

Набір дерев'яних рельєфних кульок для нейророзвитку дитини Інструкція



1. Сенсомоторна стимуляція.

Теорія сенсорної інтеграції у своїх припущеннях має справу з усіма сенсорними системами, тобто вестибулярною, дотиковою, пропріоцептивною, зоровою, слуховою, нюховою та смаковою системами, однак, найбільше значення дослідники надають першим трьом з перерахованих.

Найважливішою з перелічених систем вважають вестибулярний апарат. Через рецептори, розташовані в середньому вусі він дозволяє отримувати відчуття і доставляти інформацію пов'язану з рухом, силою гравітації і мінливим положенням голови. Ця система грає фундаментальну роль у всіх діях людини. За словами вченого, через систему нервових з'єднань вестибулярний апарат впливає на гравітаційну безпеку, напругу м'язів, рівновагу тіла, координацію рухів, візуально-просторову і слухово-мовну обробку, а також на планування руху, емоційну й соціальну безпеку.

Вестибулярний апарат розрізняє не тільки прискорення, уповільнення, обертальні рухи, але й повільні, швидкі та ритмічні.

Гіперчутливість у вестибулярній системі, пов'язана з навичкою самообслуговування дитини, проявляється найчастіше в небажанні змінювати положення або рух голови, наприклад при розчісуванні або митті волосся, та в проблемах в утриманні балансу та положення тіла.

В області вміння одягатися дитина може мати труднощі з рівновагою при одяганні певного одягу, може втрачати орієнтацію, коли одягає взуття, може мати проблеми з концентрацією уваги та проявляє схильність до швидкого виконання операцій, легко втомлюється. Під час їжі можна побачити, що дитина має труднощі з балансом в сидячому положенні, труднощі в зосередженні на завданні. Стежачи зором за текстом, дуже легко втрачає місце читання.

Розглянемо ще приклади. Гіперчутливість у вестибулярній системі викликає небажання брати участь в круговому русі, наприклад, при катанні на каруселі, або в рівномірному прямолінійному русі. У дітей з цією особливістю може виступати морська хвороба, особливо під час швидкої



їзди на машині. Проявляється гравітаційна невпевненість, природний страх падіння, спускаючись або біжачи по сходах. Діти бояться та уникають рухових ігор або занять в спортзалі. Вони бояться грати в футбол.

Знижена чутливість у вестибулярній системі проявляється у великому бажанні качатися на гойдалці. Діти з цим типом дисфункції при виконанні завдань шукають постійну стимуляцію імпульсів.

Найбільшою з перелічених систем є дотикова (тактильна) система. На думку авторів, перші тактильні відчуття дитина отримує в утробі матері у вигляді інформації про форму, температуру, силу дотику або біль. Відчуття дотику дозволяє новонародженому повернути обличчя до грудей матері, заспокоїтися та заснути, коли він відчує тепло і ніжні дотики.

Інтеграція в дотиковій системі впливає на сприйняття навколишнього світу і розвиток оборонних реакцій. Дотикова система має вирішальне значення для розвитку самосвідомості і навколишнього середовища. З почуттям дотику дитина ідентифікує частини тіла, дізнається про об'єми, погладжування, дотик. Дотикова система отримує інформацію від рецепторних клітин шкіри, які розташовані по всьому тілу. Сигнали зворотного зв'язку з боку сенсорної системи сприяють здатності моторного планування, впливають на емоційну стійкість і соціальне функціонування.

Дисфункція цієї сенсорної системи проявляється у вигляді гіперчутливості, характеризується порушенням сприйняттям болю, температури, тиску і руху. Проявляються вони у вигляді тактильного захисту.

Приклади. Дитина, чутлива до дотику при купанні, розчісуванні і стрижді волосся, уникає будь-яких маніпуляцій в ротовій порожнині, демонструючи схильність до блювотного рефлексу. Також уникає жорстких, абразивних матеріалів та вузького одягу, прилеглого до тіла, людину можуть дратувати етикетки. Дитина може не погоджуватися на зміну одягу, носити певний одяг постійно, може не любити носити спідню білизну, переодягання для неї нерідко стає стресом. Підвищена чутливість у дитини проявляється у вигляді негативних реакцій на зміни температури

та тиску. Дитина надає перевагу довгим рукавам, щоб уникнути зайвого фізичного контакту (обійми, дотик). Дитина уникає дотику інших людей, не може тримати прилади для письма або інші предмети, необхідні для виконання конкретних завдань. Дитина насилу переносить контакт рук з клеєм або фарбами. Буває так, що не може витримати близьку відстань з людиною навіть при наданні інструкцій вчителем.

Сенсорна оборона може мати різний ступінь вираженості, від невеликого дискомфорту до проявлення тривоги, і може виступати в будь-якому віці.

Нечутливість до дотику (гіпочутливість), серед іншого, проявляється через пошук сильного фізичного контакту. Діти з такою дисфункцією люблять міцно обійматися, бити руками, ногами або головою об тверді поверхні, стискати долоні або сильно переплітати руки. Провокують бійки, травмуються тілом об різні предмети, проявляючи слабкі реакції на тілесні відчуття, або відсутність больової реакції на незначні травми (удари або поріз). Дуже часто діти стимулюють себе, б'ючи, кусаючи, викручуючи тіло та руки, або дряпаючи себе. Цей тип поведінки, призводить до зниження внутрішньої напруги. Дефіцит сенсорної системи несприятливо впливає на процес навчання, концентрацію уваги та емоційність.

Пропріоцептивна система (це здатність живих систем відчувати частини свого тіла в просторі) у великому ступені працює з вестибулярною системою. Пропріоцепція - це неусвідомлена здатність визначати положення тіла, що інформує про різне положення його частин та їх орієнтації відносно одна до одної, інших людей і предметів.

Рецептори пропріоцептивної системи розподілені у м'язах, сухожиллях, зв'язках, суглобових мішках і сполучній тканині. Пропріоцептивна система впливає на плавність виконання руху, його планування і контроль, а також свідомість тіла, підтримання правильної постави та почуття емоційної стабільності.

Дисфункція пропріоцептивної системи пов'язана з невідповідним способом отримання або обробки інформації про сигнали рухів і положення тіла. Низька свідомість тіла і не найкращі градації руху дитини повинні бути компенсовані зором.



Порушення пропріоцептивної системи зазвичай супроводжуються дисфункцією сенсорної та вестибулярної систем. Проблеми пропріоцептивної системи в самообслуговуванні дитини проявляються постійним падінням предметів, занадто сильному або слабкому стисканні предметів, труднощами в зміні положення тіла задля виконання певного завдання.

Щодо одягу, дитина може проявляти труднощі з натягуванням одягу, може не впоратися з більш складними завданнями при одяганні, наприклад, застібанням гудзиків або блискавки. Під час їжі дитина не пережовує її ретельно, не прикладає достатньої сили, наприклад, щоб вкусити яблуко. Вибирає продукти, які тягнуться або хрусткі. Крім того, дитина може легко втомлюватися при споживанні їжі, що вимагає тривалого жування. Дисфункції в пропріоцептивній системі також можуть проявлятися занадто слабким хапанням предметів, стабілізацією тіла підпиранням о стіну, легкою стомлюваністю, самостимуляційною поведінкою. Все це потрібно дитині для того, щоб утримати увагу та зняти стрес. З дефіциту пропріоцептивної системи розвивається диспраксія, що охоплює малі та великі м'язові групи.

ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ.

На початковому етапі роботи дихальні вправи здаються дітям одними з найскладніших, але регулярне тренування робить глибоке і повільне дихання природним, регульованим на несвідомому рівні, що з часом призводить до збільшення об'єму легенів, покращує кровообіг, фізичний стан.

1. Лежачи на підлозі, дитина кладе руки на живіт. Роблячи повільний, глибокий вдих, надуває живіт, одночасно уявляючи, що в животі розправляється повітряна кулька. Затримує дихання на 5 с. Робить повільний видих, живіт здувається. Затримує дихання на 5 с. Повторює 5—6 разів.
2. Вихідне положення — лежачи на підлозі, ноги разом, руки вздовж тіла. Під час вдиху руки піднімають над головою, торкаючись підлоги; під час видиху повільно повертають у в. п. Одночасно з видихом дитина говорить: «Вни-и-з». Після освоєння вправи промовляння відміняється.



3. «Зайчик у басейні». В. п. - сидячи на підлозі, упор руками ззаду. Підняти над підлогою прямі ноги, поперемінно рухати ними вгору-вниз. Ноги в колінах не згинати, робота — від стегна.
4. «Поличка». В. п. — сидячи на підлозі, доги прямі, руки витягнуті вперед перед грудьми. Лягти на спину — сісти, зберігаючи статичне положення рук.
5. «Кишеньковий ніж». В. п. — сидячи, руки прямі, витягнуті перед грудьми. Зігнути навпіл так, щоб торкнутися чолом колін, а кистями рук — підлоги біля ступнів ніг. Випростатися.
6. «Кобра». В. п. — лежачи на животі, руки зігнуті в ліктях, долонями спираються на підлогу. Випрямляючи руки, підняти тулуб, прогнутися, закидаючи голову назад.
7. «Човник». В. п. — лежачи на животі, руки і ноги витягнуті. Одночасно підняти над підлогою ноги, руки і плечовий пояс, голову відвести назад. Трохи протриматися на животі.
8. Дихання лише через одну (ліву, потім праву) ніздрю.
9. Сидячи з опущеними руками, дитина робить швидкий вдих, притягуючи руки до пахв. Потім, повільно видихаючи, опускає руки вздовж тіла.
10. Затримка дихання. Учень робить глибокий вдих і затримує дихання так довго, наскільки зможе.

Коли ці вправи засвоєно, ми ускладнюємо їх введенням додаткових рухів (пальчикові вправи). Це щоденна робота з дітьми, одночасно цікава і корисна. Тренуванню тонких рухів пальців рук можна відводити 1,5—2 хв. під час ранкової гімнастики або декілька хвилин на фронтальних заняттях (уроках).

Для підвищення інтересу до занять використовуємо гру з рукавичками з різнокольоровими нігтиками «Чарівні долоньки». Починається вона з простих вправ: «Пальчику, де ти був?». Цей вид вправ — доторки великого пальця до кожного іншого пальця на руці — проводимо під різними назвами. Кожен «капітан» (великий палець) немовби вітається зі своєю командою. Поступово обидві руки одночасно виконують ці вправи. Наступний етап — обидві «команди» (руки) вітаються одна з одною почерговим доторкуванням парних пальців обох рук. Спочатку пальці вітаються, стоячи прямо, а потім — із нахилом. Парні пальці обох рук при доторках згинаються — це шанувальний уклін.



ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ АКТИВІЗАЦІЇ.

1. «Ліпимо варенички» — самомасаж вуха, по чергово кожне вухо розминаємо по краю.
2. «Змащуємо вуха пальцями» — рухи пальців знизу догори, потім навпаки.
3. Розтирання вуха долонями.
4. Самомасаж бокових поверхонь пальців рук.
5. Розсунувши пальці, плесніть декілька разів у долоні так, щоб пальці рук торкнулися між собою.
6. Самомасаж голови. Пальці рук злегка зігнуті. Обидві руки рухаються від вух до маківки.
7. Притиснути руку долонею протилежної руки, масувати її, проводячи долонею від зап'ястка і назад, потім — від плеча до ліктя й назад. Те саме іншою рукою.
8. Загальний масаж ніг. До цього блоку вправ додаємо ходіння босими ногами по поверхні різної фактури.

РЕГУЛЯЦІЯ М'ЯЗОВОГО ТОНУСУ.

Загальний принцип вправ — сильне напруження м'язів із подальшим їх розслабленням.

1. «Кулачки» — стискання пальців у кулачок якомога міцніше до відчуття сильного напруження з по черговим розслабленням.
2. «Олені» — піднімання над головою схрещених рук із широко розставленими напруженими пальцями з поступовим опусканням і розслабленням рук.
3. Розслаблення м'язів ніг «Пружинки» — піднімання носочків з упором п'ят у підлогу з по черговим розслабленням і опусканням ніг у в. п.
4. «Загораємо». В. п. — сидячи на стільці, руки підтримують стегно, ноги збоку. Поступовий підйом ніг і утримання їх висячому положенні у стані напруження з по черговим опусканням у в. п.
5. «Штанга» — розслаблення м'язів рук, ніг і корпусу. Уявіть, що піднімаєте важку штангу з поступовим розслабленням і поверненням у в. п. (позу спокою).
6. «Човник». В. п. — ноги розслаблені, руки зчеплені за спиною. По чергове напруження то однієї, то другої ноги з одночасним розслабленням другої.

РОЗВИТОК ЗАГАЛЬНОЇ МОТОРИКИ, ФОРМУВАННЯ СЕНСОМОТОРНИХ ВЗАЄМОДІЙ, ВІДЧУТТЯ МЕЖ СВОГО ТІЛА ТА ЙОГО ПОЛОЖЕННЯ У ПРОСТОРИ.

1. «Колобок» — із положення лежачи на спині підтягнути коліна до грудей, охопивши їх руками, голову підтягнути до колін і робити переكاتи по декілька разів спочатку в одну, потім в іншу сторону.
2. Малювання на дошці, аркуші паперу двома руками одночасно. Спочатку — прямі лівої, потім різні кола, трикутники, прямокутники.
3. В. п. — сидючи на колінах, Руки лежать на колінах. Одна рука стискається в кулак, великий палець зовні. Розмикається. Стискається, великий палець ховається в кулаці. Розмикається. Друга рука при цьому, нерухома. Міняємо руки. Те ж саме двома руками разом. Потім зміщуємо фази рухів (одна рука стискається, друга одночасно розмикається).
4. В. п. — сидючи на колінах, руки лежать на колінах. Почергово кожною рукою виконуємо рухи: кулак— ребро — долоня.
5. В. п. — лежачи на спині, ноги разом, прямі руки витягнуті над головою. Права рука і права нога згинаються, лікоть торкається коліна. Повертаємось у в. п. Те саме повторюємо лівою рукою і лівою ногою. Потім вправа робиться відповідно лівою ногою і правою рукою та навпаки.
6. Із положення лежачи на животі зображуємо гусінь: руки зігнуті в ліктях, долоні впираються в підлогу на рівні плечей; випрямляючи руки, опускаємось на підлогу, потім згинаємо руки, піднімаємо таз і підтягуємо коліна до ліктів.
7. «Хробачок» — повзання на спині без допомоги рук і ніг.
8. «Слонення» — дитина стає на чотири кінцівки так, щоб вага була розподілена порівну між руками і ногами. Одночасні кроки правою стороною, потім лівою. На наступному етапі ноги йдуть паралельно, а руки, навхрест. Потім руки паралельно, ноги навхрест.
9. «Крок на місці» — дитина крокує на місці, високо піднімаючи коліна. Руки висять уздовж тіла.
10. «Доріжка» — на землі проводять різні за формою лінії — це доріжки. Діти бігають по них, роблять повороти, зберігаючи при цьому рівновагу. Бігати треба, точно наступаючи на лінію. Довжина доріжки — не менше 3 метрів. Якщо завдання виконано правильно, дитина піднімає вгору прапорець.



РОЗВИТОК ПРОСТОРОВИХ УЯВЛЕНЬ.

1. «Крапка, крапка». Дитині демонструють паличку завдовжки 30—40 см, яку кладуть на видноті. Посередині дошки ставлять крапку. Учні по черзі проставляють біля цієї крапки свої крапки на відстані, що дорівнює величині показаної їм палички; аби не забути, хто поставив крапку, поряд із нею можна ставити умовний знак чи першу букву імені.
2. Ігри надворі. Діти виділяють відстані у метрах або кроках до якогось предмета (дерево, стовп, куш). Потім ідуть до нього, вимірюючи відстань кроками чи мотузкою. Виокремлюють того, хто зумів точніше за всіх її визначити.
3. Графічні диктанти на аркушах у клітинку.
4. Копіювання фігур різної складності.
5. «Подорож містом». Після пригадування (де були, які назви мають ті чи інші установи міста, вулиці, які є транспортні засоби) дітям пропонують скласти маршрут окремих частин, які найбільш знайомі.

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ.

Є діти з резидуально-органічними порушеннями нервової системи, в яких нерозвинена емоційна сфера. На запитання: «Який у тебе настрій?», «Що ти відчуваєш?», такі діти відповідають: «Добре», «Погано», «Не знаю». Наведені нижче завдання допомагають їм не лише урізноманітнити свої почуття і переживання, але й розвивають інтелектуальну сферу.

1. Дитині пропонують відповісти на запитання (перша серія):
 - Коли буває цікаво?
 - Коли людина дивується?
 - Коли людина отримує задоволення?
 - Коли буває соромно?
 - Коли буває страшно?
 - Коли людина сердиться?
 - Коли буває радісно?
 - Коли в людини горе?
2. Друга серія:
 - Як ти гадаєш, чому дітям більше подобаються книжки з картинками?
 - Що ти відчуваєш, коли отримуєш улюблену цукерку?
 - Як ти вважаєш, чому дівчинка почервоніла, коли їй зробили зауваження?
 - Що відчуває кішка, коли її наздоганяє собака?

— Що відчує людина, коли у неї загубиться улюблений кіт (собака)? Після колективного обговорення діти дають відповідь. Незалежно від того, чи правильна відповідь, дорослий запитує: «Чому?», — і підводить до розуміння того, що всі людські емоції розподіляються на позитивні й негативні.

3. Дітям пропонують зобразити якусь тварину в описаному вище стані, потім за допомогою поз, жестів, міміки передати різні емоційні стани людини так, щоб інші здогадалися, що це за стан.

РОЗВИТОК ТАКТИЛЬНОЇ ЧУТЛИВОСТІ І СКЛАДНИХ КООРДИНОВАНИХ РУХІВ ПАЛЬЦІВ ТА КИСТЕЙ РУК.

1. Розпізнавання предмета, наповнювача, букви, цифри навпомацки почергово правою і лівою рукою.
2. Розпізнавання фігур, цифр, букв, що «написані» на правій і лівій руці.
3. Ліплення з пластиліну геометричних фігур, букв, цифр. Ускладнення: ліплення не лише друкованих, але й прописних букв. Потім — розпізнавання виліплених букв із заплющеними очима.
4. «Ожилі значки» — дітям пропонують табличку із зображенням різних предметів (наприклад: телефон, піднята вгору рука, паркан). Треба «оживити значки» так, щоб відчути їх пальцями («Я бачу і відчуваю...»).

2. Принципи стимульного масажу кульками.

Дерев'яні кульки стимулюють різні частини мозку, зокрема:

- **Сенсорна кора.** Кульки активують сенсорні рецептори на шкірі, що передають сигнали до сенсорної кори мозку. Це сприяє розвитку відчуття дотику та сприйняття текстур.
- **Моторна кора.** Гра з кульками вимагає рухів рук та пальців, що стимулює моторну кору мозку і сприяє розвитку рухових навичок.
- **Лімбічна система.** Використання кульок може викликати емоційну реакцію у дитини, що активує лімбічну систему, відповідальну за емоційні реакції та мотивацію.
- **Парієтальна доля.** Ця частина мозку відповідає за просторову уяву та сприйняття об'єктів у просторі. Гра з кульками допомагає розвивати ці функції, оскільки дитина маніпулює об'єктами різних розмірів та форм.
- **Фронтальна кора.** Вона відповідає за виконання високорівневих функцій, таких як планування, увага та концентрація. Гра з кульками може стимулювати ці функції, допомагаючи дитині розвивати когнітивні навички.

Інструкція з використання дерев'яних кінестетичних кульок у роботі психолога з дітьми

- 1. Сенсорна стимуляція.** Запропонуйте дітям тримати кульки у руках і відчувати їх текстуру та форму. Це може допомогти зняти стрес і зосередити увагу.
- 2. Масаж.** Використовуйте дерев'яні кульки для м'якого масажу рук, ніг, спини або навіть обличчя дітей. Це може знімати напругу та сприяти розслабленню.
- 3. Вправи для розвитку моторики.** Запропонуйте дітям пересувати кульки від однієї точки до іншої без випадкового впливу. Це може допомогти вдосконалити координацію та точність рухів.
- 4. Терапія рухом.** Розмістіть кульки на підлозі і запропонуйте дітям пройти по них, розгорнути їх, сісти на них тощо. Це може допомогти збалансувати рух та підвищити чутливість до тіла.
- 5. Експресивне малювання.** Запропонуйте дітям використовувати кульки як нестандартні пензлі для рисування на аркушах паперу або інших поверхнях. Це може допомогти виразити їхні емоції та творчість.

6. Групова взаємодія. Залучайте дітей до спільної гри або завдання, використовуючи кульки. Наприклад, можна створити групову мозаїку або побудувати конструкцію.

Зберігайте кульки у зручному місці та регулярно дезінфікуйте їх, щоб забезпечити безпеку та гігієну дітей!

Використання дерев'яних кінestetичних кульок у роботі психологів може мати численні корисні аспекти: дотик до текстури дерев'яних кульок може допомогти заспокоїти дітей та знизити рівень стресу. Це особливо корисно для дітей з тривогами або сенсорними викликами. Використання кульок у різних вправах може покращити моторику, координацію та розвиток м'язів у дітей. Це особливо важливо для дітей з порушеннями рухового або моторного розвитку. Використання кульок для м'якого масажу може допомогти зменшити напругу у дітей та сприяти їхньому розслабленню. Кульки можуть бути використані як нестандартні інструменти для малювання або творчої діяльності. Це дозволяє дітям виразити свої почуття та емоції у творчий спосіб. Групове використання кульок сприяє співпраці та взаємодії між дітьми. Вони можуть працювати разом над завданнями або грамотно спілкуватися, щоб досягти спільної мети. Запровадження різноманітних вправ з дерев'яними кінestetичними кульками може бути цікавим і корисним для дітей.

Ось декілька рекомендацій, які можна внести для оптимального використання дерев'яних кінestetичних кульок у роботі з дітьми:

- Переконайтеся, що кульки не мають гострих кутів або інших потенційно небезпечних елементів, які можуть пошкодити дітей під час гри.
- Враховуйте індивідуальні потреби та можливості кожної дитини під час вибору вправ та методів використання кульок.
- Забезпечте достатньо відкритого простору для виконання рухливих вправ, щоб уникнути травм та забезпечити комфорт дітям.
- Практикуйте використання кульок регулярно, але не перевантажуйте дітей занадто великою кількістю активностей в один раз.
- Використовуйте різноманітні типи вправ та активностей з кульками, щоб зберегти інтерес дітей та сприяти розвитку різних навичок.



- Хваліть та підбадьорюйте дітей за їхні досягнення та спроби виконати вправи з кульками, щоб підтримати їх мотивацію.
- Проводьте сесії з кульками в співпраці з батьками, щоб вони також могли здійснювати ці активності вдома та підтримувати розвиток дитини.
- Спостерігайте за прогресом дітей та вносьте корективи до практики використання кульок, враховуючи їхні потреби та реакції.

3. Вправи на розвиток моторики.



Інструкція до використання

1. Знайомство з кульками. Надайте дитині рельєфні дерев'яні кульки різних розмірів і текстур. Дозвольте їй досліджувати їх за допомогою рук, відчуючи різницю у текстурі і формі.
2. Розвиток моторики. Спонукайте дитину використовувати пальці для підготовки кульок, розміщення їх у різних конфігураціях або навіть для створення малюнків за допомогою кульок на поверхні.
3. Сприяння координації рухів. Пропонуйте завдання, які вимагають дитині переміщувати кульки з одного місця на інше, використовуючи різні рухи, такі як перекидання, кочення або стискання.
4. Творчий процес. Заохочуйте дитину експериментувати з різними способами використання кульок, щоб створювати різноманітні образи або візерунки.
5. Позитивне підкріплення. Надайте дитині позитивні слова підтримки та заохочення під час виконання завдань з рельєфними дерев'яними кульками, щоб підсилити її самовпевненість та інтерес до діяльності.

Вправа 1. Гра з дерев'яними рельєфними кульками “Магічні стежки”.

Мета: розвиток дрібної моторики, уваги, стратегічного мислення, координації та вміння працювати з різними розмірами та формами.

Завдання: гравець стоїть перед набором дерев'яних кульок різних розмірів, розташованих на дошці або на столі. Мета гри - збудувати магічний шлях з кульок, який веде до скарбів, що приховані під останньою кулькою. Гравець починає, обираючи кульку і розміщуючи її перед собою. Потім він обирає наступну кульку та розміщує її поряд з першою так, щоб вони з'єдналися. Гравець продовжує додавати кульки, створюючи стежку, яка змушує його маневрувати та використовувати різні розміри та форми кульок. Гравець має уникати падіння кульок, оскільки це призведе до завершення гри. Якщо гравець успішно побудує магічний шлях до останньої кульки, він отримує нагороду - скарб, який може бути прихований під кулькою або десь поруч з нею.

Вправа 2. “Шукай і виходь”.



Мета: розвиток логічного мислення, планування, уваги та просторової уяви.

Завдання: гравець має перед собою дерев'яну дошку з випуклими стінками, яка утворює лабіринт. На початку гри, одна з кульок розташована в центрі лабіринту, а гравець починає з одного з його кутів. Мета гри полягає в тому, щоб знайти шлях до центру лабіринту, де знаходиться кулька, та вивести її назовні. Гравець може пересувати кульку по лабіринту, перекладаючи її з кульки на кульку, уникаючи зіткнень зі стінами лабіринту. Він може випробовувати різні комбінації рухів, щоб знайти оптимальний шлях до центру.

Вправа 3. “Дворукий лабіринт”.

Мета: розвиток спритності та координації обох рук; розвиток взаємодії між правою та лівою півкулями мозку.

Завдання: гравець має перед собою лабіринт, створений з дерев'яних кульок на дошці або столі. Мета гри - прокласти шлях від початку до кінця лабіринту, використовуючи обидві руки одночасно для керування кульками. Гравець починає з одного кінця лабіринту і починає переміщати кульки, використовуючи обидві руки. Оскільки кожна рука керує кульками у своїй половині лабіринту, гравець повинен зберігати баланс та координацію, щоб уникнути зіткнень і допомогти кулькам дістатися до кінцевого пункту.

Вправа 4. “Розміри та руки”.

Мета: розвиток уваги, концентрації, координації рухів.

Завдання: гравець має перед собою лабіринт, створений з дерев'яних кульок трьох різних розмірів на дошці або столі. Мета гри - прокласти шлях від початку до кінця лабіринту, використовуючи обидві руки одночасно для керування кульками різних розмірів.

Гравець починає з одного кінця лабіринту і починає переміщати кульки трьох різних розмірів, використовуючи обидві руки. Він повинен забезпечити гармонійну роботу обох рук, керуючи кожною з них окремо. Найбільші кульки можуть перешкоджати меншим у русі, тому гравець повинен уважно планувати свої рухи, щоб уникнути зіткнень та допомогти кулькам дістатися до кінцевого пункту.

Вправа 5. Гра “Релаксаційний масаж”.



Мета: покращення кровообігу, зняття м'язової напруги та стресу.

Завдання: гравець сідає на стіл або на стільчик зручним для його положення. Під ноги гравця покладається м'яка підстилка або килимок для комфорту. Для гри використовуються дерев'яні рельєфні кульки різних розмірів і форм. Гравець бере в руки кульки і починає м'яко прокатувати їх по різних частинах тіла: спина, плечі, шия, руки, ноги. Він може застосовувати різний тиск і масажні рухи, залежно від власних відчуттів та потреб свого тіла. Можна експериментувати з різними розмірами та формами кульок, щоб знайти оптимальний варіант для масажування різних частин тіла. Наприклад, менші кульки можна використовувати для точкового масажу, а більші - для масажування широких м'язів. Гравець може насолоджуватися процесом масажу та відчувати розслаблення та зняття напруги під час гри.

Вправа 6. Гра “Розпізнавання фігур з заплющеними очима”.

Мета: розвиток просторової уяви, логічного мислення та творчості.

Завдання: 1. Геометричні фігури: коло, квадрат, трикутник, прямокутник. Намалюйте ці фігури на плоскості, використовуючи кульки як точки кутів.
2. Геометричні візерунки: створіть візерунки, використовуючи кульки як точки. Наприклад, спіралі, хвилі, сонце, мереживо та інші геометричні малюнки.
3. Ланцюжки: розташуйте кульки в ланцюжок, створюючи різноманітні комбінації та візерунки.
4. Букви та цифри: використайте кульки, щоб утворювати букви та цифри. Це може бути корисно для навчання алфавіту та чисел.
5. Геометричні фігури у тривимірному просторі: намагайтеся створити геометричні фігури у тривимірному просторі, такі як куби, піраміди, призми та інші.

Вправа 7. “Кульки у піску”.

Мета: психологічний розвиток дитини, формування уяви та творчості.

Завдання: спробуйте використати кульки для створення різних образів у піску. Наприклад, візерунків, абстрактних малюнків, або навіть відтворення образів з природи чи своєї уяви. Ще одна ідея - кульки, що допомагають конструюванню різних будівель та споруд у піску.

Пригадайте такі ігри, як "Знаходження скарбів" (діти шукають приховані



кульки у піску), або "Змагання в малюванні" (діти створюють малюнки за допомогою кульок, а психолог оцінює їх та обговорює результати).

Гра з піском має терапевтичні переваги, такі як зменшення стресу, релаксація та підвищення самопочуття. Психолог може використовувати цю гру як засіб для сприяння емоційному вираженню та розвитку самосприйняття дітей. Ця гра може бути чудовим способом для спільної творчої діяльності дітей та психолога.

Вправа 8. Гра "Поле перешкод".

Мета: розвиток уважності та координації рухів.

Завдання: розкладіть кульки на майданчику, створюючи різні перешкоди, розміщуючи їх у різних формах і розмірах, збільшуючи складність вправи. Поясніть дітям завдання: пройти через поле перешкод, не торкаючись кульок. Збільште або зменште кількість кульок, щоб змінити складність вправи. Додайте часовий ліміт для проходження вправи, щоб зробити вправу більш викликовою.

Вправа 9. "Кулькова мішень".

Мета: розвиток точності рухів.

Завдання: прикріпіть до стіни або дошки мішені. Вони можуть бути розташовані на різній висоті та в різних точках. Завдання - кинути кульку у мішень. Визначте правила, наприклад, які кульки вважаються "захопленими" та скільки очок можна отримати за кожну мішень. Попросіть дітей кидати м'яч у мішені з різних відстаней та під різними кутами.

Вправа 10. "Малювання кульками"

Мета: розвиток творчої уяви та координації рухів.

Завдання: розгорніть аркуші паперу або насипте піску на робочому столі або на підлозі, створюючи площину для малювання. Поясніть дітям, що вони будуть використовувати кульки як пензлі для малювання.

Запропонуйте їм експериментувати з різними кульками, натиском на них, рухами та комбінаціями рухів для створення цікавих слідів на папері або піску. Пропонуйте дітям спробувати різні способи малювання за допомогою кульок, такі як точкове малювання, розмазування, створення ліній, обертання кульок тощо.



Вправа 11. “Сортування кульок”.

Мета: розвиток вміння порівнювати та класифікувати об'єкти.

Завдання: розташуйте на столі або робочій поверхні кульки різних розмірів. Надайте дітям інструкції щодо виконання завдання та поясніть їм, що їх завдання - порівняти кульки та визначити їхній розмір. Дайте дітям час на самостійне сортування кульок. Порівняйте розташування кульок, щоб переконатися, що вони розуміють концепцію розміру та порівняння об'єктів.

Вправа 12. Гра “Хованки”.

Мета: розвиток уваги та концентрації.

Завдання: приховайте кульки у різних місцях у кімнаті, стараючись, щоб вони були достатньо віддаленими одна від одної та щоб були видимими, але не занадто легко доступні. Поясніть дітям завдання: знайти всі приховані кульки. Поясніть, що кульки можуть бути приховані у будь-яких місцях у межах гри. Дайте їм досить часу на пошук кульок, але не забувайте про обмежений час, щоб гра була захопливою та динамічною.

Вправа 13. “Балансування”.

Мета: розвиток рівноваги і координації.

Завдання: розташуйте кульки на робочій поверхні, де діти зможуть взаємодіяти з ними. Заохочуйте їх спробувати балансувати кульки на різних частинах свого тіла, таких як руки, голова або стопи. Нагадайте про можливість експериментувати з різними способами балансування кульок та відкривати нові можливості.

Вправа 14. “Гра у кеглі”.

Мета: розвиток точності та керованості рухів.

Завдання: розставте кульки на підлозі у формі кегельної доріжки. Зазвичай кеглі розміщують у формі трикутника, але ви можете експериментувати з різними конфігураціями в залежності від простору та кількості кульок. Завдання - кинути м'яч для того, щоб збити якнайбільше кульок.

Вправа 15. “Перенесення кульок”.

Мета: розвиток моторики та координації рухів.



Завдання: розмістіть кульки на одному кінці приміщення або на робочій поверхні, а на іншому кінці розташуйте контейнери чи інші місця, куди діти будуть переносити кульки. Для цієї справи дітям треба буде переносити кульки в ці контейнери, використовуючи такі предмети як ложка або пінцет. Запропонуйте дітям спробувати переносити кульки з різних точок із змінними відстанями та складністю завдань.

Інші способи використання кульок:

- побудова різноманітних конструкцій або мозаїк;
- кидання та ловлення кульок;
- повзання під кульками;
- перестрибування кульок;
- використання кульок з іншими матеріалами, наприклад, піском або водою;
- створення слідів та шаблонів за допомогою кульок на м'якому матеріалі;
- створення кулькової мозаїки;
- використання кульок для розв'язування математичних завдань.

Використання рельєфних кульок для розвитку уяви

Уява - це здатність утворювати образи, ідеї та сценарії у своїй свідомості без прямого зовнішнього стимулу. Розвиток уяви у дітей є дуже важливим, оскільки вона стимулює творчість, креативність, проблемне мислення та сприяє розвитку інтелектуальних здібностей. Фантазія - це ключовий компонент уяви. Дитина може створювати різні образи та сценарії у своїй уяві, будучи вільною від обмежень реальності. Вона може уявляти себе у різних ролях, відтворювати сцени з казок або вигадувати власні історії. Уява допомагає дітям співчувати іншим людям та розуміти їхні почуття. Вони можуть уявляти себе на місці інших людей і думати про те, як би вони відчувалися в певній ситуації. Уява стимулює творчість та інновації. Вона допомагає дітям приходити до нових ідей, вирішувати проблеми та вигадувати нові проекти або ігри. Вона сприяє розвитку соціальних навичок у дітей. Діти можуть уявляти різні ситуації та взаємодії з іншими людьми, що допомагає їм розуміти соціальні норми та правила поведінки.



Уява допомагає дітям уявляти об'єкти та сцени у тривимірному просторі. Вони можуть створювати ментальні моделі різних об'єктів та областей, що сприяє їхньому розвитку просторової уяви та геометричного мислення. Розвиток уяви у дітей може бути підтриманий та стимульований різними ігровими та творчими активностями, такими як малювання, конструювання, рольові ігри та експерименти з різними матеріалами, включаючи дерев'яні рельєфні кульки:

- 1. Творчі малюнки.** Малюйте різноманітні образи та сцени. Наприклад, уявіть кульки як маленьких тваринок, машинки, космічні кораблі або будівлі і зобразіть їх на папері або у просторі.
- 2. Створення історій.** Діти можуть використовувати кульки як героїв своїх історій. Вони можуть розташовувати кульки в різних позиціях та уявляти, що це різні персонажі з різними характерами та властивостями. Потім можна розповісти історії про пригоди цих персонажів.
- 3. Моделювання світу.** Створіть моделі різних об'єктів та місць за допомогою кульок. Наприклад, модель міста з кульок як будинків, доріжок та автомобілів, або модель космічного корабля з кульок як модулів та з'єднань.
- 4. Фантазійні будівлі.** Використовуйте кульки для створення фантазійних будівель та споруд. Уявіть, що кульки - це камені або блоки, з яких можна побудувати замки, палаци, вежі та інші споруди.

Формування просторової орієнтації за допомогою дерев'яних рельєфних кульок у грі дітей з психологом

- 1. Будівництво міста:** розташуйте на столі або підлозі кульки у вигляді будівель та доріг. Запросіть дитину розмістити іграшкові машинки або фігурки вздовж доріг та об'їздити місто, використовуючи просторову уяву та орієнтацію.
- 2. Лабіринт:** створіть лабіринт з кульок на столі або на підлозі. Попросіть дитину прокласти шлях через лабіринт, використовуючи рухи вгору, вниз, вліво та вправо, щоб вона могла віднайти вихід.
- 3. Моделювання території:** спільно з дитиною створіть модель місцевості або міського плану, використовуючи кульки як символи будівель, парків,



доріг та інших об'єктів. Попросіть дитину розмістити кульки відповідно до карти та розповісти про їхнє розташування.

4. Створення тривимірних моделей: використовуйте кульки для створення тривимірних моделей об'єктів, таких як будинки, гори або річки. Попросіть дитину описати та розповісти про кожен об'єкт, використовуючи просторову мову.

5. Ігрові сценарії з використанням просторової орієнтації: створіть ігрові сценарії, в яких дитина має використовувати просторову орієнтацію для вирішення завдань або досягнення цілей. Наприклад, "Пошук скарбів" або "Експедиція до невідомих земель".

кілька вправ на стимуляцію рук для підготовки до школи з використанням дерев'яних рельєфних кульок:

6. Пальцева гімнастика: діти можуть використовувати дерев'яні кульки для виконання різних пальцевих вправ. Наприклад, стискати кульки між пальцями, переміщати їх від одного пальця до іншого, або обертати їх між пальцями. Це допоможе зміцнити м'язи рук та поліпшити моторику пальців.

7. Малювання та письмо: наприклад, занурювати кульку в фарбу та використовувати її як штамп для створення унікальних малюнків або використовувати кульки для розмічення форм та ліній на аркуші паперу.

8. Ігри з м'ячем: можна грати у різні ігри з дерев'яними кульками, такі як "кидання та ловлення", "відбивання кульок на стіну" або "гра в боулінг".

9. Масаж рук: прокатуйте кульки по долонях та пальцях, натискайте їх на різні точки рук або використовуйте їх для розтирання м'язів.



4. Творчі вправи з використанням кульок.

Як запропонувати дитині рельєфні дерев'яні кульки? Казка

Одного разу в казковому лісі росли дерев'яні кульки різних розмірів, не маючи визначеного кольору. Кожна кулька мала свій власний розмір і власні унікальні здібності.

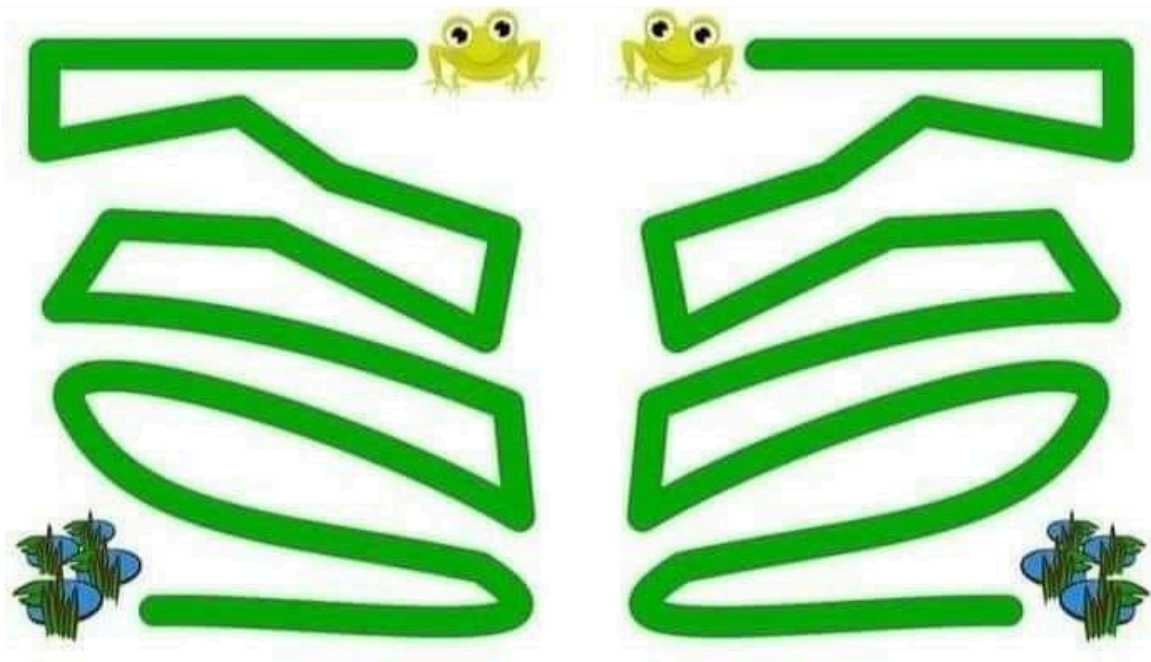
У цьому лісі жив маленький хлопчик, який завжди шукав пригоди. Він був допитливим та відважним, але часом потребував допомоги. Одного дня, коли хлопчик загубився у лісі, перед ним з'явилися дерев'яні кульки. Вони почали говорити з ним, кажучи, що готові допомогти йому.

Перша кулька, найбільша, сказала: "Я можу тобі допомогти знайти шлях назад додому, будучи твоїм орієнтиром у цьому лісі." Друга кулька, середнього розміру, додала: "Я допоможу тобі відчувати себе спокійним та розсудливим, коли ти відчуваєшся збентеженим." Третя кулька, найменша, посміхнулася й сказала: "А я буду твоїм супутником у всіх твоїх пригодах, допомагаючи тобі здолати будь-які перешкоди."

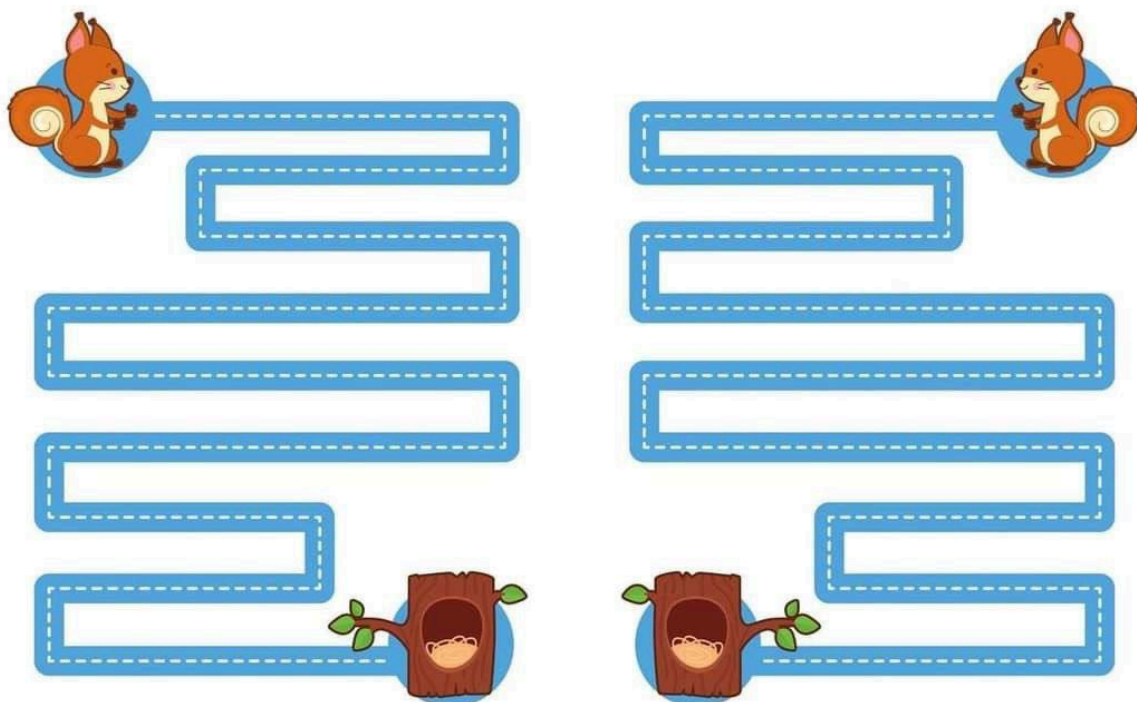
Хлопчик був вельми вдячний за допомогу дерев'яних кульок і відчував себе сміливішим та сильнішим. З їхньою допомогою він знайшов дорогу додому і вирішив, що вони завжди будуть його найкращими друзями у будь-яких пригодах.



Допоможи жабкам дістатися своїх боліт за допомогою кульок двома руками!



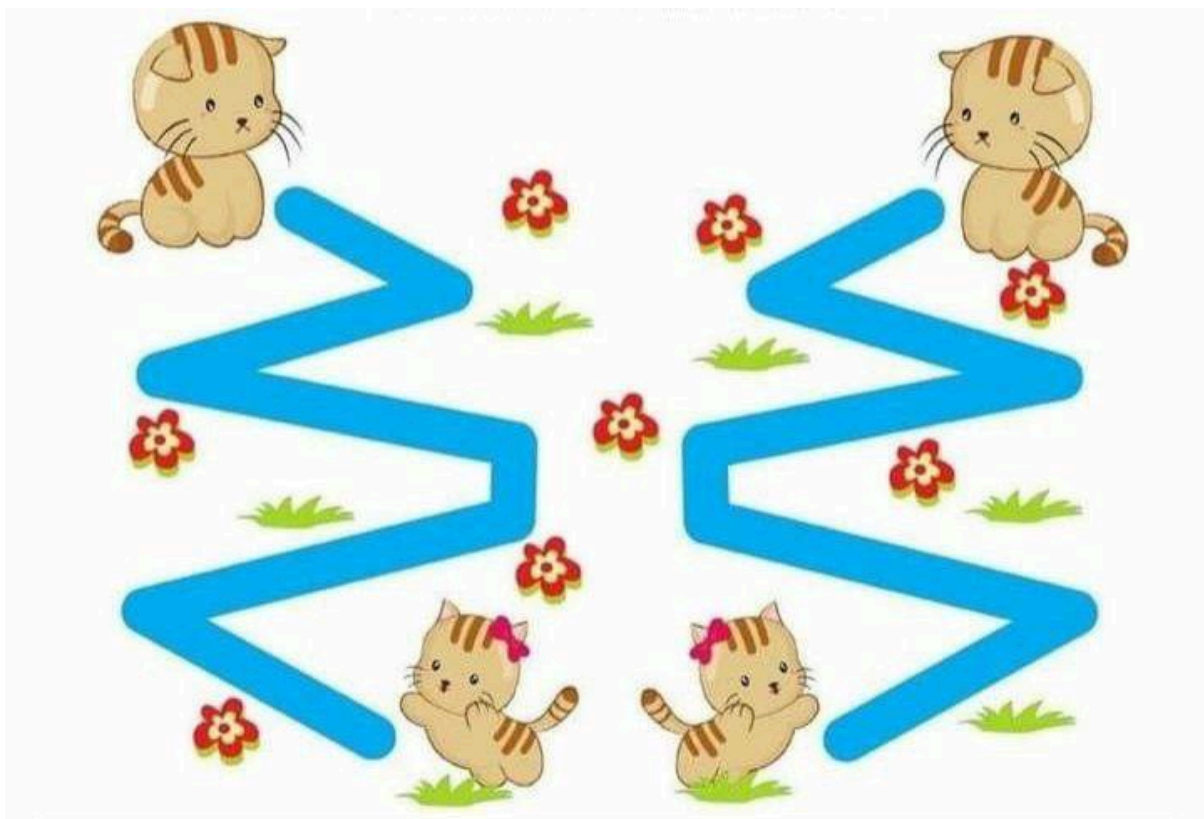
А тепер так само допоможи білочкам дістатися дерев!



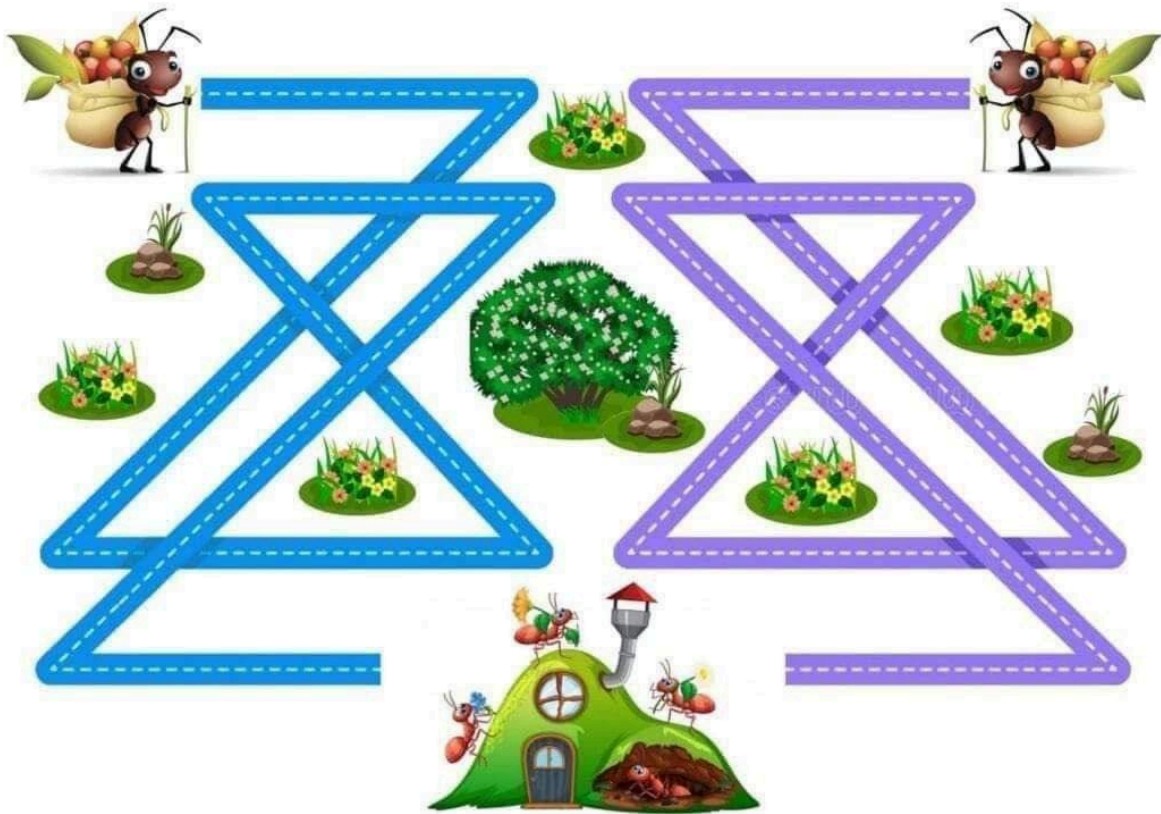
Допоможи ведмежатам знайти їхню маму! Проведи кульками по доріжках обома руками.



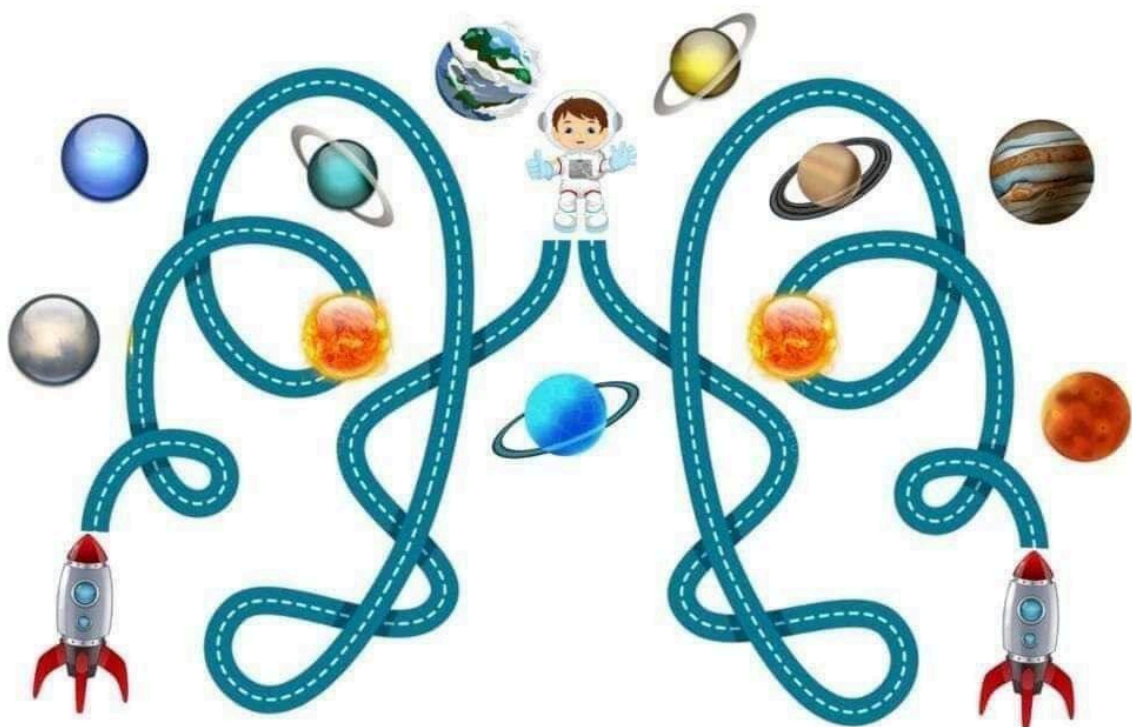
Кошенята теж загубили своїх батьків! Проведи кульками по лініях, щоб вони не сумували!



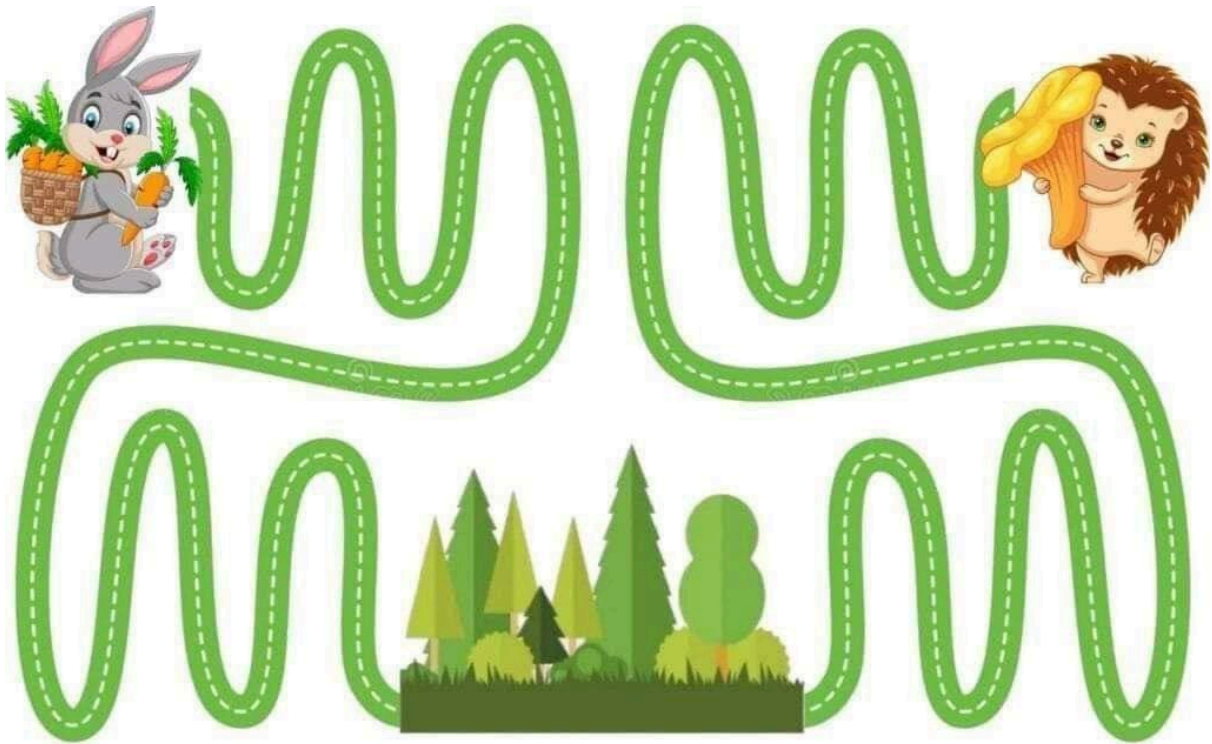
Ці мурахи загубилися через складний лабіринт! Допоможи їм потрапити додому в мурашник.



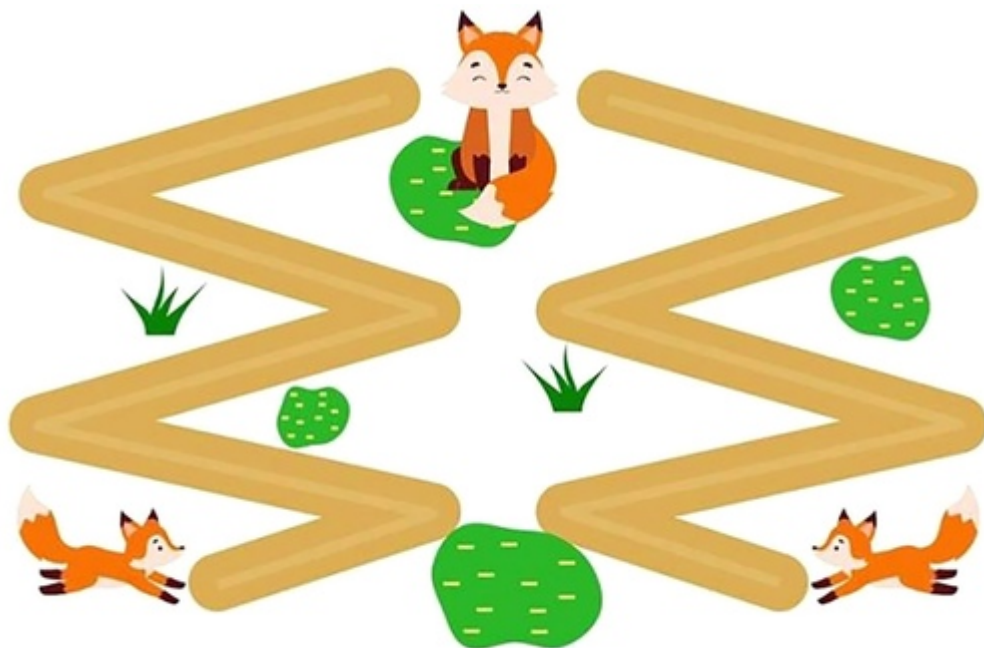
А тепер побудьмо космонавтами! Достежуй планети, проводячи кульками по лініях!



Допоможи тваринкам донести свою їжу додому!



Допоможи лисенятам дістатися мами!



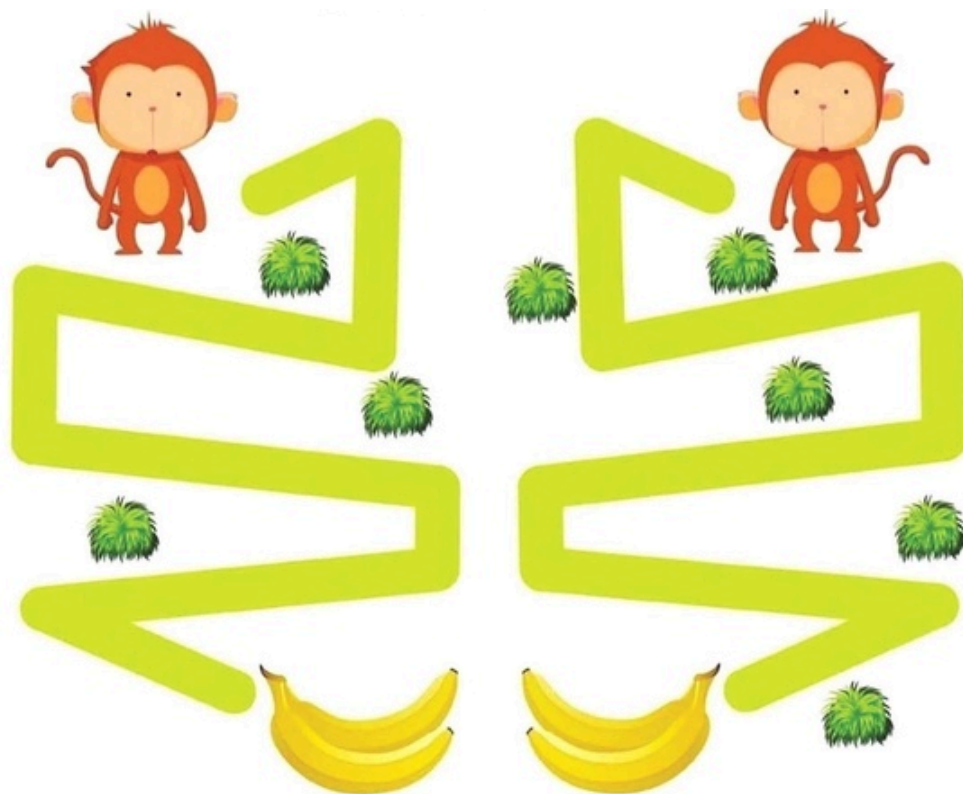
Допоможи обидвом совам облетіти всі дерева!



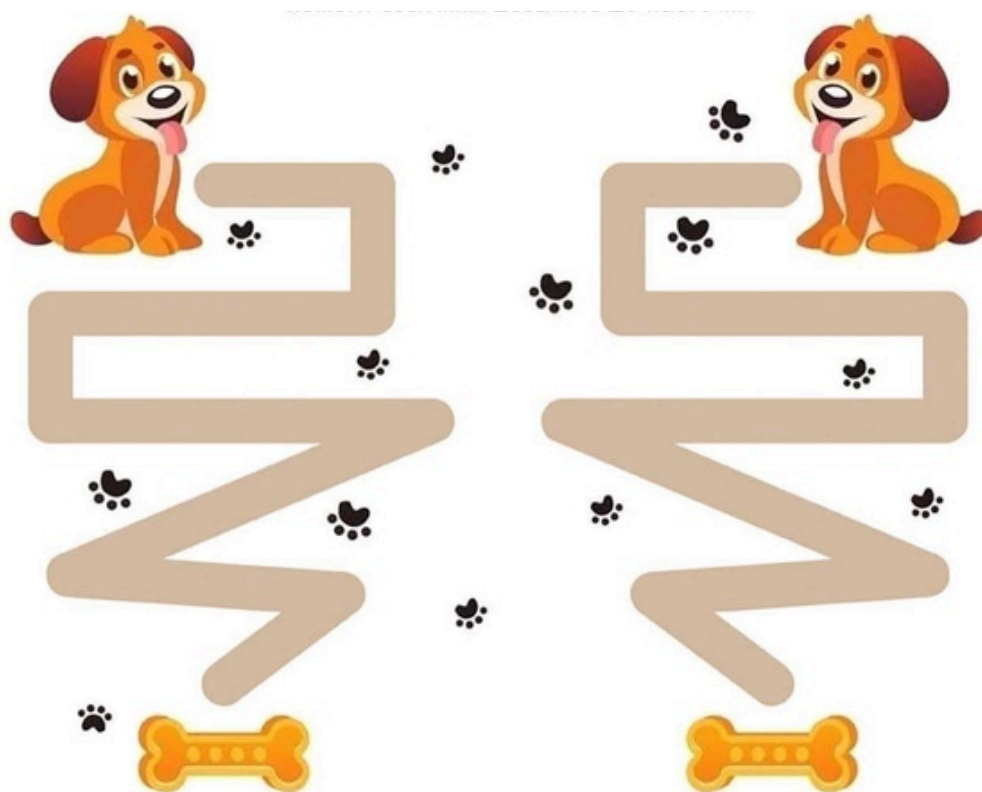
Ці машини застрягли і не можуть доїхати додому! А ти знаєш, як це зробити?



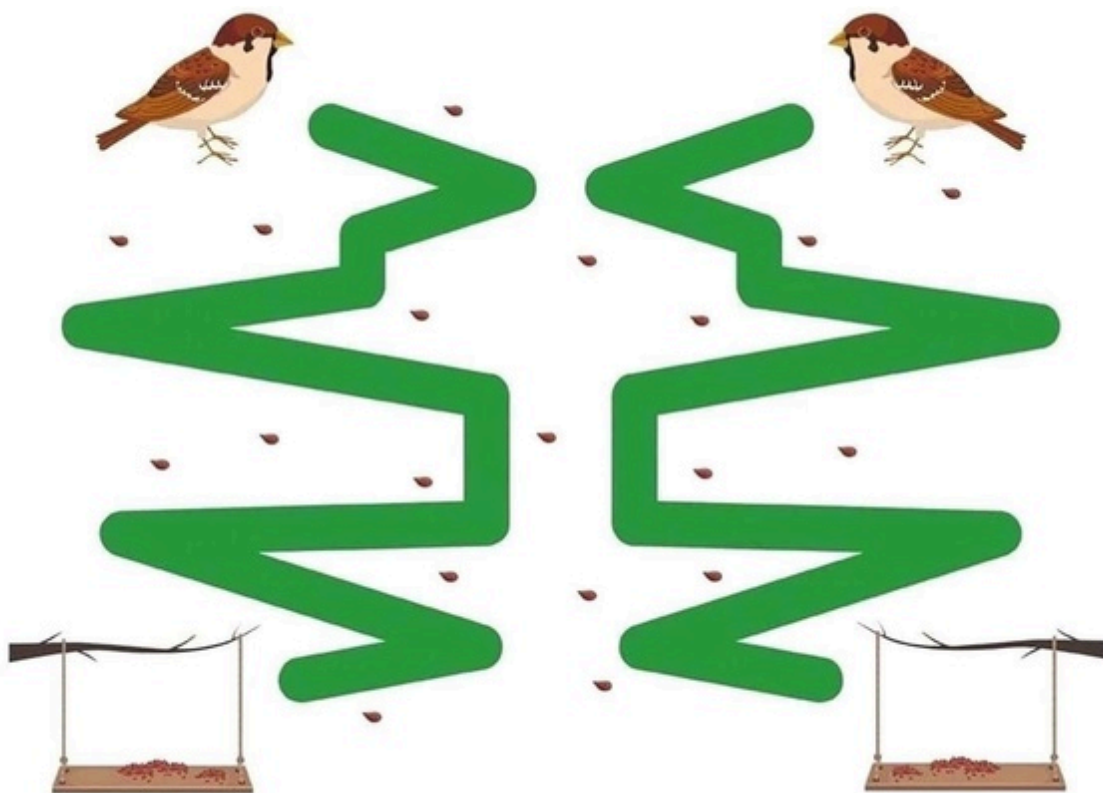
Пригости мавпенок бананами. Остерігайся кущів!



Допоможи собакам добігти до кісток!



Ці горбчики голодні. Проведи їх до годівниць!



Допоможи їжачкам знайти їхні галявини з грибами!



5. Рекомендації.

Дрібна моторика – це здатність маніпулювати дрібними предметами, передавати об'єкти з руки в руку, а також виконувати завдання, що потребують скоординованої роботи очей і рук.

Проблема розвитку дрібної моторики дітей – тонких диференційованих рухів кистей і пальців рук в педагогіці і психології має велике значення і розцінюється, як один з показників психічного розвитку дитини. В дітей із ООП розвиток загальної та дрібної моторики потребує особливого підходу, тому що таким дітям властиві специфічні порушення тонких диференційованих рухів, координації.

Науковці пояснюють, що рухи руки людини спадково не призначені, а виникають в процесі виховання і навчання, як результат освіти асоціативних зв'язків між зоровими відчуттями, дотиковими і м'язовими в процесі активної взаємодії з навколишнім середовищем.

Проведення занять по зміцненню дрібної моторики рук сприяє: розвитку узгоджених рухів обох рук а також – диференційованих рухів кистей і пальців рук, знижують емоційне напруження, покращують пам'ять, розумові здібності, розвивають координацію рухів, силу і спритність рук, і, звичайно, мовлення.

Розвиваючи дрібну моторику через дерев'яні рельєфні кульки, дитина вчиться контролювати свої пальці та рухи. Це як вправи для мозку: коли вона вміло переміщує кульки, вона тренує різні частини мозку, що допомагає у поліпшенні координації та концентрації. Кожен крок у розвитку моторики - це крок до кращого володіння мовленням та рухами, створюючи міцні основи для подальшого успіху.

Рекомендації щодо використання дерев'яних рельєфних кульок для розвитку дрібної моторики у дітей

1. Почніть з кульок більшого розміру і поступово переходьте до менших. Це дозволить дитині легше освоювати навички та постійно вдосконалювати їх.



2. Змінюйте завдання, які пропонуєте дитині. Наприклад, просунуті завдання можуть включати сортування кульок за кольором або розміром.
3. Підтримуйте дитину та хваліть її за успішні спроби. Позитивне підкріплення стимулює бажання вдосконалювати навички.
4. Введіть регулярну практику в щоденний розклад. Навіть кілька хвилин на день може суттєво покращити дрібну моторику.
5. Підходіть до тренувань як до гри. Створіть різноманітні завдання та використовуйте дерев'яні кульки як інструмент для розваги та навчання.
6. Показуйте дитині, як правильно виконувати завдання. Моделювання її може сприяти кращому розумінню та подоланню перешкод. Нагадайте дитині, що важливо не швидкість, а точність та уважність. Нехай вона насолоджується процесом вдосконалення своїх навичок.

Зважаючи на особливості дітей із затримкою психо-мовленнєвого розвитку, важливо обирати вправи, які будуть відповідати їхнім потребам та можливостям. **Наприклад:**

- Надайте дитині кульки різних розмірів та допоможіть їй сортувати їх за розміром, починаючи від найбільшої до найменшої. Ця вправа розвиває вміння розрізняти та класифікувати об'єкти за певною ознакою.
- Запропонуйте дитині створити малюнок, використовуючи кульки як елементи. Вона може розміщувати кульки на підготовленому аркуші паперу, утворюючи з них різноманітні зображення, наприклад, тварин, рослин тощо.
- Покладіть перед дитиною контейнер з кульками і попросіть її взяти певну кількість кульок, наприклад, "Візьми три кульки". Це допоможе у вдосконаленні навичок розуміння та виконання інструкцій.
- Запропонуйте дитині створити різноманітні форми або структури, використовуючи кульки. Це вимагатиме від неї точності та уважності у виконанні рухів.
- Використовуйте кульки для імітації різноманітних звуків або ролей, що сприятиме розвитку мовлення та спілкування.
-

Ці вправи допоможуть стимулювати дрібну моторику, розвивати когнітивні навички та покращувати мовлення у дітей із затримкою психо-мовленнєвого розвитку.



План програми реабілітації за допомогою рельєфних кульок

Мета програми: Відновлення сенсорно-моторних навичок та покращення координації після контузії через систематичні вправи та ігри з дерев'яними кульками.

1. Оцінка початкового рівня. Почати програму з оцінки поточного стану дитини щодо рухових навичок, сенсорних відчуттів та рівня здатності концентрації.

2. Вправи на покращення рухових навичок:

- збільшення рухової активності за допомогою кульок;
- вправи на координацію.

3. Сенсорна стимуляція:

- відчуття текстур;
- міжсенсорна інтеграція.

4. Вправи на покращення концентрації:

- завдання на точність;
- сортування кульок;
- ігри на запам'ятовування.

5. Вправи на розвиток балансу та стійкості.

6. Вправи на покращення зорової спритності:

- визначення розташування кульок за допомогою зору;
- вправи на координацію рухів з зором.

7. Групові вправи:

- командна гра;
- змагання.

8. Включення елементів терапії через мистецтво:

- малювання на кульках;
- малювання за допомогою кульок;
- малювання за допомогою кульок на різних матеріалах;

- створення фантастичних ігрових сценаріїв.

9. Спеціалізовані вправи:

- вправи на відновлення мовлення;
- масаж;
- вправи на відновлення пам'яті.

10. Постійне відстеження прогресу. Проводити регулярні оцінки прогресу та адаптувати програму відповідно до потреб та можливостей дитини.

11. Підтримка та мотивація. Похвалити та заохотити дитину за досягнення в реабілітації, створити позитивне середовище для навчання та розвитку.