

Тактильная дорожка



Рекомендуется для категорий детей:

- ✚ при неврологических нарушениях;
- ✚ при расстройствах нервной системы;
- ✚ при нарушениях опорно-двигательного аппарата;
- ✚ при дцп (детский церебральный паралич);
- ✚ при аутизме и расстройствах аутистического спектра.

Назначение:

- ✚ улучшение эмоциональное состояние;
- ✚ снижение стресса и тревожности;
- ✚ развития тактильной чувствительности, координации;
- ✚ профилактика плоскостопия;
- ✚ при неправильном распределении физической нагрузки на стопу.

Тактильная дорожка

Методические рекомендации:

- ✚ Тактильная дорожка стимулирует работу мышц и суставов детей, помогая им развивать моторику, координацию и равновесие. Прогулки по дорожке могут быть аналогом физической терапии и помогать детям укрепить свое тело.

Упражнения.

Игра «Держи равновесие!» Ребенку предлагается поочередно, на носках, на пятках, на боковой поверхности стопы, ходить по тактильной дорожке.

Игра «Быстро – медленно» Ребенку предлагается пройти по дорожкам сначала в медленном темпе, затем в быстром, стараясь не наступая на каждую часть дорожки по два раза и на каждом квадрате говорят о том, что ощущают их ноги.

Игра «По следам» Ребенок идет по следам с разведенными в стороны руками.

