

Самомассаж кистей и пальцев рук с использованием «сухого бассейна».

Горох

Опустить кисти рук в «бассейн», «помешать» горох, одновременно сжимая и разжимая пальцы рук.

В миску насыпали горох

И пальцы запустили,

Устроив там переполох,

Чтоб пальцы не грустили.

Фасоль

На дне «бассейна» спрятать игрушки из киндер – сюрпризов. Опустить кисти рук в «бассейн», «помешать» фасоль, затем найти и достать игрушки.

В миске не соль, совсем не соль,

А разноцветная фасоль.

На дне – игрушки для детей,

Мы их достанем без затей.

Повар

Выполнять круговые движения кистью в «сухом бассейне» по часовой стрелке и против неё.

Варим, варим, варим щи! Щи у Вовы хороши!

Повар

Выполнять круговые движения кистью в «сухом бассейне» по часовой стрелке и против неё.

Варим, варим, варим щи! Щи у Вовы хороши!

Областной семинар-практикум по теме

«Проблемы организации инклюзивного образования и интеграции детей с ОВЗ»»

(в рамках сетевого взаимодействия образовательных организаций Волгоградской области)

Мастер-класс Литовской Е.Л. учителя – дефектолога, учителя – логопеда

«Организация работы учителя-дефектолога в рамках реализации программы «Доступная среда»»

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Основная школа № 4 имени Ю.А.Гагарина»
городского округа город Фролово

Упражнения для индивидуальной работы с тревожными детьми:

«Погружения». Постепенное погружение (лёжа на спине, на животе): правая рука, левая рука, «плескание в воде» обеими руками; ноги, полное погружение, кроме головы. Нырание и т.п.

«Найди». В бассейне прячется несколько предметов, их нужно найти. Можно выполнять упражнение на время, стараясь каждый раз улучшить результат. Можно зарывать предметы, вызывающие у данного ребёнка ассоциации с тревожными для него ситуациями.

«Сундук с сокровищами». В качестве сокровищ выступают личностные качества. Они написаны на бумаге и приклеены скотчем к некоторым шарикам. Ребёнок погружается в бассейн. Ребёнок, находя шарик с надписью, должен сказать, подходит данное качество для уверенного в себе человека или нет. Если подходит, то можно сказать: «Я беру это качество себе».



Сухой бассейн оказывает многостороннее влияние на организм ребенка – нормализует деятельность центральной нервной системы, улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата, активизирует течение обменных процессов, способствует нормализации массы тела, оказывает закаливающий эффект, оказывает благотворное сенсорное воздействие, создает положительный психо-эмоциональный фон.

Упражнения, выполняемые в положении лежа на спине:

1. Потянуться, пока не появится чувство напряжения в мышцах, удерживать такое положение 10-15 секунд, расслабиться и отдохнуть.
2. Приподнимать голову и плечи, напрягая мышцы спины и живота.
3. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, отталкивая шарики ногами.
4. Поглаживать шарики руками, разводя их в стороны, сгребать шарики руками на себя («закопаться»).

Упражнения, выполняемые в положении лежа на животе:

1. Опустить руки на дно бассейна и достать шарики.
2. Разведение и сведение рук в стороны и вместе (как при плавании), поглаживая шарики.
3. Движения руками, как при плавании, отгребая шарики от себя, затем выполняя обратное движение к себе.

Упражнения, выполняемые в положении стоя:

1. Ходьба по шарикам в сухом бассейне.
2. Перемещение в бассейне с помощью рук и ног.
3. Перешагивание через бортик бассейна, держась за него руками.

Игры в сухом бассейне

«Сильные ножки». Дети сидят в бассейне, прислонившись спиной к бортику. По сигналу педагога они отталкиваются от себя шары ногами.

«Погреем ножки». Дети сидят в бассейне произвольно и погружают на его дно ноги.

«Быстрые ножки». Дети, стоя в бассейне, держатся руками за его бортики. По сигналу педагога они начинают бег по шарикам.

«Рыбки». Лежа на животе в сухом бассейне, дети имитируют плавательные движения.

«Жучки». Упражнение выполняется лежа на спине. Дети одновременно поднимают вверх руки и ноги и двигают ими, словно лапками.

«Найди мишку». Упражнение выполняется, стоя в бассейне. Педагог при детях прячет игрушку-мишку в шарах. По его сигналу дети должны отыскать ее.

«Кто больше?» Дети сидят в бассейне с шариками. Педагог дает им задание: набрать и удержать в руках как можно больше шариков.

Усложнение: брать шарики определенного цвета.

«Полощем белье». Ребенок стоит на коленях перед бассейном, затем опускает в бассейн правую руку, осуществляя движения в правую и левую сторону («полощет белье»), то же повторяет левой рукой. В результате упражнения массируются и укрепляются мышцы верхних конечностей.

«Шаловливые ручки». Ребенок стоит на коленях перед бассейном, затем опускает в бассейн обе руки и совершает ими произвольные движения («ручки шалют»). В результате упражнения массируются и укрепляются мышцы верхних конечностей.

«Разноцветные круги». Ребенок стоит на коленях перед бассейном, затем опускает в него правую руку и «рисует» большие разноцветные круги (вращательные движения правой рукой), то же повторяет левой рукой. В результате упражнения массируются и укрепляются мышцы верхних конечностей.

«Дай шарик». Игра состоит из трех этапов.

Первый этап — сличение цвета. Взрослый показывает ребенку шарик и просит: «Дай такой же» или «Дай шарик такого же цвета».

Второй этап — выбор цвета по вербальной инструкции: «Дай мне красный шарик».

Третий этап (для говорящих детей) — педагог, показывая шарик, спрашивает: «Какого цвета этот шарик?» Игра направлена на развитие зрительного восприятия цвета.