

3. Слушаем, запоминаем и повторяем

Игра 1. Повтори ритмический рисунок



Цель:

развивать слуховое внимание, память и чувство ритма.



Задача:

повторить последовательность из нескольких ударов.



Пошаговый алгоритм:

- 1 Простучите два медленных удара.
- 2 Предложите ребёнку повторить.
- 3 Добавьте паузу и третий удар.
- 4 Чередуйте тихие и более громкие удары.
- 5 Поменяйтесь ролями.



Ожидаемый результат:

ребёнок запоминает короткий ритм и воспроизводит его с меньшим количеством подсказок.

Игра 2. Звуковая карта комнаты



Цель:

развивать слуховую ориентировку и умение определять направление звука.



Задача:

найти и отметить источники знакомых звуков.



Пошаговый алгоритм:

- 1 Выберите три безопасных источника звука.
- 2 Послушайте каждый звук отдельно.
- 3 Попросите ребёнка закрыть глаза.
- 4 Извлеките звук справа, слева или сзади.
- 5 Покажите направление на простой схеме.



Ожидаемый результат:

ребёнок определяет направление звука и связывает его с источником.



Используйте негромкие предсказуемые звуки. При дискомфорте остановите игру.

1. Исследуем предметы на ощупь

Игра 1. Угадай предмет в мешочке



Цель: развивать тактильное восприятие, внимание и умение описывать признаки предмета.



Задача: определить знакомый предмет, не доставая его из мешочка.



Пошаговый алгоритм:

1. Положите в мешочек 5–6 крупных знакомых предметов.
2. Предложите выбрать один предмет на ощупь.
3. Спросите: “Он мягкий или твёрдый?”
4. Предложите угадать предмет.
5. Достаньте его и проверьте ответ.



Ожидаемый результат:

ребёнок обследует предмет руками, называет его признаки и делает предположение.



Не заставляйте прикасаться к материалу, который вызывает дискомфорт.

Игра 2. Разложи по фактуре



Цель: развивать различение и классификацию тактильных ощущений.



Задача: распределить материалы по группам: мягкие, гладкие и шершавые.



Пошаговый алгоритм:

1. Подготовьте крупные безопасные материалы.
2. Потрогайте каждый образец.
3. Обозначьте три группы.
4. Предложите распределить материалы.
5. Обсудите трудный для определения предмет.



Ожидаемый результат:

ребёнок сравнивает фактуры и распределяет материалы по общему признаку.



Используйте чистые, прочные и достаточно крупные материалы.

5. Исследуем запахи и вкусы

Игра 1. Ароматный детектив



Цель: развивать обонятельное внимание, память и умение сравнивать запахи.



Задача: определить знакомый продукт по запаху.



Пошаговый алгоритм:

1. Подготовьте закрытые ёмкости с отверстиями.
2. Поместите внутрь безопасные продукты.
3. Понюхайте каждый аромат вместе.
4. Перемешайте ёмкости.
5. Подберите к запаху картинку.



Ожидаемый результат: ребёнок сравнивает ароматы и узнаёт несколько знакомых запахов.

Игра 2. Опиши вкус



Цель: развивать осознанное восприятие вкуса и словарь ощущений.



Задача: сравнить два или три знакомых безопасных продукта.



Пошаговый алгоритм:

1. Разложите маленькие порции отдельно.
2. Рассмотрите и понюхайте продукт.
3. Попробуйте по одному кусочку.
4. Назовите вкус и консистенцию.
5. Выберите и опишите любимый продукт.



Ожидаемый результат: ребёнок различает вкусы и консистенции и описывает ощущения.



Учитывайте аллергию, навыки жевания и рекомендации педиатра. Не заставляйте пробовать.

2. Двигаемся и планируем маршрут

Игра 1. Полоса приключений



Цель:

развивать равновесие, координацию и планирование последовательности движений.



Задача:

самостоятельно пройти безопасный маршрут из нескольких этапов.



Пошаговый алгоритм:

1. Составьте маршрут из подушек, линии и туннеля.
2. Покажите последовательность действий.
3. Попросите ребёнка пройти маршрут.
4. Добавьте перенос мягкого мяча.
5. Предложите изменить один этап.



Ожидаемый результат:

ребёнок запоминает последовательность, удерживает равновесие и планирует движения.



Важно! Безопасность:

Маршрут должен быть низким и устойчивым. Уберите скользкие и острые предметы.

Игра 2. Замри в позе



Цель:

развивать ощущение положения тела, самоконтроль и устойчивость.



Задача:

повторить показанную позу и удерживать её несколько секунд.



Пошаговый алгоритм:

1. Покажите простую позу.
2. Предложите ребёнку повторить.
3. Посчитайте вместе до трёх.
4. Добавьте положение рук или одной ноги.
5. Поменяйтесь ролями.



Ожидаемый результат:

ребёнок точнее повторяет положение тела и дольше сохраняет устойчивую позу.

6. Учимся успокаиваться и собираться

Игра 1. Перенеси подушки



Цель:

дать безопасную нагрузку мышцам и развивать ощущение усилия.



Задача:

перенести несколько лёгких подушек по заданному маршруту.



Пошаговый алгоритм:

- 1 Положите 3–4 лёгкие подушки.
- 2 Обозначьте место для переноса.
- 3 Покажите, как держать подушку.
- 4 Переносите по одной.
- 5 Постройте спокойный уголок.



Ожидаемый результат:

ребёнок регулирует усилие, выполняет последовательность и легче переходит к спокойному занятию.



Одна успокаивающая игра подходит не всем — наблюдайте за реакцией ребёнка.

Игра 2. Дыхание с бумажной лентой



Цель:

развивать контроль выдоха, внимание к дыханию и саморегуляцию.



Задача:

научить ребёнка делать медленный продолжительный выдох.



Пошаговый алгоритм:

- 1 Возьмите широкую бумажную ленту.
- 2 Держите её на безопасном расстоянии.
- 3 Сделайте спокойный вдох носом.
- 4 Медленно подуйте на ленту.
- 5 Повторите три раза.



Ожидаемый результат:

ребёнок замечает силу выдоха и выполняет несколько спокойных дыхательных циклов.



Остановитесь при головокружении, кашле или плохом самочувствии. Не превращайте игру в соревнование.

4. Замечаем цвета, детали и тени

Игра 1. Охота за оттенками



Цель: развивать зрительное различие, внимание к деталям и классификацию.



Задача: найти оттенки одного цвета и расположить их от светлого к тёмному.



Пошаговый алгоритм:

- 1 Выберите один знакомый цвет.
- 2 Найдите светлый и тёмный предмет.
- 3 Соберите ещё несколько оттенков.
- 4 Разложите предметы в ряд.
- 5 Назовите: “светлее”, “темнее”.



Ожидаемый результат:

ребёнок замечает оттенки и располагает предметы по изменению цвета.

Игра 2. Театр теней



Цель: развивать зрительное слежение, воображение и понимание формы.



Задача: создать и узнать несколько теневых фигур.



Пошаговый алгоритм:

- 1 Направьте фонарик на стену.
- 2 Покажите тень ладони.
- 3 Создайте тень крупной игрушки.
- 4 Предложите ребёнку угадать её.
- 5 Попросите придумать собственную тень.



Ожидаемый результат:

ребёнок соотносит тень с предметом и создаёт простую фигуру.



Не направляйте фонарик в глаза. Оставьте достаточно света для безопасного движения.