

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад «Звездочка» комбинированного вида

**КАРТОТЕКА ИГР И УПРАЖНЕНИЙ
ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ
ВЕСТИБУЛЯРНОЙ ДИСФУНКЦИИ**

Основная цель данных игр и упражнений – стимулировать вестибулярный аппарат, улучшить чувство равновесия, ощущение положения тела в пространстве и способность восстанавливать равновесие.

<p>1. «Вестибулярное раскачивание»</p> <p>Цель: скоординировать работу двух сторон тела, развивать способность ребенка к согласованному двустороннему движению.</p> <p>Материал: доска-качалка с мягким верхом, вестибулярная доска, скамья-качалка, лодка-качалка, кресло-качалка.</p> <p>Ход упражнения: взрослый предлагает ребенку сесть на качалку и покачаться. При этом ребенок должен взяться обеими руками за стороны качалки.</p> <p>Предложите ему покачаться несколько минут вперед-назад.</p> <p>При необходимости помогите: даже если раскачивать качалку будете вы, ребенок извлечет пользу из этого упражнения.</p> <p>Варианты проведения:</p> <ul style="list-style-type: none">- Используйте различные устройства-качалки.- Качайте ребенка из стороны в сторону.- Предлагайте ему различные позы: качаться на четвереньках, на коленях, стоя на одном колене (одно колено поднято, другое опущено), стоя.	<p>2. «Покачай головой»</p> <p>Цель: стимулировать вестибулярный аппарат, развивать понимание речи.</p> <p>Материал: не требуется.</p> <p>Ход упражнения: взрослый предлагает ребенку поиграть в игру, нужно будет отвечать на вопросы, качая или кивая головой.</p> <p>Удостоверьтесь, что ребенок удобно сидит на полу или на стуле.</p> <p>Задавайте ему шуточные вопросы, предполагающие ответ «да» или «нет» (например: «В группе идет снег?», «Ты любишь есть мороженое на завтрак?»).</p> <p>Попросите его отвечать с помощью движений головы. Позвольте ему самому решать, сколь долго он сможет кивать и качать головой.</p> <p>Варианты проведения: если ребенок не понимает значение слов «да» и «нет», адаптируйте задание: попросите ребенка просто качать головой.</p>
<p>3. «Кружиться вокруг оси»</p> <p>Цель: стимулировать вестибулярный аппарат.</p> <p>Материал: вращающаяся доска, можно использовать круг здоровья.</p> <p>Ход упражнения: взрослый предлагает ребенку сесть на вращающуюся доску и скрестить. Попросите ребенка покружиться, отталкиваясь обеими руками от пола.</p> <p>Ребенок может начать кружиться в любую сторону, затем следует сменить направление.</p> <p>Позвольте ему самостоятельно выбирать скорость и продолжительность движения.</p> <p>Можно установить разумное ограничение по времени – три, пять или десять минут.</p> <p>Если ребенок очень боится, не заставляйте его выполнять задание. В этом случае медленно покрутите ребенка (с его разрешения!) от трех до пяти раз, а затем увеличивайте число поворотов и скорость постепенно, пока ребенок</p>	<p>4. «Ходьба по линии»</p> <p>Цель: стимулировать вестибулярный аппарат, совершенствовать координацию движений, тренировать равновесие.</p> <p>Материал: линия (полоса) шириной 3-4 сантиметра в форме эллипса, наклеенная или нарисованная на полу. Большой диаметр эллипса: он должен быть не менее 4 метров длиной.</p> <p>Ход игры: взрослый предлагает детям сесть вокруг эллипса. Они должны быть удалены от эллипса настолько, чтобы не касаться его ногами.</p> <p>Взрослый один раз проходит по линии, стараясь при этом привлечь внимание детей на постановку всей ступни вдоль линии и на естественность ходьбы. При этом вся ступня находится на линии.</p> <p>На этом примере дети понимают ход</p>

<p>не захочет самостоятельно выполнить задание.</p> <p>При необходимости помогите: ребенок извлечет пользу из упражнения даже в том случае, если его крутит взрослый.</p> <p>Варианты проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Используйте карусель (на улице). - Катайте ребенка в бочке: быстро, медленно, под разную музыку. - Закрутите качели вокруг оси, затем отпустите и дайте ребенку покружиться, следите, чтобы качели не ударили других. <p>Меры предосторожности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Никогда не кружите ребенка, склонного к эпилептическим приступам, или шунтзависимого ребенка (часто детям с гидроцефалией устанавливают шунтирующую систему, в которой «избыточный» ликвор выводится в естественные полости организма). - При использовании качалки, карусели и другого оборудования следите за тем, чтобы ребенок не упал во время движения. - Следите за проявлениями защитного поведения (уклонение, гримасы, замыкание в себе, недовольные возгласы). В случае негативной реакции немедленно прекратите занятие. Возобновляйте его постепенно, позволяя ребенку контролировать процесс. Он должен сам определить, в каком объеме он способен вытерпеть вестибулярную стимуляцию. 	<p>упражнения.</p> <p>Затем взрослый одного за другим называет детей по имени и просит каждого начать упражнение.</p> <p>Постепенно все дети группы принимают участие в упражнении.</p> <p>Наблюдая, взрослый замечает трудности отдельных детей и может потом тактично вмешаться, высказывая общие пожелания, например, «Мы стараемся наступать точно на линию».</p>
<p style="text-align: center;">5. «Кто меня толкнул»</p> <p>Цель: развивать умение быстро восстанавливать равновесие.</p> <p>Материал: не требуется.</p> <p>Ход упражнения: взрослый предлагает ребенку сесть на пол и просит его вытянуть ноги вперед, положив расслабленные руки на колени. Далее взрослый «прошагивает» пальцами вверх по телу ребенка от ступней до плеч. Дойдя до плеч, слегка толкает его вправо, влево, вперед или назад. Ребенок должен восстановить равновесие.</p> <p>Варианты проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Предлагайте ребенку выполнять задание в разных позах: на четвереньках, на коленях, стоя на одном колене (одно колено поднято, другое опущено), стоя. - Попросите ребенка сесть на качающуюся 	<p style="text-align: center;">6. «Прыгаем на мяче»</p> <p>Цель: тренировать вестибулярный аппарат, учить сохранять равновесие продолжительное время.</p> <p>Материал: гимнастический мяч или мяч для лечебной физкультуры – выберите подходящий для ребенка размер (ему должно быть удобно сидеть, поставив ступни на пол).</p> <p>Ход упражнения: взрослый предлагает ребенку сесть на гимнастический мяч, поставив ноги на пол и положив руки на мяч по бокам. Взрослый просит ребенка попрыгать вверх и вниз пять-десять минут, не падая с мяча.</p> <p>Варианты проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Используйте мяч с ручками. - Попросите ребенка раскачивать мяч из стороны в сторону, перенося вес. - Поиграйте с ребенком в ладушки, когда он

<p>поверхность, например на доску-качалку с мягким верхом, вестибулярную доску или скамью-качалку.</p> <p>- Если у ребенка зрение сохранно, попросите его закрыть глаза или наденьте на глаза повязку.</p>	<p>сидит на мяче.</p> <p>- Положите ребенка грудью или животом на большой мяч, придерживая сначала за туловище, затем за колени, и потом за голеностопные суставы мягко раскачивая, руки у ребенка, в этом случае, остаются свободные для опоры перед собой.</p>
<p align="center">7. «Поймай меня»</p> <p>Цель: тренировать вестибулярный аппарат, воспитывать доверительное отношение к взрослому.</p> <p>Материал: не требуется.</p> <p>Ход игры: взрослый предлагает ребенку выполнить падение на руки взрослого, стоя к нему лицом, затем спиной.</p> <p>Когда ребенок уже будет готов к этому, можно пробовать тоже самое с закрытыми глазами.</p>	<p align="center">8. «Перейди через пропасть»</p> <p>Цель: тренировать вестибулярный аппарат, совершенствовать координацию движений.</p> <p>Материал: возвышающиеся, устойчивые предметы, например, скамейки, стулья,</p> <p>Ход игры: взрослый предлагает ребенку перейти с одной возвышающейся поверхности на другую, не становясь на пол.</p> <p>Меры предосторожности: задание обязательно выполняется под присмотром взрослого.</p>
<p align="center">9. «Перелезь через стулья»</p> <p>Цель: тренировать вестибулярный аппарат, воспитывать умение работать в паре.</p> <p>Материал: два стула.</p> <p>Ход игры: взрослый предлагает двум детям игру. Для этого необходимо поставить 2 стула спинками друг к другу, ребенку необходимо перелезть с одного стула на другой.</p> <p>Упражнение хорошо проводится с двумя детьми, при этом им нужно помогать друг другу.</p>	<p align="center">10. «Колечко»</p> <p>Цель: развивать координацию движений, быстроту реакции и переключаемость.</p> <p>Материал: не требуется.</p> <p>Ход игры: взрослый предлагает детям «собраться в кружок» и выбрать водящего, под его счет дети «собирают колечки» из пальцев. Внезапно водящий командует: «Без среднего! – и игроки продолжают перебор, пропуская средний палец. Затем следует команда: «Без мизинца!» и другое.</p> <p>Темп счета убыстряется, ошибавшийся выходит из игры.</p>
<p align="center">11. «Переступаем через веревочку»</p> <p>Цель: развивать координацию движений.</p> <p>Материал: веревка.</p> <p>Ход игры: взрослый предлагает ребенку пройти вдоль веревочки, при этом ноги нужно ставить с двух сторон от веревочки. Сначала идти необходимо прямо, а затем вперед спиной.</p> <p>Усложнение: ребенку предлагается прыгать, или идти перекрестным шагом.</p>	<p align="center">12. «Между двух берегов»</p> <p>Цель: развивать координацию движений.</p> <p>Материал: две скакалки (можно заменить нарисованными линиями, расстояние между линиями должно быть не более 15 сантиметров).</p> <p>Ход упражнения: взрослый предлагает пройти ребенку, как будто между двух берегов одной реки. Причем нужно идти между линий, стараясь не наступать на края.</p>

<p style="text-align: center;">13. «Пять слов»</p> <p>Цель: развивать координацию движений, ритм, глазомер, обогащать словарный запас.</p> <p>Материал: мяч.</p> <p>Ход игры: взрослый проводит игру с четырьмя детьми. Он начинает: «Мы знаем пять имен девочек: Аня, раз», передает мяч ребенку, «Катя, два», и так до последнего участника. Когда мяч пройдет круг, взрослый предлагает другую тему, например, пять игрушек.</p> <p>Игру можно усложнить. Участники заранее договариваются об очередности перехода мяча и о последовательности тем. Игрок чеканит рукой мяч об пол. На каждый удар он называет одно слово на тему. Например: «Я знаю пять имен девочек. Аня – это раз, Катя – это два...». Следите, чтобы ребенок соблюдал ритм ударов. Далее игрок говорит слова на следующую тему. Если ребенок сбился очередь переходит к следующему участнику.</p>	<p style="text-align: center;">14. «Донеси, не расплескай»</p> <p>Цель: развивать равновесие и координацию движений, формировать правильную осанку.</p> <p>Материал: емкость с делениями, стул, емкость с водой, ложка.</p> <p>Ход игры: взрослый предлагает ребенку зачерпнуть ложкой воду и добежать до стула, (на котором стоит емкость с делениями), стараясь не расплескать ее. Выливает воду в емкость и прыжками добирается до емкости с водой.</p> <p>В эту игру можно играть двумя командами. Тогда первый ребенок должен передать ложку второму игроку своей команды. Побеждает та команда, которая наберет больше воды в емкость с делениями.</p> <p>При этом нужно ограничить время, например пятью минутами.</p>
---	---

Картотека традиционных игр с потешками

Ребенок сидит у взрослого на коленях. Для таких игр не требуется никакого специального оборудования. Потешки, сопровождаются покачиваниями ребенка на коленках. Заканчиваются они все «падением» персонажа - при этих словах нужно как бы «уронить» ребенка между своими коленями, слегка раздвинув их.

Только не очень резко, чтобы ребенок не испугался. Подбрасывание ребенка в четком ритме очень полезно, особенно вместе с песенками или ритмичными стишками. Такие занятия развивают вестибулярный аппарат, чувство ритма, речь.

Слова потешки	Действия взрослого
<p>Поехали с орехами на бочке, на бочке По ровной дорожке, по кочкам, по кочкам. По оврагам, по оврагам, По ухабам, по ухабам, На высоко-о-оую горку, В ямку бух!</p>	<p>Подбрасывать ребенка на коленях с разной амплитудой, покачивая в стороны на ухабах, в конце «уронить».</p>
<p>Еду-еду к бабе, к деду На лошадке в красной шапке, По ровной дорожке На одной ножке,</p>	<p>Подбрасывать ребенка на коленях с разной амплитудой, покачивая в стороны на кочках, в конце «уронить».</p>

<p>В старом лапоточке По рытвинам, по кочкам, Всё прямо и прямо, А потом вдруг...в яму! Бух!..</p>	
<p>Три-та-туш-ки! Три-та-туш-ки! Едет Маша на подушке! На подушечке верхом! Бух! С подушки кувырком!</p>	<p>Подбрасывать ребенка на коленях с разной амплитудой, в конце «уронить».</p>
<p>Пришел медведь к броду, Пришел медведь к броду, Влез на колоду, Бултых в воду! Уж он мок, мок, мок, Уж он кис, кис, кис! Вымок, выкис, Вылез, высох, Встал на колоду... Бултых в воду!</p>	<p>«Затащить» ребенка на колени, потом «скинуть».</p>
<p>Дарики-дарики, Летели комарики, З-з-з! Вились, вились, Вились, вились, В НОСИК вцепились!</p> <p>Если ребенку игра нравится, то можно точно так же знакомить его с другими частями тела, изображая, как комарики вцепились в ручку, в ножку, в ушко, в пятку, в коленку и другое.</p>	<p>Хлопаем в ладоши</p> <p>Сложили пальцы рук в щепоть</p> <p>Обе руки совершают круговые движения «Комарики» вцепляются в носик</p>
<p>Зайка серенький сидит и ушами шевелит – Вот так, вот так и ушами шевелит. Заинька замерз сидеть - надо лапоники погреть Вот так, вот так надо лапоники погреть. Заинька устал стоять - надо зайке поскакать - Вот так, вот так надо зайке поскакать Зайка волка увидал - быстро зайка убежал.</p>	<p>Посадите ребенка на коленки лицом к себе и повторяйте действия потешки.</p> <p>Свои ноги поднимать вверх-вниз. Раздвигаем коленки и ребенок «падает» в ямку.</p>
<p>Медвежата в чаще жили, Головой своей крутили. Вот так, вот так - головой своей крутили. Медвежата мёд искали, Дружно дерево качали. Вот так, вот так - дружно дерево качали. И в развалочку ходили, И из речки воду пили. Вот так, вот так - и из речки воду пили. А ещё они плясали! Дружно лапы поднимали! Вот так, вот так - кверху лапы поднимали! Вот болотце на пути!</p>	<p>Поворачиваем голову вправо и влево.</p> <p>Наклоны туловищем вправо и влево.</p> <p>Наклоны вперед.</p> <p>Поднимаем ручки.</p>

Как его нам перейти? Прыг да скок! Прыг да скок! Веселей скачи дружок!	
--	--