс» издано в помощь специалистам, родителям, изучающим вопросы профилактики и коррекции по работе с детьми и подростками с нарушением психомоторной, сенсорной, двигательной функций. Содержит теоретические основы физиологических и психологических особенностей детей и подростков с нарушениями двигательной активности, представлена профилактическая и коррекционная программа для специалистов в сфере коррекционной педагогики, даны методические рекомендации по работе на сенсорно-динамических тренажерах.

УДК 159.9
ББК 88.8

© С.Г. Литке, Л.Ю. Хасанова текст, 2021

ISBN 978-5-93162-504-1

СОДЕРЖАНИЕ:

Введение.

Глава 1. Основы применения сенсорно-динамического комплекса.

1. Показание, противопоказания. Ограничения.
2. Техника безопасности в процессе работы на сенсорно-динамических тренажерах.
3. Рекомендации по оптимизации дыхания при выполнении упражнений на тренажерах сенсорно-динамическом комплекса.

Глава 2. Профилактическая психокоррекционная программа по работе с детьми и подростками с нарушением двигательной активности.

1. Пояснительная записка.
2. Теоретические основы возрастных, индивидуально-психологических особенностей детей и подростков с нарушением двигательной активности.
3. Организация профилактической и психокоррекционной работы.
4. Примерная структура профилактических занятия для детей и подростков с развитием в пределах нормы.
5. Примерная структура психокоррекционных занятий для детей и подростков с особенностями в развитии.

Глава 3. Методические рекомендации по организации профилактики и коррекции психофизиологических нарушений на тренажере «ГАМАК».

Глава 4. Методические рекомендации по организации профилактики и коррекции психофизиологических нарушений на тренажере «ТОННЕЛЬ».

Глава 5. Методические рекомендации по организации профилактики и коррекции психофизиологических нарушений на тренажере «ШАР».

Глава 6. Методические рекомендации по организации профилактики и коррекции психофизиологических нарушений на тренажере «БРЕВНО».

Глава 7. Методические рекомендации по организации на тренажере профилактики и коррекции психофизиологических нарушений на тренажере «ПЛАТФОРМА».

Глава 8. Методические рекомендации по организации профилактики и коррекции психофизиологических нарушений на тренажере «БАТУТ».

Глава 9. Картография комплексных упражнений на тренажерах Сенсорно-динамического комплекса.

Введение

Современная система образования обуславливает не только соблюдение принципов гуманизации и индивидуализации в процессе организации образования, но и усиленно концентрирует внимание исследователей, педагогов, педагогов-психологов, дефектологов, коррекционных педагогов на процесс формирования и развития психофизиологического здоровья детей и подростков.

В последнее время научный интерес к проблемам здоровья сбережения участников образования (в первую очередь детей и подростков) значительно возрос и поэтому актуальность данного пособия очевидна.

Движение – это главное средство взаимодействия человека с окружающим миром, а сам процесс – внешнее завершение внутреннего психического процесса. Любая психическая деятельность завершается движением, которое позволяет достичь поставленной цели. Состояние двигательной системы отражает состояние здоровья ребенка и его психофизиологическое развитие.

Движения – это форма взаимодействия организма с окружающей средой, осуществляющейся благодаря регуляторным физиологическим механизмам, основные уровни которых находятся в центральной нервной системе. Профессионально организованное развитие движения с учетом возрастных и индивидуальных особенностей – важная задача коррекционно-развивающей психологии и педагогики для формирования и развития психофизиологического здоровья личности ребенка и подростка. Количество и качество разнообразных движений, совершаемых ребенком, напрямую связано с мозговой активностью и качеством обработки поступающей информации и, как следствие, его психического развития.

По данным анализа статистических исследований, проведенных на базе Муниципального Бюджетного Учреждения «Комплексного центра» города Сатки Челябинской области, 609 детей имеют двигательные нарушения разной степени, нарушения, связанные с координацией движений, эмоционально-неустойчивые реакции, задержку психического развития и т.п. Это обусловлено не только недостатками в развитии сенсорных, моторных, эмоциональных функций у детей и подростков, но и недостаточно организованной системой профилактики и коррекции данных форм отклонений.

Предлагаемый сенсорно-динамический комплекс показан как для профилактики, так и для коррекции двигательных нарушений.

Учебно-методическое пособие предназначено для педагогов-психологов, тренеров по адаптивной физкультуре, родителей, специалистов широкого профиля и т.д.

В представленном учебно-методическом пособии обозначены основные цели, задачи, принципы, а также содержание профилактической и коррекционной работы для разных нарушений у детей и подростков с использованием сенсорно-динамического комплекса. Разработана целостная система профилактических и психокоррекционных занятий на основе телесно-ориентированного направления психологической науки и практики. Даны методические рекомендации по использованию оборудования сенсорно-динамического комплекса.

Учебно-методическое пособие содержит описание теоретических основ психофизиологических особенностей детей и подростков с разными формами двигательных отклонений, теоретические и практические основы профилактической и коррекционной деятельности, систему упражнений, перечень используемого оборудования.

В учебно-методическое пособие включена программа работы с детьми, имеющими двигательные отклонения разных категорий по двум основным направлениям: профилактическое; коррекционно-развивающее. В учебно-методическом пособии представлена система методов телесно-ориентированных практик, методов сенсорной интеграции, метода мозжечковой стимуляции, методов физической и психической коррекции с использованием тренажеров сенсорно-динамического комплекса.

Глава 1. Основы применения сенсорно-динамического комплекса

1.1. Показание, противопоказания. Ограничения

Использование тренажёров сенсорно-динамического комплекса в современной психопрофилактической и психокоррекционной работе специалистов данных направлений, а также родителей детей и подростков, прошедших соответствующий инструктаж, чрезвычайно важно и эффективно. С одной стороны, применение сенсорно-динамического комплекса обуславливает необходимость пройти специальный инструктаж, который представлен в данном учебно-методическом пособии, с другой – система внедрения сенсорно-динамических тренажеров в психопрофилактическую и психокоррекционную работу специалистов и родителей детей и подростков повышают эффективность результатов в 1,5 раза. С более подробными результатами апробации сенсорно-динамического комплекса вас познакомит 2 глава – «Профилактическая психокоррекционная программа по работе с детьми и подростками с нарушением двигательной активности».

Система сенсорно-динамического комплекса применима как для людей с нормальными показателями в психофизиологическом развитии, так и для людей с различными формами отклонений. В данном пособии более подробно остановимся на методических рекомендациях по использованию сенсорно-динамического комплекса для обеих категорий.

Использование сенсорно-динамического комплекса в жизни человека, рекомендовано с 4 лет и до 18-летнего возраста. Однако наша задача дать подробные методические рекомендации специалистам и родителям по использованию сенсорно-динамических тренажеров для детей и подростков.

ВНИМАНИЕ!

Прохождение курса занятий на сенсорно-динамическом комплексе допустимо только после резолюции (разрешения) лечащегося специалиста

Занятия на сенсорно-динамических тренажерах проводятся под присмотром специалиста. В некоторых случаях в сопровождении врача. Это объясняется тем, что многие упражнения выполняются с запрокинутой головой или в перевернутом состоянии.

Перед началом занятий важно предупредить специалиста о любых недомоганиях, травмах или проблемах со здоровьем.

Для здоровых людей сеансы направлены на решение следующих задач:

- Снятия мышечных, психологических зажимов, достижение состояния релаксации, достижение состояния душевного равновесия.
- Активации различных функций центральной нервной системы.
- Стимуляции ослабленных сенсорных зон (зрение, осязание, слух и т.д.).
- Развития двигательных функций.
- Создания психоэмоциональной стабильности, повышения мотивации, снятия психологических зажимов.

«Сенсорно-динамический комплекс» с точки зрения психологического воздействия на эмоциональное состояние человека, позволяет создать эмоциональную обстановку положительной модальности. Сенсорно-двигательный комплекс активизирует и активирует различные зоны мозга. Нейтрализует неустойчивые психоэмоциональные состояния, страхи, стимулирует достижение состояния эмоционального комфорта. Способствует снижению уровня тревожности, расслаблению скелетной мускулатуры и снижению спастичности. Спастичность возникает из-за отсутствия торможения нейронов, что вызывает повышенные мышечные сокращения.

«Сенсорно-динамический комплекс» показано применять при следующих заболеваниях и состояниях:

- Психоневрологические нарушения.
- Нарушение зрения, слабовидение.
- Нарушение функции органов опоры и движения.
- Соматические заболевания.

«Сенсорно-динамический комплекс» почти не имеет противопоказаний, но перед использованием необходима консультация лечащего специалиста.

Ограничения и противопоказания к занятиям:

Соматические и психо-невралгические заболевания: не желательно проводить занятия тем, кто лечится психотропными препаратами. Занятия, с детьми страдающими эпилептическим синдромом, проводится только после консультации или под наблюдением врача-невролога.

В отношении различных категорий детей и подростков использование сенсорно-динамического комплекса, должно быть строго соотнесено с их физическим и психическим состоянием. Занятия с особыми категориями детей и подростков проводятся только после рекомендаций лечащего специалиста.

Сеансы с применением сенсорно-динамического комплекса показаны для следующих категорий детей и подростков:

- Задержка речевого и психомоторного развития.
- Адаптационные расстройства, школьные проблемы, аутизм.
- Двигательные нарушения разной этиологии, в том числе для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
- Нарушение слуха, зрения, речи.

Польза и преимущества:

Преимуществами упражнений на сенсорно-динамических тренажерах являются:

- *доступность*: техника выполнения упражнений доступна для всех категорий детей;
- *легкость освоения*: сложные упражнения можно освоить в короткие сроки;
- *равномерность*: нагрузка на тело во время практики распределяется, экологично воздействуя на соответствующие участки тела;
- *радость*: тренировка проясняет ум, расслабляет и улучшает настроение, повышает уровень гормонов радости;
- *результативность*: занятия способны давать быстрые результаты (уже через одно посещение).

Противопоказания:

Несмотря на пользу упражнений на сенсорно-динамическом комплексе, и отсутствии негативных последствий после тренировок, есть ряд противопоказаний для занятий, с использованием сенсорно-динамических тренажеров. Следует заметить, что в некоторых случаях ограничения являются непостоянными и после повторного обследования лечащего врача могут быть сняты.

- В период употребления лекарственных препаратов.
- После употребления пищи в течение 2-х часов.
- При обострении любых болезней и состояний, в том числе при заболевании суставов в стадии обострения.
- После оперативных манипуляций.
- При повышенной температуре тела.

Временно посещать занятия запрещено:

- При сильном переутомлении.

К постоянным противопоказаниям, при которых запрещено выполнять упражнения на Сенсорно-динамическом комплексе, относятся:

- Гипертония: артериальное давление выше 220/120 мм ртутного столба.
- Глаукома.

- Злокачественные образования.
- Кровяные болезни: угроза кровотечения, тромбоэмболия.
- Поражение позвоночника: нарушенное положение межпозвоночных дисков, грыжи, артродезы позвонков, патологии опорно-двигательного аппарата, возникшие на фоне инфекции.
- Психические расстройства: эпилепсия, шизофрения, паранойя.
- Сердечные патологии: тахикардия, порок, аритмия, аневризма аорты.
- Травмы головного мозга.
- Болезни щитовидной железы: гипотиреоз, диабет при наличии осложнений (кетоацидоз).

1.2 Техника безопасности в процессе работы на сенсорно-динамических тренажерах

1. На представленном оборудовании могут заниматься дети с 4 до 18 лет. Подростки до 14 лет могут заниматься только в присутствии родителей.
2. Перед началом занятий на тренажере необходимо ознакомиться с инструкцией к данному тренажеру.
3. При наличии ограничений у ребенка или подростка необходима консультация лечащего врача.
4. При наличии ограничений к занятиям, связанным с заболеваниями сердечно-сосудистой системы необходимо использовать индивидуальный монитор пульса, и придерживаться нагрузки, рекомендованной врачом.
5. Если ребенок принимает медикаменты, которые могут замедлить реакции, нарушить координацию движения, вызвать потерю сознания, родитель обязан уведомить специалиста.
6. Если ребенок страдает хроническими заболеваниями эндокринной системы, имеет нарушения в работе центральной нервной системы, взрослому необходимо контролировать уровень нагрузки, который рекомендован лечащим врачом.
7. Запрещено заниматься в одном помещении с домашними животными.
8. Запрещено использовать тренажер в непригодной одежде и обуви.
9. Занятия разрешены только в чистой, спортивной одежде и обуви.
10. Рекомендуется использовать удобную, закрытую обувь с нескользящей подошвой.
11. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность, во время выполнения сенсорно-двигательного комплекса упражнений (часы, висюльки и.п.)

12. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки не попадали на движущие части тренажера.

13. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви.

1.3 Рекомендации по оптимизации дыхания при выполнении упражнений на тренажерах сенсорно-динамическом комплекса

Рекомендации по дыханию при выполнении упражнений:

- Дышать диафрагмой (животом, а не грудью). Так кислород проникает в нижние отделы легких, увеличивая рабочую область органа.
- Дышать глубоко и медленно. Это позволяет расслабить тело и эмоционально настроиться на тренировку.
- Дышать равномерно, не сбиваться с темпа при смене положения и не задерживать воздух в момент выполнения упражнений.

Занятия позволяют детям, подросткам, юношам и девушкам освоить и закрепить новые навыки. Все приспособления подвешены в воздухе. Именно это во много раз повышает эффективность сенсорных занятий на комплексе. Занятия с ребенком проводятся, опираясь на сенсорную интеграцию, предполагают включение сенсорных ощущений в контекст осмысленных, самостоятельных, адаптивных форм взаимодействия. Акцент делается на интеграцию вестибулярных, тактильных ощущений, а не только на моторные, эмоциональные реакции.

Таким образом, комплекс, с помощью которого можно висеть в воздухе, выполнять упражнения различной сложности, является отличительным признаком этого терапевтического подхода. Изменяя способы подвешивания от неподвижно закрепленного снаряда до снаряда, раскачивающегося горизонтально, закручивающегося вокруг вертикальной оси и пружинящего вверх-вниз, можно регулировать нагрузку. Это позволяет привести уровень сложности упражнения на том или ином тренажере к потребностям конкретного ребенка. Опираясь на особенности ребенка можно увеличивать и уменьшать уровень нагрузки на ребенка.

Для родителей, психологов и др. специалистов открывается настоящий простор для творчества в зависимости от целей, которые он перед собой ставит. Очень важно то, что ребенок активен во время таких занятий, так как сенсомоторная интеграция формируется только во время намеренных движений. Взрослый не навязывает упражнения, а наталкивает и направляет в нужное русло. Такое взаимодействие со взрослыми помогает чередовать специальный комплекс и спонтанные движения, инициатором которых может

являться ребенок, все это очень важно для развития эмоций, сенсорных рецепторов, связей в мозге и положительного эмоционального настроения.

Глава 2. Профилактическая психокоррекционная программа по работе с детьми и подростками с нарушением двигательной активности

2.1 Пояснительная записка

В настоящее время среди специалистов в области физического и психического развития ребенка, широко обсуждаются вопросы профилактики и коррекции психофизических качеств ребенка. Их развитие – важная задача физического воспитания детей и подростков.

Психофизические качества представляют собой проявление двигательных возможностей человека: выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости. Развитие основных психофизических процессов, происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков.

Упражнения, направленные на развитие психических и физических процессов, необходимо включать в систему профилактики и психокоррекции двигательных нарушений.

Сенсорно-динамический комплекс (СДК) – это система сенсорно-динамических тренажеров, включающих в себя: тоннель, лестницу, платформу, гамак, бревно, батут, шар, комплект блоков.

Сенсорно-динамический комплекс является важным инструментом для сенсорной, психологической интеграции личностного компонента ребенка. На Сенсорно-динамическом комплексе, под руководством специалистов или родителей, выполняется комплекс специально подобранной системы упражнений для реализации индивидуальных профилактических или коррекционных задач.

Сенсомоторная коррекция построена по принципу контролируемой регрессии: как будто «возвращает» ребёнка к самому раннему детству. На занятиях система восприятия и движения выстраивается заново, компенсируя тем самым возможные нарушения. Не только мозг управляет движениями, но и через движения можно развивать мозг.

Сенсомоторная коррекция осуществляется посредством организации системы двигательных и игровых упражнений, решая следующие задачи:

1. Обучение осознанному чувству своего тела и окружающего пространства.
2. Развитие зрительно-моторной координации (согласованные движения глаза и руки).
3. Формирование скоординированного взаимодействия рук и ног; развитие внимания.
4. Формирование умения последовательно выполнять действия, разбивая его на

ряд задач.

5. Обучение саморегуляции поведения.

Сенсомоторная коррекция является, одним из наиболее распространенных направлений в нейропсихологической коррекции (психологические методики, которые направлены на реорганизацию нарушенных функций мозга и создание компенсаторных средств для того, чтобы ребёнок мог в дальнейшем самостоятельно обучаться и контролировать своё поведение).

Оптимально проводить занятия в малой группе (до 5 человек) или индивидуально.

Продолжительность занятий зависит от возраста и индивидуальных особенностей каждого ребенка. Диапазон времени на занятие от 10-15 минут до 60 минут в день.

При формировании комплексов занятий важными являются следующие принципы:

1. *Принцип индивидуализации.* Учет индивидуально-психологических, физиологических, возрастных особенностей ребенка или подростка.

2. *Принцип ресурсности.* Воздействие и опора на сохранные зоны личности, физиологии ребенка или подростка.

3. *Принцип «не навреди».* Воздействие на нарушенные, нестабильные звенья регуляции психофизиологических функций строго в соответствии с медицинскими показаниями. Принцип личностно-ориентированного подхода к детям и родителям, с учетом индивидуальных особенностей ребенка или подростка.

4. *Принцип комплексности.* Совместное взаимодействие специалиста и родителя.

5. *Принцип вариативности.* Возможность выбора комплекса и нагрузки, соответствующего особенностям развития ребенка или подростка.

Методы и приемы:

1. Растяжки и упражнения, которые укрепляют опорно-двигательный аппарат и нормализуют гипертонус мышц. Растяжка (стретчинг) – система специальных упражнений, направленных на развитие гибкости всего тела. Кроме того, данный вид упражнений укрепляет сухожилия, нормализует кровообращение, оказывая положительное влияние на весь организм в целом. Растяжка основана на естественном движении мышц. При ее выполнении в мышцах должно быть ощущение растяжения, но не напряжения. Выполнение растяжек способствует преодолению у детей и подростков разного рода мышечных зажимов и патологических ригидных телесных установок; оптимизации мышечного тонуса и повышению уровня психической активности.

2. Телесно-ориентированные движения. Это специально подобранные упражнения и игры (включающие крики, вопли, спонтанные действия), которые

тренируют способность выражать чувства через **движения**, что помогает ребенку и подростку учиться общаться, проявлять себя и понимать других; такие игры снимают мышечное напряжение и улучшают самочувствие ребенка, а также развивают межполушарное взаимодействие, снимающие мышечные зажимы и непроизвольные движения.

3. Упражнения на релаксацию и эмоциональную стабилизацию. Это техники направленной визуализации, медитации, дыхательные техники, способствующие расширению сознания для возможности организма получить ресурсный потенциал.

Цель представленной профилактической психокоррекционной программы по работе с детьми и подростками с нарушением двигательной активности – апробировать систему психопрофилактической и психокоррекционной деятельности специалистов с применением сенсорно-динамического комплекса (СДК).

Теоретической базой формирования комплекса программных упражнений являются идеи и направления ведущих специалистов в области психофизиологии, психологии развития, телесно-ориентированного и интегративного направления психологической науки и практики: идея В.В. Козлова о личностном совершенстве в силу ее уникальности; идея В. Райха о мышечном панцире; идея А.Р. Лурия о локализации психических функций в коре головного мозга; идея К. Приброна о голограмме головного мозга; идея Л.С. Выготского об особенностях и закономерностях психического развития ребенка и подростка, о зоне ближайшего развития личности, открывающая возможность выходить из привычной зоны комфорта; идея М.М. Семаго о теории триединства профилактики, диагностики и коррекции; идея М.Р. Битяновой о необходимости и важности сопровождения развития ребенка; идея Н.Н. Данилова о нейрофизиологических основах памяти и обучения; идеи А.В. Лебединского о классификации теоретических основ психофизиологии, а также исследования психологии по проблемам психомоторного сенсорного развития ребенка (А.Р. Лурия, А.С. Большов, Л.А. Венгер, Н.Б. Венгер, А.Н. Леонтьев).

Программа является профилактической, так как направлена на профилактику деструктивных форм поведения (тревожности, страха, и т.д.) и коррекционно-развивающей для детей и подростков с нарушениями в развитии или поведении.

Практическая значимость представленной программы заключается в оказании помощи разной категории детей, подростков, юношей и девушек до 18 лет, в стабилизации эмоциональных состояний, раскрытии ресурсов и развитии эмоциональной, сенсорной и моторной зон.

В связи с этим, высока практическая значимость учебно-методического пособия, так как охватывает разные категории детей.

Апробация проходила с сентября 2020 г. по июль 2021 г. на базе Муниципального бюджетного учреждения «Комплексный центр». В апробации приняли участие 609 детей и подростков, от 4 до 17 лет с разными категориями отклонений в развитии (слабослышащие, с нарушением зрения, слуха, с нормой, с задержкой психического развития, с аутическим спектром, с нарушением опорно-двигательного аппарата).

Анализ группы детей и подростков до применения СДК (до эксперимента)

Таблица 2

Категория Возраст/пол	4-7 лет мальчики/девочки	8-14 лет мальчики/девочки	15/18 лет юноши/девушки
Норма, без явных патологий	50/68	66/30	108/24
Дети и подростки с задержкой психического развития	7/8	28/14	6/1
Глухие, слабослышащие дети и подростки	4/0	2/1	2/0
Слепые, слабовидящие дети и подростки	4/0	1/2	3/0
Аутичные дети и подростки	3/2	3/0	2/1
Умственно отсталые дети и подростки	7/10	12/10	2/1
Дети и подростки с нарушением опорно-двигательного аппарата	23/22	23/20	27/40

Анализ экспериментальной работы по применению СПК (после эксперимента)

Сравнение полученных результатов по группам

Таблица 3

Наименование группы	Количество человек	Нормализация в процентах	Значительное улучшение	Незначительное улучшение	Без изменений
Норма, без явных патологий	446 (100%)	446 (100%)	357 (80%)	89 (20%)	0%
Дети и подростки с задержкой психического развития	64 (100%)	58 (90%)	19 (30%)	39 (60%)	0%
Глухие, слабослышащие дети и подростки	9 (100%)	2 (22%)	1 (11%)	3 (33%)	3 (33%)
Слепые, слабовидящие дети и подростки	10 (100%)	2 (20%)	2 (20%)	3 (30%)	3 (30%)
Аутичные дети и подростки	11 (100%)	3 (28%)	2 (21%)	4 (30%)	2 (21%)
Умственно отсталые дети и подростки	42 (100%)	35 (83%)	2 (4,7%)	22 (52,3%)	11 (26,1%)
Дети и подростки с нарушением опорно-двигательного аппарата	165 (100%)	158 (95,7%)	148 (89,6%)	8 (4,8%)	2 (1,2%)

В процессе экспериментальной работы было подтверждено положительное влияние на все органы и системы организма у детей и подростков. На контрольном этапе исследования мы определили, что апробированные упражнения на сенсорно-динамическом комплексе являются эффективными.

Анализ результатов экспериментальной работы показал явные положительные изменения в физиологическом, психоэмоциональном, коммуникативном аспектах личности; по субъективному профессиональному мнению лечащих врачей наблюдаются заметные улучшения целостного физиологического состояния у детей и подростков, прошедших курс профилактики и коррекции с применением СПК.

В обобщенном виде эффективность экспериментальной части, может быть представлена следующим образом:

1. Повышение уровня адаптации на 14%.
2. Увеличение продолжительности ремиссии в 1,1 раза.
3. Уменьшение тревоги на 55%.
4. Уменьшение внутреннего напряжения на 69%.
5. Увеличение общительности, уверенности в себе на 89%.
6. Повышение субъективного ощущения социально-психологической комфортности на 90%.

В период апробации 76% детей получили положительную динамику, 18% незначительное улучшение, у 6% детей показатель остался прежним, в связи с особенностями детей, однако заметно стабилизировалась эмоционально-волевая сфера личности.

Таким образом, результаты эксперимента профилактической психокоррекционной работы с детьми и подростками позволяют сделать вывод, что применение сенсорно-динамического комплекса значительно воздействует на нервную систему, регулирует функции поврежденных органов и благотворно влияет на психоэмоциональную сферу:

- у детей без выявленных отклонений 100% улучшение сенсорной интеграции, стабилизация эмоционально-волевой сферы, улучшение личных достижений;
- у детей с задержкой психического развития зафиксировано 90% улучшений сенсорной интеграции, снижение агрессии, повышение уверенности в себе, оптимизация коммуникативных навыков;
- у глухих, слабослышащих детей и подростков, показали, выросли на 22%;
- у слепых, слабовидящих детей и подростков, рост показателей на 20%;
- аутичные дети и подростки, 28% улучшения сенсорной интеграции и снижения уровня агрессии и тревожности;

– умственно отсталые дети и подростки, 83% благотворного влияния на сенсорную, эмоциональную и коммуникативную сферу;

– дети и подростки с нарушением опорно-двигательного аппарата, 95,7% улучшения сенсорной интеграции.

2.2 Теоретические основы возрастных, индивидуально-психологических особенностей детей и подростков с нарушением двигательной активности

Психофизиологические функции – это физиологическое обеспечение психических процессов деятельности, которые являются профилактической системой психодвигательной активности и необходимым условием любой деятельности человека. Знание механизмов и особенностей психофизиологических функций позволяет более эффективно осуществлять процесс развития, обучения.

Физическое развитие личности – это совокупность морфологических и функциональных признаков в их взаимосвязи в зависимости от окружающих условий внешней среды при руководящей роли центральной нервной системы (13)

Периоды с 4 до 8 лет, с 8 до 14 лет, и с 14 до 18 лет, совпадают с периодами ускоренного роста (1). С 4 лет до 14 лет возрастает скорость одиночного движения, и к 14 годам достигает уровня взрослого. Максимальная произвольная частота движений увеличивается с 8 до 14 лет, все это формирует координацию нервных центров, регулирующих движения (1).

Любая наука, изучая сущность своего объекта, пытается внести определенный элемент упорядоченности в собственные представления о нем. Исследуемые явления объединяются в разнообразные группы, типы, классифицируются. Специальная психология также создает свои подразделения различных типов нарушенного развития. Их значительное количество связано, прежде всего, с многообразием сторон, свойств и элементов развивающейся психики, каждый из которых может оказаться нарушенным в процессе своего становления в связи с действием патогенных факторов.

Разные классификации нарушений в развитии детей в специальной психологии отличаются в зависимости от критерия, взятого в качестве основания для группировок. Например, по *критерию времени возникновения*: нарушения в развитии бывают врожденные и приобретенные. По *обратимости возникающих отклонений*: нарушения в развитии дифференцируются на необратимые, частично обратимые, практически обратимые (делятся в зависимости от скорости обратимости). *Этиологический критерий (причина, вызвавшая отклонение)* нарушения в развитии выделяет нарушения церебрально-органического - психогенного - соматогенного происхождений. *Клинический*

подход классифицирует отклонения следующим образом: ретардация (общая, или тотальная и частичная, или парциальная); запаздывание или приостановка психического развития любого происхождения; недоразвитие; незрелость отдельных функций, сторон психики, школьных навыков, свойств личности; асинхрония – сочетание выраженного опережения одной функции, со значительным отставанием темпа формирования других, что приводит к дисгармонии структуры психики, ее искажению и диспропорциональности. *Классификации нарушения в развитии* бывают монофакторные (в основе которых патология какого-то одного органа или системы) и мультифакторные (комбинация двух и более патологий).

Интегрируя классификации нарушений в развитии детей и подростков, предложенные Г.Н. Коберник, В.Н. Синевым, В.А. Лапшиным, Б.П. Пузановым, Т.А. Власовой, М.С. Певзнер, А.В. Семенович, В.В. Лебединским, мы предлагаем следующую систему классификации психофизиологических отклонений (Таблица 1). Предлагаемая система классификации является основой для описания методических рекомендаций в процессе применения сенсорно-динамического комплекса.

Кратко представим характеристику представленных категорий нарушений в развитии у детей и подростков.

Поврежденное развитие – длительный период нормального развития, впоследствии нарушенный заболеваниями, прежде всего центральной нервной системой и травмами.

Дефицитарное развитие – варианты психофизического развития в условиях глубоких нарушений зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата.

Искаженное развитие – сочетание недоразвития, задержанного и поврежденного развития.

Дисгармоничное развитие – нарушения в формировании личности, связанное с акцентуациями характера, нарушением эмоционально-волевой регуляции и норм поведения в социуме.

Задержка психического развития – один из видов нарушений психики или ее отдельных составляющих, при котором наблюдается замедленный темп формирования познавательных процессов и эмоциональной сферы с их временной фиксацией на более ранних этапах. Диагноз занимает промежуточное положение между нормой и нарушением. Задержка психического развития затрагивает различные стороны: интеллектуальную, эмоционально-волевою, двигательную. Как правило развитие различных сфер происходит неравномерно, одни отстают, другие опережают. У детей с задержкой психического развития очень часто снижена скорость моторных функций,

нарушена координация, отсутствует ритм и плавность движений, ребенок может совершать много лишних, ненужных движений.

Глухие, слабослышащие дети и подростки

Детей с сенсорными нарушениями подразделяют на глухих и слабослышащих, слепых и слабовидящих.

Глухие (неслышащие) – дети, рождённые с глубокими нарушениями, отсутствием слуха или потеря слуха до овладения речью.

Слабослышащие – дети с нарушением слуха с раннего детства, до овладения речью.

Позднооглохшие – дети и подростки, владевшие речью до наступления глухоты.

И очень часто при наличии органического поражения мозга, а именно анализатора слуха, нарушает восприятие внешней информации. Слуховой анализатор очень важен. Так как 25-40% воспринимается через слуховое восприятие.

Так как упражнение на комплексе требует действия нескольких анализаторов. Одна из целей тренировки на комплексе постараться заменить недостающий анализатор, и опираясь на сохранные функции сформировать заново психические функции (сигналы). Так, например, опираясь на тактильные, моторные и зрительные функции, ребенок с нарушением слуха может более четко дифференцировать предмет. Поэтому компенсация дефектов развития слухового восприятия представляется весьма важной задачей для полноценного развития ребенка и социализации и адаптации его в обществе.

Дети и подростки с нарушением зрения

Слепые (незрячие) – категория детей с нарушениями зрения, у которых полностью отсутствуют зрительные ощущения, а также сужение поля зрения с остротой до 0,08.

Слабовидящие – категория детей с нарушением зрения, имеющие остроту зрения от 0.05 до 0,2.

Зрение ведущий канал получения информации о внешнем мире. Данная психическая функция обеспечивается работой теменно-затылочных зон головного мозга, т.к. у детей нарушение оптико-пространственного восприятия составляет примерно 30% в данной возрастной группе.

Поражение этих зон вызвано различными факторами (особенностями развития, родовой травмой, хроническими заболеваниями и т.д.), все это разрушает основу формирования тех психических процессов, которые строятся на базе наглядно-действенного отражения действительности.

По данным ведущих психологов, нейропсихологов, поражение теменных и теменно-затылочных зон приводит к дефектам восприятия реального и символического пространства т.е. посредством других чувств.

Так как зрительный анализатор является ведущим во взаимодействии с внешним миром человека, 90% всей внешней информации поступает через зрение. Поэтому компенсация с помощью моторной и сенсорной зон, дефектов развития зрительного восприятия является важной задачей, как для профилактики, так и для коррекции.

Аутичные дети и подростки

В настоящее время используется термин «расстройства аутистического спектра». Триада признаков аутизма: качественное ухудшение в сфере социального взаимодействия, как ухудшение в сферах вербальной и невербальной коммуникации и воображения, ограниченный репертуар видов активности и интересов.

Дети с аутистическим спектром, имеют симптомы нарушения сенсорной интеграции. Взаимодействуя с миром, такие дети испытывают значительные трудности, так как взаимосвязь с окружающей средой слаба.

Существуют три вида обработки сенсорных сигналов, которые встречаются у детей с аутизмом.

Первый вид, когда сенсорный сигнал не регистрируется, поэтому на одни вещи такой ребенок не обращает внимание, а на другие реагирует резко, даже с агрессией.

Второй вид, когда встречается плохая модуляция сенсорных сигналов, особенно вестибулярных, тактильных, поэтому возникает гиперчувствительность и неуверенность.

Третий вид, когда имеются сбои в области мозга, которые отвечают за смену действий (зацикливание), начало действий или побуждение, в связи с этим отсутствует интерес в делах. При аутизме мышечные и суставные ощущения острее, чем зрительные и звуковые.

Дети с аутизмом не взаимодействуют с элементами физической среды, в том числе и потому, что не улавливают значение или потенциальную пользу многих вещей. Под угрозу ставится и само удовольствие, по крайней мере, поначалу: мозг не осознает незнакомые телесные ощущения как приятные и должен испытать их несколько раз, прежде чем какое-то действие, например, раскачивание в гамаке, начнет приносить радость.

Умственно отсталые дети и подростки

Дети с отклонениями в развитии, вызванными органическими нарушениями центральной нервной системы. К поврежденному развитию можно отнести такие состояния, как мозговая дисфункция, нарушение межполушарного взаимодействия, локальные поражения головного мозга (например, моторные зоны коры), эпилепсия, прогрессирующие органические поражения центральной нервной системы.

Дети с нарушением опорно-двигательного аппарата

Выделяют три группы таких детей, у которых выполнение произвольных движений невозможно или затруднено.

К первой относят детей, страдающих остаточными проявлениями периферических параличей и парезов, изолированными дефектами стопы или кисти, легкими проявлениями сколиоза (искривлениями позвоночника).

Ко второй группе относят детей, страдающих различными ортопедическими заболеваниями, вызванными главным образом первичными поражениями костно-мышечной системы (при сохранности двигательных механизмов центральной и периферической нервной системы), а также детей, страдающих тяжелыми формами сколиоза.

Особую группу составляют дети с последствиями полиомиелита и церебральными параличами, у которых нарушения опорно-двигательного аппарата связаны с патологией развития или повреждением моторных механизмов центральной нервной системы.

У детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, отклонение от оптимального тонуса мышц является как причиной, так и следствием возникших изменений в психической и двигательной активности детей.

Гипотонус мышц у таких детей, может сочетаться с замедленной переключаемостью нервных процессов, эмоциональной вялостью, низкой мотивацией и быстрой утомляемостью. Наличие гипертонуса, как правило, проявляется в двигательном беспокойстве, эмоциональной нестабильности, нарушении сна, может спровоцировать возникновение синдрома дефицита внимания и гиперактивности. Именно поэтому в развивающей работе с детьми важное значение придается оптимизации тонуса мышц при помощи растяжек.

Система классификации психофизиологических отклонений детей и подростков

Таблица 1

п/п	Категория	По времени	По обратимости	Причина	Клинический подход	Классификация
1.	Дети и подростки с задержкой психического развития	врожденные	необратимые	конституционная	асинхрония тотальная	многофакторные
			частично обратимые	органическая	асинхрония парциальная	
					ретардация тотальная	
			ретардация парциальная			
		приобретенные	частично обратимые	психогенная	асинхрония парциальная	многофакторные
			обратимые	соматическая	ретардация парциальная	
				социальная	поврежденное развитие	мультифакторные
				психогенная	недостаточность высших корковых функций	
	социальная	функциональная незрелость нервной системы				
2.	Глухие, слабослышащие дети и подростки	врожденные	необратимые	органическая	асинхрония тотальная	многофакторные
				психогенная	ретардация тотальная	
			асинхрония парциальная	мультифакторные		
		ретардация парциальная				
		частично обратимые	психогенная	ретардация тотальная	мультифакторные	
		приобретенные	частично обратимые	психогенная	асинхрония парциальная	многофакторные
			обратимые	соматическая	ретардация парциальная	
	социальная		инфантилизм			
3.	Слепые, слабовидящие дети и подростки	врожденные	необратимые	органическая	асинхрония тотальная	многофакторные
			частично обратимые	психогенная	асинхрония парциальная	мультифакторные

		приобретенные	частично обратимые	соматическая	ретардация тотальная	многофакторные
			обратимые	социальная	ретардация парциальная	мультифакторные
4.	Аутичные дети и подростки	врожденные	необратимые	конституционная	асинхрония тотальная	многофакторные
			частично обратимые	органическая	ретардация тотальная	мультифакторные
		приобретенные	частично обратимые	психогенная	асинхрония парциальная	многофакторные
			обратимые	соматическая	дисгармоничное развитие	мультифакторные
5.	Умственно отсталые дети и подростки	врожденные	Необратимые	конституционная	ретардация тотальная	многофакторные
			частично обратимые	органическая	психическое недоразвитие	мультифакторные
		приобретенные	частично обратимые	психогенная	поврежденное развитие	многофакторные
				соматическая	искаженное развитие	мультифакторные
6.	Дети и подростки с нарушением опорно-двигательного аппарата	врожденные	необратимые	конституционная	дефицитарное развитие	многофакторные
			частично обратимые	органическая	асинхрония парциальная	мультифакторные
		приобретенные	частично обратимые	психогенная	ретардация парциальная	многофакторные
			обратимые	соматическая	дисгармоничное развитие	мультифакторные

2.3 Организация профилактической и психокоррекционной работы

Психологическая коррекция – это форма профессиональной деятельности педагогов, психологов, специалистов широкого профиля, направленная на предупреждение психологических дисфункций, на реабилитацию и профилактику. В период профилактики идёт оптимизация, стимулирование и обогащение содержания развития особенно во время кризисных периодов у ребенка и подростка.

Психологическая коррекция – это форма профессиональной деятельности педагогов, психологов, специалистов широкого профиля, направленная на позитивно-динамичную трансформацию деструктивных отклонений ребенка и подростка. Во время коррекционной работы происходит исправление отклонений и нарушений развития, разрешение трудностей развития у детей и подростков.

2.4 Примерная структура профилактических занятия для детей и подростков с развитием в пределах нормы

Данная структура представлена для детей, подростков, юношей, девушек до 18 лет.

Целью программы является сохранение, укрепление физического и психоэмоционального состояния, оказание психолого-профилактического сопровождения и психолого-коррекционной помощи.

Программа состоит из 18 занятий, которые проводятся в течение часа 1-2 раза в неделю. Каждое занятие строится по определенному плану и включает в себя три раздела: вводный, основной и заключительный.

Во время занятий важное значение придается дозированию упражнений; для этого определяют их продолжительность, количество повторений, исходное положение, темп, амплитуду движения, рациональное чередование нагрузки и отдыха учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка.

Задачи:

1. Профилактика психофизических и эмоциональных нагрузок.
2. Развитие произвольной регуляции поведения, создание положительного эмоционального состояния.
3. Снижение состояния тревожности, мышечных зажимов и навыков саморасслабления.
4. Развитие сенсорной, моторной и эмоциональной зон.

Структура занятия

1. Ритуал приветствия.
2. Входная диагностика, рекомендации лечащего врача.

3. Комплекс упражнений в соответствии с особенностями ребенка или подростка.
4. Мышечная релаксация.
5. Активизация зон мозга, формирование положительной эмоционально-волевой стабильности.
6. Выходная диагностика, обобщение, рекомендации, ритуал прощания.

Основные критерии дозировки:

1. Подбор физических упражнений.
2. Количество повторений.
3. Плотность нагрузки на протяжении всего занятия.
4. Продолжительность занятия.

Ожидаемые результаты:

- Снятие мышечной нагрузки, укрепление позвоночника и избавление от болей в спине.
- Повышение эластичности мышц таза.
- Улучшение кровообращения.
- Нормализация органов пищеварения.
- Стабилизация гормонального фона.
- Укрепление иммунитета в целом и повышение выносливости.
- Гармонизация эмоциональной, сенсорной и двигательной сфер.
- Снижение уровня личной тревожности.
- Формирование эмоциональной адекватности.
- Снижение внешних и внутренних реакций агрессии.
- Овладение навыками саморасслабления и саморегуляции.
- Снижение телесного напряжения.

2.5 Примерная структура психокоррекционных занятий для детей и подростков с особенностями в развитии

Данная структура представлена для детей, подростков, юношей и девушек до 18 лет с особенностями развития.

Целью данной программы является оказание психолого-профилактического и психолого-коррекционного сопровождения детей с особенностями в развитии.

Программа состоит из 18 занятий, которые проводятся от 15 до 60 минут, 1-2 раза в неделю. Каждое занятие строится по определенному плану и включает в себя три раздела: вводный, основной и заключительный. Во время занятий огромное значение придается

дозированию упражнений; для этого определяют их продолжительность, количество повторений, исходное положение, темп, амплитуду движения, рациональное чередование нагрузки и отдыха учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка.

Задачи:

1. Создание положительного эмоционального состояния.
2. Развитие двигательных функций, снижение мышечных зажимов и формирование навыков саморасслабления.
3. Развитие сенсорной, моторной и эмоциональной зон личности.

Структура занятия

1. Ритуал приветствия.
2. Входящая диагностика, рекомендации лечащего врача.
3. Комплекс упражнений в соответствии с особенностями ребенка.
4. Мышечная релаксация.
5. Активизация зон мозга, формирование положительной эмоционально-волевой стабильности.
6. Выходящая диагностика, обобщение, рекомендации, ритуал прощания.

Основные критерии дозировки:

1. Подбор физических упражнений.
2. Количество повторений.
3. Уровень нагрузки на протяжении всего занятия.
4. Продолжительность занятия.

Ожидаемые результаты:

- Снятие мышечной нагрузки, укрепление позвоночника, избавление от болей в спине.
- Повышение эластичности мышц таза.
- Улучшение кровообращения.
- Нормализация органов пищеварения.
- Стабилизация гормонального фона.
- Укрепление иммунитета в целом и повышение выносливости.
- Гармонизация эмоциональной, сенсорной и двигательной сфер.
- Снижение уровня личной тревожности.
- Формирование эмоциональной адекватности.
- Снижение внешних и внутренних реакций агрессии.
- Овладение навыками само расслабления и саморегуляции.
- Снижение телесного напряжения.

Глава 3. Методические рекомендации по организации профилактики и коррекции психофизиологических нарушений на тренажере Гамак

Описательная характеристика:

Детские занятия в гамаках пользуются большой популярностью. Они способствуют гармоничному формированию и развитию организма ребенка, развивают пластичность и выступают профилактикой нарушения осанки. Упражнения особенно полезны для детей, у которых имеются проблемы с поведением, у детей повышается концентрация внимания и стабилизируется эмоциональное состояние. Упражнения в гамаках рекомендованы не только для детей с нормой, но и с особенностями развития.

Например, с нарушениями опорно-двигательного аппарата или аутизмом. Упражнения полезны уже тем, что способствуют взаимодействию с внешним миром и общению. Правда, перед началом занятий необходимо определить уровень нагрузки и противопоказания, если таковые имеются. Такие практики проводятся только в присутствии родителей.

Первое, что отметили дети, которые занимались на гамаке, это необычайное чувство легкости и расслабления. После занятий дети выходят отдохнувшими, безмятежными и воодушевленными. Кроме того, перевернутые позы способствуют лучшей работе мозга, наполняют энергией и тонизируют организм.

Также отмечаются и другие положительные эффекты практики:

- расслабляется и вытягивается позвоночник, уменьшаются болевые ощущения и дискомфорт в спине;
- улучшается подвижность и гибкость суставов, повышается эластичность связок, снимаются спазмы и зажимы;
- увеличивается работоспособность и концентрация внимания, улучшается память, расширяются границы мышления и восприятия;
- снижается уровень стресса и эмоциональной перегрузки;
- нормализуется обмен веществ и уменьшается вес;
- улучшается работа гормональной системы;
- выпрямляется осанка и улучшается координация движений;
- нормализуются функции органов дыхания, пищеварения и репродуктивной системы;
- повышается выносливость;
- усиливается иммунитет.

В начале упражнения начинаются на полу, но с использованием тренажера Гамак.

Проводить занятия, особенно на первых порах, нужно под руководством специалиста, так как огромное количество поз выполняется в положении головой вниз или с запрокинутой головой. При этом не должно возникать никаких болевых ощущений в разных отделах позвоночника.

Обычно первые занятия посвящены правилам обращения с гамаком и умению удерживать баланс. Также не стоит волноваться, если при начальных движениях появится головокружение и дискомфорт. Так сосуды адаптируются к состоянию невесомости. Уже на втором занятии станет значительно легче.

В целом алгоритм проведения комплекса одинаков для всех

Программа начинается с простых упражнений, когда тело находится в слегка покачивающемся гамаке. Упражнение направлено на очищение сознания, успокоение ума и обретение внутренней тишины. Важно максимально избавиться от мыслей и настроиться на текущий момент. Серии позиций в гамаке хорошо прокачивают различные группы мышц, которые включаются в работу при балансировании, развивают гибкость тела и силу ног.

Первый раз нужно выполнять упражнение и стоять только под присмотром специалиста. Позиция стимулирует работу мозга, укрепляет мышцы шеи, плечевого пояса и всей спины, улучшает зрение, гармонизирует психоэмоциональное состояние. Важно помнить, что уровень нагрузки подбирается индивидуально и только после консультации с врачом.

Особый интерес возникают к упражнениям в позиции «вниз головой». Такие позы считаются не только полезными, но и приятными. Перевернутые позы стабилизируют эмоциональное состояние, облегчают работу сердца, снижают нагрузку на ноги и улучшают питание мозга. Главное условие эффективности таких поз – расслабленное тело. Это помогает избежать головокружения или других неприятных ощущений.

Завершается тренировка медитацией под спокойную музыку. Организм восстанавливается, расслабляется, чтобы после окончания комплекса почувствовать прилив сил и энергии.

В целом же, если соблюдены все технические требования и получены основные знания, то практиковаться в гамаке самостоятельно можно девушкам и юношам (с нормой) с 14 лет, если не имеются противопоказаний. Тем не менее, идеальным будет вариант, когда домашние тренировки выступают в качестве дополнения к регулярным занятиям со специалистом.

Техника безопасности:

1. Во время первого раза, если поза перевернутая, то находится в ней можно не

более 30 секунд. Обратить внимание, как организм реагирует на то или иное положение тела. Время выполнения упражнения увеличивается постепенно.

2. Движение при выполнении упражнений плавные, с постепенным увеличением нагрузки.

3. При выходе из сложных упражнений, несколько секунд находимся в горизонтальном положении. А затем принять вертикальное положение.

4. При возникновении головокружения, тошноты сделать специальный массаж мочек ушей или носа.

5. В связи с тем, что перевернутые позы повышают артериальное давление, и могут вызвать обострение некоторых хронических заболеваний, психических заболеваний (эпилепсия), отслоение сетчатки глаза, обязательна консультация лечащего специалиста.

Примерные упражнения на тренажере Гамак

Комплекс 1. Для начинающих. В Гамаке.

Упражнение 1.

Цель. Активизация и гармонизация работы полушарий.

Исходное положение. Сидя. Гамак в нижнем (среднем, высоком) положении, руки держатся за веревки или поручни, 1 - раскачивание вперед, 2 - раскачивание назад, выполняется самим ребенком или с помощью специалиста ребенка.

Повторить 4-6 раз.

Упражнение 2.

Цель. Активизирует работу обеих полушарий, улучшает мыслительную деятельность, развивает глазомер.

Исходное положение. Сидя. Гамак в нижнем (среднем, высоком) положении, руки держатся за веревки или поручни, 1 - закручивание, 2 - раскручивание вправо, 3 - закручивание, 4 - раскручивание влево.

Повторить 4-6 раз.

Упражнение 3.

Цель. Активизирует структуры в мозге, повышает устойчивость внимания, трансформирует отрицательные эмоции в положительные.

Исходное положение. Сидя. Гамак в нижнем (среднем положении по высоте), 1 - выполняем раскачивание со сменой ног, вперед то правая, то левая. Одновременно ребенок совершает движение глазами во все стороны. Дыхание глубокое, плечи расслаблены, голову уронить вперед.

Повторить 4-6 раз.

Упражнение 4.

Цель. Активизирует структуры в мозге, повышает устойчивость внимания, трансформирует отрицательные эмоции в положительные.

Исходное положение. Сидя, руками держаться за веревки (поручни), выполнять движение ногами в виде восьмерки.

Повторить 4-6 раз.

Упражнение 5.

Цель. Активизирует структуры в мозге, повышает устойчивость внимания, трансформирует отрицательные эмоции в положительные.

Исходное положение. Сидя в Гамаке на полу, руками обхватить гамак на уровне лопаток, выполняем поворот туловища то в правую, то в левую сторону.

Повторить 4-6 раз.

Упражнение 6.

Цель. Активизирует структуры в мозге, повышает устойчивость внимания, укрепляет мускулатуру, расслабляет мышцы шеи, трансформирует отрицательные эмоции в положительные.

Исходное положение. Тело перевешивается через гамак, находящийся под животом на сгибе бедер, руки упираются в пол. 1 - Голова опущена. 2 - Ноги стоят на носках. 3-4 ребенок находится в этой позе.

Повторить 5-8 раз.

Упражнение 7.

Цель. Вытягивается спина, укрепляются и растягиваются суставы и мышцы, повышается устойчивость внимания, трансформируются отрицательные эмоции в положительные.

Исходное положение. Стоя на полу. 1 - Прямые ноги стоят на полу вместе, ровные руки вытянуты вверх. 2 - Оставаясь в таком положении, человек ложится на гамак, опираясь на него лопатками. 3-4 находится в этой позе.

Повторить 5-8 раз.

Упражнение 8.

Цель. Развивает гибкость, растягивает мышцы и суставы грудного отдела, укрепляет ноги и руки, повышает устойчивость внимания, трансформирует отрицательные эмоции в положительные.

Исходное положение. Гамак размещается на поясице. 1 - туловище свешивается назад и повисает на ткани. 2 - руки обхватывают стопы. 3 - тело висит. 4 - тело возвращается в исходное положение.

Повторить 5-8 раз.

Упражнение 9.

Цель. Активизирует и растягивает мышцы спины, задней поверхности бедра и таза, повышает работоспособность.

Исходное положение. Тело находится в расправленном гамаке, опираясь на ягодицы. 1 - в таком «сидячем» положении голова с помощью рук дотягивается к ногам (тело как бы сложено). 2 - возвращается в исходное положение. 3 - повторить 1; 2 - повторить 4.

Повторить 5-8 раз.

Упражнение 10.

Цель. Стимулирует кровообращение в органах малого таза, трансформирует отрицательные эмоции в положительные.

Исходное положение. Сидя в Гамаке, 1 - соединить ступни и максимально развести бедра. Полотно должно находиться за плечами и под щиколотками. 2 - находимся в этой позе. 3 - соединить ступни и максимально развести бедра. 4 - исходное положение.

Повторить 5-8 раз.

Упражнение 11.

Цель. Развитие гибкости, улучшение пищеварения, стимулирует мозг и укрепляет мышцы живота и ног.

Исходное положение. Гамак находится под стопами и ягодицами. 1 - тело перевернуто, голова свисает, 2 - прямые ноги согнуты пол углом 90 градусов. 3 - тело переворачивается, голова свисает, 4 - вернуться в исходное положение.

Повторить 5-8 раз.

Упражнение 12.

Цель. Активизирует структуры в мозге, прорабатывает мышцы бедер и ягодиц, укрепляет мышцы рук, трансформирует отрицательные эмоции в положительные.

Исходное положение. Прямое тело ложится на Гамак, находящийся на сгибе бедер. 1 - одновременно две руки за спиной удерживают полотно. 2 - ровное тело раскачивается на ткани вперед-назад. 3-4 вернуться в исходное положение.

Повторить 5-8 раз.

Упражнение 13.

Цель. Активизирует работу мозга, улучшает сон, вытягивает позвоночник, повышает выносливость, трансформирует отрицательные эмоции в положительные.

Исходное положение. Перевернутая поза, когда человек висит на гамаке вниз головой, держась ногами за полотно. Середина ткани расположена в области крестца ниже поясницы. 2-3 удерживаемся в этом положении, 4 - возвращаемся в положение лежа (сидя)

Повторить 5-8 раз.

Глава 4. Методические рекомендации по организации профилактики и коррекции психофизиологических нарушений на тренажере Тоннель

Описательная характеристика:

Тоннель – интересное спортивное оборудование, которое можно использовать для занятий. Он яркий и легкий, прекрасное оборудованием для тренировки веселых и подвижных детей.

Несмотря на простоту тренажера, туннель является идеальным профилактическим элементом – проползти через него задача несложная, но требующая хорошей координации и умения быстро передвигаться в ограниченном пространстве. Во избежание появления натёртостей на коже, следует одевать детей в одежду, закрывающую руки и ноги.

Прохождение Тоннеля возможно ползком, на четвереньках или стоя. Попробуйте усложнить задачу преодоления Тоннеля, раскачивая его, а также изменяя способ подвешивания.

В Тоннеле можно провести отдых от упражнений – для этого укройте ребёнка пледом, особенно это нравится детям с аутическим спектром. Также Вы можете предложить ребёнку оборудовать в Тоннеле полосу препятствий с помощью мягких модулей.

В начале занятий это может быть всего один мягкий модуль, препятствующий свободному прохождению по тоннелю. Затем число препятствий увеличивается. В дальнейшем перед ребёнком может возникнуть сложно преодолимая «гора» из всего мягкого инвентаря, «лес» из подвешенных мягких Брёвен и других тренажеров. Препятствием может служить предмет не только внутри Тоннеля, но и под ним. Например, поместите большой гимнастический мяч под Тоннель. Рекомендуем использовать возможность соединить мягкие модули и тоннель, потому что комплексное соединение тренажеров, положительно влияет на нервную систему.

Техника безопасности

1. Одежда должна закрывать руки и ноги, чтобы избежать натертостей.
2. Не использовать Тоннель, если имеются признаки повреждения или износа.
3. Нельзя подходить к тренажеру, если на нем кто-то работает, соблюдайте безопасную дистанцию не менее 1,5 метра.
4. Нельзя при выполнении упражнения жевать конфету или держать мелкие предметы во рту.
5. Запрещено приносить на тренажер воду, напитки, телефоны и другие посторонние предметы.

Комплекс 1. Тоннель. Для начинающих

Упражнение 1.

Цель. Активизирует структуры в мозге, повышает устойчивость внимания, трансформирует отрицательные эмоции в положительные.

Исходное положение. лежа, т.е. использование тоннеля в качестве «места комфорта». В Тоннеле можно провести отдых от упражнений – для этого укройте ребенка одеялом. Также Вы можете предложить ребёнку оборудовать в тоннеле уютное гнездышко, используя мягкие модули, игрушки, одеяло (особенно это упражнение любят дети с аутическим спектром.)

Повторить 4-6 раз.

Упражнение 2.

Цель. Активизирует структуры в мозге, повышает устойчивость эмоционально-волевой сферы, трансформирует отрицательные эмоции в положительные.

Исходное положение. На четвереньках проползаем через Тоннель, упражнение выполняется, используя игровой прием, «переносим строительные материалы через ущелье».

Повторить 4-6 раз.

Упражнение 3.

Цель. Активизирует структуры в мозге, повышает устойчивость внимания, трансформирует отрицательные эмоции в положительные.

Исходное положение. Лежа, ребенок находится в Тоннеле. Внезапно Тоннель закрывается с двух сторон. Но с одной стороны не плотно. Ребёнок пролезает через это отверстие. Чтобы сделать Тоннель более узким, можно использовать мягкие модули.

Повторить 4-6 раз.

Упражнение 4.

Цель. Активизирует структуры в мозге, повышает выносливость, трансформирует отрицательные эмоции в положительные.

Исходное положение. Лежа, ребенок находится в Тоннеле. С одной стороны, в Тоннеле гора мягких модулей. Внезапно Тоннель закрывается, с другой стороны. Но выйти все-таки можно, нужно, перелезть через завал или разобрать его.

Повторить 4-6 раз.

Глава 5. Методические рекомендации по организации профилактики и коррекции психофизиологических нарушений на тренажере Шар

Описательная характеристика:

Шар - это физический маятник, состоящий из специального утяжелённого мячика, который подвешивается к потолку за петельку. Движение в пространстве такого Шара зависит от того, какой импульс сообщил ему ребёнок. Таким образом, для ребёнка Шар является, элементом разрядки и снятия стресса. Это упражнение помогает установить связь между визуальной, двигательной, аудиальной системами, обучает контролю над глазами, руками, телом.

Комплекс 1. Шар. Для начинающих

Упражнение 1.

Цель. Активизирует зону контроля эмоций, повышает выносливость, трансформирует отрицательные эмоции в положительные.

Исходное положение. Стоя ноги на ширине плеч, Шар используется, как боксёрскую грушу. Ребенок бьёт по ней ладонью и кулаком, используя одну только правую руку, только левую, обе руки. Затем он бьёт по Шару коленом, стопой. Далее ребёнок поворачивается к снаряду спиной и бьёт по нему пяткой или всей стопой.

Повторить 4-6 раз.

Упражнение 2.

Цель. Активизирует зону контроля эмоций, повышает выносливость, упорство, трансформирует отрицательные эмоции в положительные.

Исходное положение. Стоя ноги на ширине плеч, ребёнок использует Шар как таран, для того чтобы попасть по цели. В качестве цели может быть использован другой модуль – например, Бревно.

Повторить 4-6 раз.

Упражнение 3.

Цель. Активизирует зону контроля эмоций, повышает ловкость, упорство, трансформирует отрицательные эмоции в положительные.

Исходное положение. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, толкать подвешенный Шар в другой тренажер (Бревно), или в сторону взрослого. Хорошо, если в занятии будет участвовать три человека, тогда можно ввести особые правила и последовательности передачи снаряда. Например, по кругу или восьмёркой (для четырёх участников); сначала в одну сторону, затем, по сигналу, в другую.

Повторить 4-6 раз.

Упражнение 4.

Цель. Активизирует зону контроля эмоций, повышает ловкость, развивает вестибулярный аппарат, трансформирует отрицательные эмоции в положительные.

Исходное положение. Сидя, ребенок использует Шар как необычные качели. Чтобы забраться на него, ребенку, скорее всего, понадобится помощь взрослого.

Предложите ребёнку раскачиваться на Шаре сидя, держась за стропу одной рукой, а второй рукой бросать или ловить предметы. Для усложнения выполнять «осознанное дыхание», изображая, что это корабль в море и дует ветер.

Повторить 4-6 раз.

Упражнение 5.

Цель. Активизирует зону контроля эмоций, повышает выносливость, развивает глазомер, трансформирует отрицательные эмоции в положительные.

Исходное положение. Стоя, использовать Шар как груз, который нужно транспортировать из одной точки в другую. В другом варианте на полу могут лежать препятствия из мягких блоков, их нужно обойти или перетащить через них Шар.

Повторить 4-6 раз.

Упражнение 6.

Цель. Активизирует зону контроля эмоций, развивает внимание, упорство, трансформирует отрицательные эмоции в положительные.

Исходное положение. Стоя, сидя на корточках на полу, опираясь руками в пол, длина свешивания Шара отрегулирована чуть выше поднятой вверх руки ребёнка. Движение по кругу с остановкой по сигналу.

Повторить 4-6 раз.

Упражнение 7.

Цель. Активизирует зону контроля эмоций, повышает выносливость, ловкость, трансформирует отрицательные эмоции в положительные.

Исходное положение. Стоя на ногах, перебрасывать мяч друг другу, не сходя с места используя принцип маятника, усложнить упражнение, чтобы ребенок уворачивался от мяча.

Повторить 4-6 раз.

Глава 6. Методические рекомендации по организации профилактики и коррекции психофизиологических нарушений на тренажере Бревно

Описательная характеристика:

Бревно – это любимый тренажер детей, оно может быть использовано в подвешенном состоянии, в качестве качелей (прямо, по диагонали, закручивание по кругу)

Бревно можно использовать, как профилактический инструмент, так и коррекционно-развивающий, как в комплексе телесно-ориентированной терапии, так и как отдельный тренажер. Способствует развитию координации движения, стимулирует вестибулярный аппарат.

Техника безопасности:

1. Если ребенок принимает медикаменты, которые могут замедлить реакции, нарушить координацию движения, вызвать потерю сознания, родитель обязан уведомить специалиста.

2. Упражнения выполняются на голодный желудок, чтобы не было тошноты или рвоты.

Комплекс 1. Упражнения с бревном. Для начинающих

Упражнение 1.

Цель. Активизирует зону контроля эмоций, повышает выносливость, развивает чувство равновесия, упорство, трансформирует отрицательные эмоции в положительные.

Исходное положение. Ребёнок может двигаться вдоль Бревна, удерживая равновесие, при этом Бревно подвешено не высоко от пола, для усложнения упражнения на Бревне можно расположить мягкие модули, через которые перешагивает ребенок.

Повторить 4-6 раз.

Упражнение 2.

Цель. Развивает вестибулярный аппарат, повышает выносливость, упорство, трансформирует отрицательные эмоции в положительные.

Исходное положение. Сидя или стоя, Бревно используется в качестве качелей, находясь в разных позициях: обычное положение сидя на качелях, Бревно между ног; лёжа вдоль снаряда на животе или на спине; стоя. Ребёнок меняет способ сидения на снаряде, не слезая с него. Ребёнок раскачивается на Бревне, используя только руки и эластичную или обычную верёвку, которую держит взрослый, либо которая привязана к чему-либо. Ребёнок раскачивается на Бревне, отталкиваясь поочередно правой, левой или обеими ногами.

Повторить 4-6 раз.

Упражнение 3.

Цель. Активизирует зону контроля эмоций, повышает выносливость, упорство, трансформирует отрицательные эмоции в положительные.

Исходное положение. Стоя, руки в стороны, ребёнок осторожно идёт от одного конца снаряда до другого. Помощь взрослого обязательна.

Повторить 4-6 раз.

Упражнение 4.

Цель. Активизирует зону контроля эмоций, укрепляет мышцы спины, повышает выносливость, трансформирует отрицательные эмоции в положительные.

Исходное положение. Лежа на животе поперек Бревна, вытянуться и развести руки в стороны, выпрямить ноги.

Повторить 4-6 раз.

Упражнение 5.

Цель. Активизирует зону контроля эмоций, повышает выносливость, упорство, трансформирует отрицательные эмоции в положительные.

Исходное положение. Лежа, ребёнок как можно дольше висит снизу Бревна, обхватив его руками и ногами.

Повторить 4-6 раз.

Упражнение 6.

Цель. Активизирует связи правого и левого полушарий зон мозга, повышает выносливость, упорство, трансформирует отрицательные эмоции в положительные.

Исходное положение. Сидя, лежа, стоя на Бревне, крепко держась за подвесные верёвки или само Бревно. Специалист раскачивает Бревно в одном из направлений с целью «протаранить» другой снаряд, такой как Шар.

Повторить 4-6 раз.

Упражнение 6.

Цель. Развивает чувство равновесия, повышает выносливость, упорство, трансформирует отрицательные эмоции в положительные.

Исходное положение. Сидя, лежа, стоя. Поменяйте способ подвешивания, так чтобы обе точки крепления были рядом. Теперь Бревно может вращаться по кругу.

Повторить 4-6 раз.

Упражнение 7.

Цель. Активизирует зону контроля эмоций, повышает силу, упорство, трансформирует отрицательные эмоции в положительные.

Исходное положение. Бревно подвешено вертикально. Ребёнок крепко обнимает его руками и ногами. Предложите ему удерживаться на Бревне как можно дольше. Для усложнения упражнения, выполняется покачивание бревна вместе с ребенком.

Повторить 4-6 раз.

Упражнение 8.

Цель. Активизирует зону контроля эмоций, повышает выносливость, упорство, трансформирует отрицательные эмоции в положительные.

Исходное положение. Лежа под Бревном, руки вдоль туловища, Бревно висит горизонтально. Отрегулируйте высоту подвеса, так чтобы оно висело на уровне колен ребёнка. Ребёнок поднимает Бревно над собой на стопах обеих ног и удерживает его от падения. Ребёнок поднимает Бревно над собой на стопе правой ноги и удерживает его от падения, затем делает то же самое левой ногой.

Повторить 4-6 раз.

Глава 7. Методические рекомендации по организации профилактики и коррекции психофизиологических нарушений на тренажере Платформа

Описательная характеристика:

Платформа – это тренажер для детей осторожных, боящихся терять прочную опору под ногами.

Платформа – это тренажер, который активизирует работу обоих полушарий, улучшает мыслительную деятельность, развивает вестибулярный аппарат.

Комплекс 1. На тренажере Платформа. Для начинающих

Упражнение 1.

Цель. Укрепляются и растягиваются суставы и мышцы, повышается устойчивость внимания, развивается вестибулярный аппарат, трансформируются отрицательные эмоции в положительные.

Исходное положение. Стоя на полу. Предложите ребёнку забраться на Платформу, с помощью мягких модулей, а также изменяя высоту и способ подвешивания снаряда, усложняйте или облегчайте возможность залезть на Платформу.

Повторить 5-8 раз.

Упражнение 2.

Цель. Укрепляются и растягиваются суставы и мышцы, повышается устойчивость внимания, развивается вестибулярный аппарат, трансформируются отрицательные эмоции в положительные.

Исходное положение. Стоя на Платформе, удерживать равновесие на двух ногах, затем на одной, держась за крепёжные верёвки обеими руками, одной рукой, не держась вовсе, разведя руки в стороны.

Повторить 5-8 раз.

Упражнение 3.

Цель. Укрепляются и растягиваются суставы и мышцы спины, повышается устойчивость внимания, развивается вестибулярный аппарат, трансформируются отрицательные эмоции в положительные.

Исходное положение. Лежа на платформе на животе и держаться за ее края.

Изменить способ подвешивания снаряда, поочередно и волнообразно поднимайте углы Платформы, ребенок должен удержаться на Платформе (как на льдине)

Повторить 5-8 раз.

Упражнение 4.

Цель. Укрепляются и растягиваются суставы и мышцы, повышается устойчивость внимание, развивается вестибулярный аппарат, трансформируются отрицательные эмоции в положительные.

Исходное положение. Стоя на Платформе, ребенок выполняет небольшие шаги от одного края до другого, от одной подвесной верёвки до другой.

Повторить 5-8 раз.

Упражнение 5.

Цель. Укрепляются и растягиваются суставы и мышцы, повышается устойчивость внимания, развивается вестибулярный аппарат, трансформируются отрицательные эмоции в положительные.

Исходное положение. Лежа на Платформе на животе, держаться за края Платформы. Закрутите Платформу на несколько витков и отпустите. Закручивать Платформу будет легче, если точки крепления будут расположены близко друг к другу.

Повторить 5-8 раз.

Упражнение 6.

Цель. Вытягивается спина, укрепляются и растягиваются суставы и мышцы, повышается устойчивость внимания, трансформируются отрицательные эмоции в положительные.

Исходное положение. Стоя на наклонной Платформе почти на полу. Платформа подвешена под наклоном, один её край выше другого, либо нижний край лежит на напольных матах.

Ребёнок стоя поднимается и спускается по наклонной Платформе.

Повторить 5-8 раз.

Глава 8. Методические рекомендации по организации профилактики и коррекции психофизиологических нарушений на тренажере Батут

Описательная характеристика:

Батут – устройство для прыжков, представляющее собой устройство для прыжков.

Упражнение на батуте – универсальное средство совершенствования функций вестибулярного и двигательного анализаторов, способности управлять движениями, сохранять динамическое равновесие.

Прыжки на Батуте:

1. Стабилизируют работу в сердечно-сосудистой системы и кровообращения.
2. Улучшают эмоциональное состояние, координацию.
3. Повышают выносливость, улучшают все обменные процессы в организме.
4. Развивают и укрепляют огромное количество мышц.

Техника безопасности на Батуте

1. Нельзя жевать жвачку, есть конфеты и распивать напитки на Батуте.
2. Перед заходом на Батут снять украшения, очки, убрать колющие и режущие предметы.
3. Занятия и игры на Батуте проходят только под присмотром взрослого.
4. Нельзя брать на Батут животных
5. Нельзя совершать на Батуте сложные прыжки, кувырки, так как снаряд не поддерживает шейные позвонки, и необходима дополнительно сетка, так как это может стать причиной серьезных травм.
6. На Батуте не может заниматься больше одного человека.
7. Нельзя заносить дополнительные предметы на Батут. Программа не предполагает их использование, их применение допускается только при согласовании со специалистом.
8. Прыжки выполняются в центре Батута, в соответствующей одежде и обуви.
9. Нельзя во время занятий на Батуте расслаблять спину и ноги, или резко спрыгивать с Батута, это может быть проблематично.
10. Детям без присмотра взрослых запрещено заниматься на Батуте.

Комплекс 1. На тренажере Батут. Для начинающих

Упражнение 1.

Цель. Укрепляются и растягиваются суставы и мышцы, повышается устойчивость внимания, развивается вестибулярный аппарат, трансформируются отрицательные эмоции в положительные.

Исходное положение. Взобраться на Батут. Привлеките внимание ребёнка к Батуту, положив туда понравившуюся ему игрушку.

Повторить 5-8 раз.

Упражнение 2.

Цель. Укрепляются и растягиваются суставы и мышцы, повышается устойчивость внимания, развивается вестибулярный аппарат, трансформируются отрицательные эмоции в положительные.

Исходное положение. Стоя на Батут, руки в стороны удерживая равновесие.

Предложите ребёнку, находясь в Батуте, встать и удерживать равновесие (на двух, потом на одной ноге). При усложнении упражнения выполняем шаг вперед, шаг назад на Батуте.

Повторить 5-8 раз.

Упражнение 3.

Цель. Укрепляются и растягиваются суставы и мышцы, повышается устойчивость внимания, развивается вестибулярный аппарат, трансформируются отрицательные эмоции в положительные.

Исходное положение. Стоя на середине Батута, под Батутом лежит большой гимнастический мяч.

Удерживаем равновесие, стоя на невидимой опоре. Когда упражнение освоено, усложнение: бросать и ловить мяч или игрушку, стоя на невидимой опоре.

Повторить 5-8 раз.

Упражнение 4.

Цель. Укрепляются и растягиваются суставы и мышцы, повышается устойчивость внимания, развивается вестибулярный аппарат, трансформируются отрицательные эмоции в положительные.

Исходное положение. Лежа под Батутом, на Батуте лежат мягкие модули, мячи, игрушки и т.п. Задача – на ощупь понять, что за предмет лежит в Батуте, а затем вытолкнуть предмет с Батута, находясь под ним. Если роста ребёнка не хватает, можно предложить ему использовать надёжную опору в виде плоского мягкого модуля.

Повторить 5-8 раз.

Упражнение 5.

Цель. Укрепляются и растягиваются суставы и мышцы, повышается устойчивость внимания, развивается вестибулярный аппарат, трансформируются отрицательные эмоции в положительные.

Исходное положение. Лежа на Батуте. Предложите ребёнку перелечь головой в разные стороны. При этом нужно называть направления, куда в данный момент направлены голова, ноги. Пример задания: «Твоя голова направлена в сторону двери, а ноги в сторону окна». Повторите упражнение, только в этот раз ребёнок лежит на Батуте лицом вниз. Забросайте ребёнка игрушками, мягкими модулями. Его задача – определить, в какую сторону направлены части тела, не глядя на них.

Повторить 5-8 раз.

Упражнение 6.

Цель: Активизирует структуры в мозге, развивает упорство, трансформирует отрицательные эмоции в положительные.

Исходное положение. Лежа на Батуте. Взрослый находится снаружи снаряда. Надавливая своей рукой на ткань Батута снизу, покажите ребёнку «кротиков». Задача – поймать или выдавить «кротиков» ладонью, отдельными пальцами, двумя руками одновременно, только правой или левой, по очереди. Сопротивление «кротиков» постепенно возрастает.

Ребёнок ловит «кротиков» ногами.

Повторить 5-8 раз.

Глава 9. Картография комплексных упражнений на тренажерах

Сенсорно-динамического комплекса

Комплекс 1

Упражнения 1. «Прямое движение»

Цель. Стабилизируют работу сердечно-сосудистой системы. Укрепляются и растягиваются суставы и мышцы, активизируют работу полушарий, повышается устойчивость внимания, развивается вестибулярный аппарат, трансформируются отрицательные эмоции в положительные.

Исходное положение. Лежа на животе (спине, боку)

Одновременное движение вперед, назад, вбок правой руки, правой ноги, и тоже повторить левой рукой, левой ногой. Одновременно ребенок совершает движение глазами во все стороны. Дыхание глубокое, плечи расслаблены, голову уронить вперед. (Используется Тоннель, Платформа, Бревно.)

Повторить 5-8 раз.

Упражнение 2. «Перекрестное движение»

Цель. Стабилизируют работу сердечно-сосудистой системы. Укрепляются и растягиваются суставы и мышцы, повышается устойчивость внимания, развивается глазомер, трансформируются отрицательные эмоции в положительные.

Исходное положение. Лежа на животе (спине, боку.)

Одновременное движение вперед, назад, вбок правой руки и левой ноги, и тоже повторить левой рукой, правой ногой. Одновременно ребенок совершает движение глазами во все стороны. Дыхание глубокое, плечи расслаблены, голову уронить вперед. (Используется Тоннель, Платформа, Бревно)

Повторить 5-8 раз.

Упражнение 3. «Качание»

Цель. Улучшает мыслительную деятельность, снимает тревожность и расслабляет организм.

Исходное положение. Стоя на ногах или сидя выполняется качание, при этом меняют положение ног, вперед выпрямляем поочередно то правую, то левую ногу, при этом выполняется глубокий вдох и выдох.

(Используется Тоннель, Платформа, Бревно.)

Повторить 5-8 раз.

Упражнение 4. «Восьмерки»

Цель: Активизирует структуры в мозге, повышает устойчивость внимания, трансформирует отрицательные эмоции в положительные.

Исходное положение. Сидя, руками держаться за веревки (поручни), выполняют движение ногами в виде восьмерки.

(Используется Платформа, Бревно, Лесенка, Гамак)

Повторить 5-8 раз.

Упражнение 5. «Повороты»

Цель: Расслабление организма, снятие состояния тревожности, укрепление мышц пресса, снижается напряжение позвоночника.

Исходное положение. Сидя на коврик. Гамак в нижнем положении, руками обхватить ткань так, чтобы она оказалась сзади на уровне лопаток, Гамак мягко обхватывает тело, не давит, не травмирует, медленно выполняем повороты ног вправо, влево.

Повторить 5-8 раз.

Упражнение 6. «Мостик»

Цель: Положение развивает гибкость, укрепляет ноги и руки и раскрывает грудной отдел.

Исходное положение. Гамак размещается на поясице, туловище свешивается назад и повисает на ткани. Руки обхватывают стопы.

Повторить 5-8 раз.

Упражнение 7. «Складка».

Цель: Укрепляет мышцы спины, задней поверхности бедра, таза. Расслабление организма.

Исходное положение. Тело находится в расправленном Гамаке, опираясь на ягодицы. В «сидячем» положении голова с помощью рук дотягивается к ногам (тело как бы сложено).

Повторить 5-8 раз.

Упражнение 8. «Бабочка».

Цель. Стабилизируют работу сердечно-сосудистой системы. Стимулирует кровообращение в органах малого таза, понижается уровень тревожности.

Исходное положение. Сидя соединить ступни и максимально развести бедра. Полотно должно находиться за плечами и под щиколотками.

(Используется Платформа, Гамак.)

Повторить 5-8 раз.

Упражнение 9. «Ласточка».

Цель. Расслабление организма, развитие чувства равновесия. Укрепляет руки,

мышцы бедер, ягодиц, нормализует кровяное давление, трансформируются отрицательные эмоции в положительные.

Исходное положение. Прямое тело, в положении лежа, Гамак находится на сгибе бедер. Одновременно руки за спиной удерживают полотно. Ровное тело раскачивается вперед-назад.

Повторить 5-8 раз.

Упражнение 10. «Шар»

Цель. Укрепляются и растягиваются суставы и мышцы, повышается устойчивость внимания, развивается вестибулярный аппарат, трансформируются отрицательные эмоции в положительные. Развитие ловкости, координации, быстроты движений, улучшается мыслительную деятельность.

Исходное положение. Длина мяча отрегулирована чуть выше поднятой руки ребенка. Медленно толкают шар к друг другу. Упражнение может быть усложнено меняется положение стоя на положение сидя, руки упор в пол.

Повторить 5-8 раз.

Игровой комплекс №2. Лесное путешествие

Дети по лесу гуляли за природой наблюдали (*ходьба по Бревну*)

Вверх на солнце посмотрели и их лучики согрели (*ходьба на носках*)

Крылья пестрые мелькают, в поле бабочки летают (*упражнение для рук 4-5 раз*)

Раз, два, три, четыре полетели, закружились (*упражнение кружение сидя на Шаре*)

Тишина стоит вокруг вышли косыри на луг (*раскачиваем шар в правую, в левую сторону 4-5 раз*)

Дружно хлопнем 1,2,3,4,5 надо нам букет собрать (*шаги с приседанием на Батуте*)

Раз присели, два присели в руках ландыши запели.

Вправо звон динь дон, влево звон динь дон (*шаг вперед с наклоном по Бревну*)

Видим скачут по опушки две веселые лягушки, прыг скок, прыг скок (*6-8 подскоков на Батуте*).

Раз, два, три, четыре пять будем всем добра желать (*ходьба в разные направления и здороваемся за руку с друг другом на любом тренажере, который выберет ребенок сам*)

Вот как славно улыбнулись, освежились, потянулись (*упражнение на дыхание повторить 4-5 раз*).

Комплекс 3. «Зайка»

Зайка по лесу гулял (*ходьба по Бревну, Платформе*)

Мишка зайку в гости звал (*ходьба широким шагом по Батуту*)

Зайка вместе с мишкой собирали шишки (*лежа в качающемся Тоннели, собирать предметы, игрушки*)

Зайка ходит в гости к людям (*ходьба по Лесенке вверх, вниз*)

Зайка в гости собирается, очень быстро умывается (*упражнение для рук*)

Зайка вымыл рот и уши, он хороший и послушный (*гладит себя по головке*)

Он помоем также лапки, оботрет их чистой тряпкой (*протирает руки*)

Зайке весело у нас он пустился дружно в пляс. (*приседание на раскачивающейся Платформе*)

Зайка скачет прыг да скок, присел и слушает не идет ли волк (*прыжки на Батуте*).

Зайка одевается, зайка наряжается и со всеми нами в гости отправляется.

Выполнить упражнение на дыхание с последующей рефлексией.

Повторять все упражнение от 4 до 12 раз, постепенно увеличивая ритм. Темп.

Комплекс 4 «Птицы»

Мы сегодня с вами унесем в мир птиц. Но чтобы туда добраться нужно очень постараться (*выполнить разные виды ходьбы*)

1. «Воробышки» (*упражнение на равновесие стоя на Бревне, Батуте*).

2. «Пингвины» (*повороты то вправо, то в лево, лежа на Платформе*)

3. «Сова» (*пружинка, на Платформе, Батуте*)

4. «Цыплята» (*достаем лбом стопы ног, сидя на Платформе*)

5. «Аист» (*упражнение на равновесие, на Платформе, Батуте, Бревне*)

6. «Веселые птицы» (*прыжки на Батуте*)

7. Упражнение на дыхание.

Каждое упражнение повторять от 4-до 12 раз, постепенно увеличивает темп и ритм.

Заключение

Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и определенный уровень физической активности. Именно физическая активность является главным стимулом развития центральной нервной системы, всех психических и физических процессов.

Показания сенсорно-динамический комплекс весьма обширны: с одной стороны, комплекс может обеспечить наиболее эффективный процесс профилактики в период кризисных этапов и коррекционной работы, с другой - способствует восстановлению нарушений опорно-двигательной системы организма, с третьей - стабилизирует дисфункцию зрения, слуха, позволяя сформировать позитивную динамику процесса коррекции задержки психического развития функций организма.

Важно заметить, что и в психопрофилактической и в психокоррекционной работе сенсорно-динамический комплекс действует как прямо, так и опосредовано на определенные зоны организма, одновременно оказывая положительное воздействие на многие другие системы и функции организма и целостную структуру личности.

Занятия на сенсорно-динамическом комплексе оказывают профилактический и коррекционный эффект только при корректном, регулярном, длительном применении физических упражнений.

**Уважаемые педагоги, психологи, медицинские работники, специалисты в
сфере коррекционно-развивающей педагогике, родители –
это пособие для ВАС.**

Литература

1. Айзман Р.И., Лысова Н.Ф. Возрастная физиология и психофизиология — М.: ИНФРА-М, 2014 — 352 с.
2. Выготский, Л.С. Развитие высших психических функций [Текст] / Л.С. Выготский. – М.: Просвещение, 1988. – 500 с.
3. Гусев Е.И., Гехт А.Б. Спастичность // Русский медицинский журнал. 1999. Т. 7. № 12
4. Данилова Н.Н., Крылова А.Л. Физиология высшей нервной деятельности - М., 1989. 5.2.
5. Основы коррекционной педагогики. Учебно-методическое пособие / Авторы-сост. Зайцев Д.В., Зайцева Н.В., Педагогический институт Саратовского государственного университета им. Н.Г. Чернышевского. Саратов, 1999 -- 110 с.
6. Коберник Г.Н. Синев. В.Н. Введение в специальность дефектология. Киев, 1984.).
7. Козлов, В.В. Интегративная психология: Пути духовного поиска, или освящение повседневности / В.В. Козлов [Текст] - М.: Издательство института психотерапии, 2007. – 528 с.
8. Лебединский В.В. Л 332 Нарушения психического развития в детском возрасте: Учеб. пособие для студ. психол. фак. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 144 с. ISBN 5-7695-1033-1 Учебное пособие содержит систематическое изложение основных
9. Лебединский В.В. Нарушения психического развития у детей: Учебное пособие. — М.: Издательство Московского университета, 1985
10. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых. – СПб.: Речь, 2002.
11. Мастюкова, Е.М. Дети с нарушением умственного развития [Текст] / Е.М. Мастюкова, М.С. Певзнер, В.А. Пермякова. – Иркутск : ИГПИ, 1992 – 159 с.
12. Прибрам К. Языки мозга. Экспериментальные парадоксы и принципы нейропсихологии., Перевод с английского Я.Н. Даниловой и Е.Д. Хомской. Под редакцией и с предисловием А.Р. Лурия Издательство «Прогресс» Москва 1975.
13. Райх В. Характероанализ / Пер. с англ. А. Боковой. — М.: «Когито-Центр», 2006. — 368 с.
14. Семенович А.В. С 302 Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: Учебное пособие. — М.: Генезис, 2007. — 474 с.
15. Сорокин В.М. Специальная психология: Учеб. пособие / Под научн. ред. Л.М. Шипицыной — СПб.: Речь, 2003. — 216 с.
16. Хризман Т.П. Развитие функций детского мозга – Л., 1978.

17. Актуальные проблемы нейропсихологии детского возраста: Учеб, пособие / Л.С. Цветкова, А.В. Семенович, С. Н. Котягина, Е.Г. Гришина, Т.Ю. Гогберашвили; Под ред. Л.С. Цветковой. — 2-е изд., испр. — М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2006 — 296 с. — (Серия «Библиотека психолога»)
18. Цейтлин, Александр Григорьевич. Физическое развитие детей и подростков. - Москва: Медгиз, 1963. – 204 с
19. Шанина Г.Е Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие – М., 1999.

Подписано в печать 20.09.2021 г. Формат 60х901/17. Гарнитура
«Calibri». Уч.-изд. л. 2,5. Усл. печ. л. 1,7. Тираж 500 экз.

Рисунки -

Компьютерная вёрстка -

Отпечатано с готового оригинал-макета

ИП Петров А. И.

Челябинск, ул. им. Братьев Кашириных, 108А

Патент № 744712170