

## УПРАЖНЕНИЯ С РАЗНОВЕСНЫМИ МЕШОЧКАМИ

Разного веса мешочки с крупой  
кидаются ребенку:

- можно принимать мешочки от ведущего одной рукой, двумя;
- кидать и ловить мешочки одновременно;
- подкидывать мешочки вверх двумя руками;
- использовать мишень на полу, мишень на стене;
- подкидывать вверх каждой из рук.

## СВОБОДНОЕ И БЫСТРОЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТЕЛА В ПРОСТРАНСТВЕ

- прыжки на батуте, перемещения на пружинящих снарядах, прыжки на мягкие маты, прыжки в воду, соскальзывание вниз по наклонным плоскостям (горка);
- прыжки на фитнес мячах, перемещения на роликах, велосипедах и самокатах;
- качели, карусели, гамак;
- плавание, прыжки в воду, соскальзывание вниз по наклонным плоскостям.



НАШ АДРЕС:

664022, г. Иркутск, Пискунова, 42

т. 8(3952)700-940

Сайт: [www.cpmss-irk.ru](http://www.cpmss-irk.ru)

E-mail: [gbabyhelp@bk.ru](mailto:gbabyhelp@bk.ru)

<https://vk.com/public183768857>



Государственное автономное  
учреждение Иркутской области  
"Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи"

## Мозжечковая стимуляция

Информация для  
родителей и специалистов  
служб ранней помощи

Иркутск, 2022

**Мозжечковая стимуляция** — это комплекс специально подобранных упражнений, направленных на развитие участков головного мозга, отвечающих за формирование высших психических функций.

Родителям иногда кажется, что неуклюжесть, нарушения баланса и координации движений — это скорее особенности ребенка, а не неврологические проблемы. Но эти «особенности» часто являются признаками нарушений работы ствола мозга и мозжечка.

**Мозжечок — это самый быстродействующий механизм в мозге. Он быстро перерабатывает любую информацию, поступающую из других частей мозга и определяет скорость работы всего головного мозга в целом.**

В результате занятий по программе мозжечковой стимуляции повышается пластичность головного мозга, формируются навыки адаптации и коррекции поведенческих нарушений.

**В основе программы мозжечковой стимуляции лежит система тренировок на балансировочной доске Бильгоу, батуте, фитболе, гимнастической скамье и т.д.**



**Занятия можно начинать, если ребенку исполнилось 3-4 года. Оптимальная периодичность занятий 3 раза в неделю по 30-40 минут.**

**Если у ребенка появились вегетативные реакции на вращательные упражнения (бледность, повышенное потоотделение, тошнота, головокружение), страх или неудовольствие, то вращательную нагрузку следует в данный момент прекратить!**

**Упражнения, направленные на мозжечковую стимуляцию**

**УПРАЖНЕНИЯ НА БАЛАНСИРУЮЩЕЙ ДОСКЕ**

- Стоять на поверхности доски
- Залезть и слезть с доски с разных сторон: сзади, спереди, сбоку.
- Ребенок в положении сидя на корточках. Покачивающее движение из стороны в сторону головой, затем зафиксировать взгляд на предмете. Круговое вращение головой.
- Ребенок в положении стоя или сидя медленно покачивается вперед-назад. Лучше выполнять под музыку.
- Положение сидя. Выполняются круговые вращения руками.
- Стоя на балансировочной доске, ребенок также может выполнять задания, называя буквы алфавита, домашних и диких животных и т.п.