

Упражнения и игры с воздушным шариком



Воздушный шарик — идеальный дидактический материал. Он движется медленно, что дает ребенку время на обработку информации; он безопасен (не травмирует при попадании); его яркий цвет привлекает внимание, а необходимость поддерживать его в воздухе тренирует зрительно-моторную координацию. Главная задача таких игр — не просто развлечение, а синхронизация работы полушарий головного мозга, развитие межполушарных связей (через мозолистое тело), улучшение самоконтроля лобных долей и регуляция психоэмоционального состояния.

Ниже представлены упражнения и игры с воздушным шариком на разных этапах развития ребенка.

Этап 1: сенсорная интеграция и успокоение (снятие тревоги)

Цель: заземление, снижение мышечного тонуса, развитие глубокого дыхания.

- **«Шарик на животе»** Ребенок ложится на спину на ковер или кровать. На живот кладется ненадутый или слабо надутый мягкий шарик. Включается спокойная музыка. Задача — дышать так плавно, чтобы шарик поднимался и опускался как волна. Это упражнение синхронизирует диафрагмальное дыхание с ритмом тела, что напрямую успокаивает миндалевидное тело мозга (центр страха).
- **«Воздушный массаж»** Родитель берет легкий шарик за хвостик и медленно, без нажима, проводит им по рукам, спине и ногам ребенка («рисует» дорожки, круги). Комментируйте ощущения: «Тёплый», «Гладкий», «Летит». Это стимулирует тактильную чувствительность и развивает схему тела у детей, которые плохо чувствуют свои границы.
- **«Поймай тяжесть»** Ребенку дают хорошо надутый, плотный шарик. По команде «Сжимай!» он должен изо всех сил обхватить его руками и прижать к себе на 5 секунд. По команде «Бросай!» — разжать руки и позволить шарiku упасть. Чередование сильного напряжения и полного расслабления учит нервную систему саморегуляции.

Этап 2: Межполушарное взаимодействие (билатеральная стимуляция)

Цель: Синхронизация левого и правого полушарий через перекрестные движения.

- **«Ухо-нос с шариком»** Исходное положение: стоя. В левой руке ребенок держит шарик. Правой рукой берется за кончик носа, а левой (в которой шарик) — за правое ухо. По хлопку родителя нужно поменять руки местами: левая рука идет к носу, правая (свободная от шарика) — к левому уху, при этом шарик нельзя ронять (его можно аккуратно переложить во вторую руку в момент хлопка или зажать под подбородком). Ошибки вызывают смех, что дополнительно снимает напряжение.
- **«Крест-накрест»** Ребенок стоит прямо, ноги на ширине плеч. В правой руке зажат шарик. Нужно поднять левую ногу, согнутую в колене, и коснуться ее локтем правой руки (перекрестное движение), не выронив шарик. Затем сменить сторону. Если координация дается тяжело, начните с простого шага: шаг левой ногой вперед — удар шариком о ладонь правой руки.
- **«Рисуем восьмерку телом»:** Закрепите ленточку с шариком к люстре или турнику так, чтобы шарик висел примерно на уровне глаз стоящего ребенка. Ребенок рисует контур круга пальцем вытянутой руки, а глазами неотрывно следит за шариком. Голова остается неподвижной.

Этап 3: Управляющие функции и самоконтроль

Цель: Развитие торможения импульсов, рабочей памяти и следования многоступенчатой инструкции.

- **«Стоп-сигнал»** Играет любимая ритмичная песня. Ребенок подбрасывает шарик вверх и отбивает его, пока звучит музыка. Как только родитель нажимает паузу, ребенок должен замереть в той позе, в которой находился, а свободной рукой быстро схватить падающий шарик до того, как он коснется пола. Это тренирует скорость реакции и умение мгновенно останавливать моторную программу.
- **«Посыльный»** Подходит для перехода из комнаты в комнату (например, из детской на кухню). Дайте ребенку шарик и инструкцию из трех действий: *«Иди спиной вперед, толкая шарик перед собой носом правой ноги, дойди до холодильника и принеси мне яблоко»*. Выполнение нелепых, непривычных движений требует высокой концентрации лобных долей мозга.
- **«Цветовое табу»** Расставьте на столе несколько предметов разного цвета (чашку, ложку, книгу) и положите рядом яркий шарик. Правило: называть предметы, но если предмет совпадает с цветом шарика — его нужно не называть, а тихонько дунуть на шарик в сторону родителя. Это упражнение отлично работает над преодолением стереотипий речи.

Этап 4: Когнитивная нагрузка и серийная организация движений

Цель: Развитие планирования (экзекутивных функций), автоматизация сложных двигательных программ, интеграция речи и движения.

- **«Математический волейбол»** Ребенок отбивает шарик от стены или вверх двумя руками. Правило меняется каждые 5 ударов. Родитель дает вводные данные голосом. Например: *«Считаем только удары правой рукой! Каждый третий удар — кричи "Бах"! Если число четное — приседай перед ударом»*. Это заставляет мозг параллельно обрабатывать счет, право-лево, ритм и планировать движение тела наперед.
- **«Нейро-твистер с шариком»** На полу раскладываются листы цветной бумаги (красный, синий, желтый). У ребенка в каждой руке по маленькому шарiku разного цвета. Ведущий дает сложную инструкцию: *«Красный шарик положи на синий лист, стоя на одной левой ноге. Синий шарик держи в зубах и прыгни на правую ногу. Замри!»*. Усложнение: добавьте фоновые шумы (аудиокнига, звуки природы), которые нужно игнорировать.
- **«Зеркальный пилот»** Родитель стоит напротив ребенка. В руках у родителя шарик на ленточке. Родитель начинает медленно рисовать шариком в воздухе простые фигуры (круг, квадрат, треугольник). Ребенок должен зеркально повторять эти движения своим шариком, который он держит в другой руке (если родитель рисует правой рукой справа налево, ребенок рисует левой рукой слева направо). Затем руки меняются. Это мощнейшая стимуляция мозолистого тела.