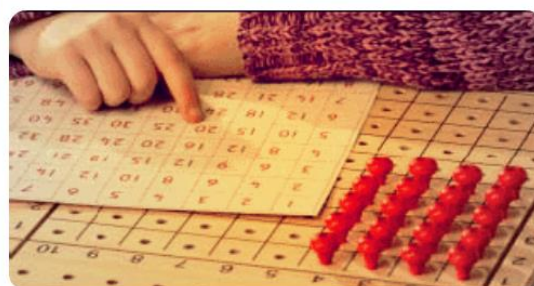


Комплекс упражнений на восстановление функций мелкой моторики для получателей услуг ОГАУСО ГЦ с помощью набора психолога «Пертра»



Набор № 1 «Konstruktion»



Упражнение №1

Ознакомление получателей услуг с набором. Начинаем работу без использования фигуры. Берем пластину с прямым пазом, прослеживая путь по нему взглядом и сопровождая его движением:

- Указательным пальцем правой руки;
- Указательным пальцем левой руки;
- Одновременным движением указательных пальцев правой и левой рук навстречу друг другу из разных концов пластины.

Повторить те же движения фигурками человечка, машины и бусиной.

Упражнение №2

Берем пластину с пазом «слалом». Прослеживаем путь по нему взглядом и сопровождаем его движением:

- Указательным пальцем правой руки;
- Указательным пальцем левой руки;

- Одновременным движением указательных пальцев правой и левой рук навстречу друг другу из разных концов пластины.

Повторить те же движения фигурками человечка, машины и бусиной.

Упражнение №3 (Предварительно составить «лабиринт»)



Начинаем работу без использования фигур. Прослеживаем путь по нему взглядом и сопровождаем его движением:

- Указательным пальцем правой руки;
- Указательным пальцем левой руки;
- Одновременным движением указательных пальцев правой и левой рук навстречу друг другу из разных концов пластины.

Упражнение №4

Из используемых ранее фигур построить прямую дорогу по образцу:

- Две параллельные дороги;
- Букву (например, «н»)

Прослеживая путь по ним взглядом и сопровождая его движением:

- Указательным пальцем правой руки;
- Указательным пальцем левой руки;
- Одновременным движением указательных пальцев правой и левой рук навстречу друг другу из разных концов пластины.

Упражнение №5

Получателю услуг предлагается составить «лабиринт» из деталей с гладкой поверхностью по образцу.

Прослеживая путь по нему взглядом и сопровождая его движением:

- Указательным пальцем правой руки;



- Указательным пальцем левой руки;
- Повторить те же движения фигурками человечка, машины и бусиной.

Упражнение №6

Получателю услуг предлагается составить «лабиринт» из деталей с пазом по образцу.

Прослеживая путь по нему взглядом и сопровождая его движением:

- Указательным пальцем правой руки;
- Указательным пальцем левой руки;

Повторить те же движения фигурками человечка, машины и бусиной.



Упражнение №7

Получателю услуг предлагается построить свой «лабиринт» из имеющихся деталей.

Упражнение №8

Получателю услуг предлагается проследить дорогу указательным пальцем по этому «лабиринту» с закрытыми глазами.

Упражнение №9



Получатель услуг составляет «лабиринт» из деталей с гладкой поверхностью по образцу, затем ему предлагается «проехать» фигуркой автомобиля по лабиринту, а затем перевезти человечков из начального пункта в конечный.

Упражнение №10

Предварительно составить «лабиринт» из деталей с пазом по образцу, предложенному выше, накрыть его селектором, получатель услуг передвигает селектор по основе, при этом в отверстие селектора виден только один фрагмент поля. Получатель услуг должен в уме сложить все увиденные фрагменты

«лабиринта» и нарисовать их на бумаге по памяти.

Д) В середину доски — большой синий квадрат.

Упражнение № 4

Фигуры помещаются в мешочек. Участник группы должен посчитать количество фигур в мешочке, затем, ощупать поочередно каждую из фигур, определить ее размер, описать форму и назвать деталь. После этого достать деталь из мешочка и положить ее на место в ящик к таким же деталям.

Упражнение №5

Необходимо разложить фигуры, предложенные психологом, по группам (по цвету, геометрической форме, размеру).

Упражнение №6

Психолог выкладывает различные фигуры перед участником на доску-основу. Среди выложенных фигур участнику нужно найти лишнюю. Предъявляется несколько серий фигур. Навыки классификации и дифференциации предметов в этом и предыдущем упражнениях тренируются посредством мелкой моторики и кинестетического восприятия.

Упражнение №7

1. Участники группы должны выложить цепочку фигур по образцу, предложенному психологом. Затем получателю услуг предлагается выложить цепочку, поменяв один признак — цвет, размер или форму.
2. На правой части доски-основы психолог выкладывает узор из геометрических фигур. Получатель услуг должен собрать такой же узор на левой части доски.

Упражнение №8

Психолог выкладывает на одной стороне доски-основы узор из 3-5 фигур, просит получателя услуг посмотреть на него и запомнить. Затем накрывает узор покрывалом. На второй части доски-основы участник группы должен воспроизвести узор. Данное упражнение тренирует навыки пространственной ориентации и образной памяти.

Упражнение №9

Психолог заполняет рамку фигурами так, чтобы не оставалось промежутков в рамке. Получателю услуг предлагается повторить.

Упражнение №10

Получателю услуг предлагается заполнить рамку фигурами, чтобы не оставалось промежутков в рамке.

Набор № 3 «Diskrimnation»



Упражнение №1

Получателю услуг предлагается описать предложенные психологом фигуры.

Упражнение №2

Психолог просит участника выделить сходства и различия фигур.

Упражнение №3

Участнику предлагается мешочек, в котором находятся разные фигуры. Не доставая предмет оттуда, он на ощупь должен описать его и рассказать о нем, описывая его форму и размер.

Упражнение № 4

Получателю услуг предлагается нанизать на шнур фигуры по словесной инструкции психолога.

Упражнение №5

На доске-основе бусины различного цвета и размера. Психолог выкладывает из них последовательную цепочку. Получателю услуг предлагает составить узор в обратной последовательности. Та бусина, которая в образце была первой должна стать последней.

Упражнение № 6

Участнику предлагается закрыть глаза и собрать бусы по словесной инструкции психолога, находя их на ощупь.

Упражнение №7

Перед участником находится ящик с фигурами. По словесной инструкции психолога он должен составить пирамиду из заданных фигур.

Упражнение №8

На левой части доски в отверстия вставлены стержни различной высоты, на стержни нанизаны бусины разных размеров и цветов. Участнику предлагается составить такой же узор на правой части доски.

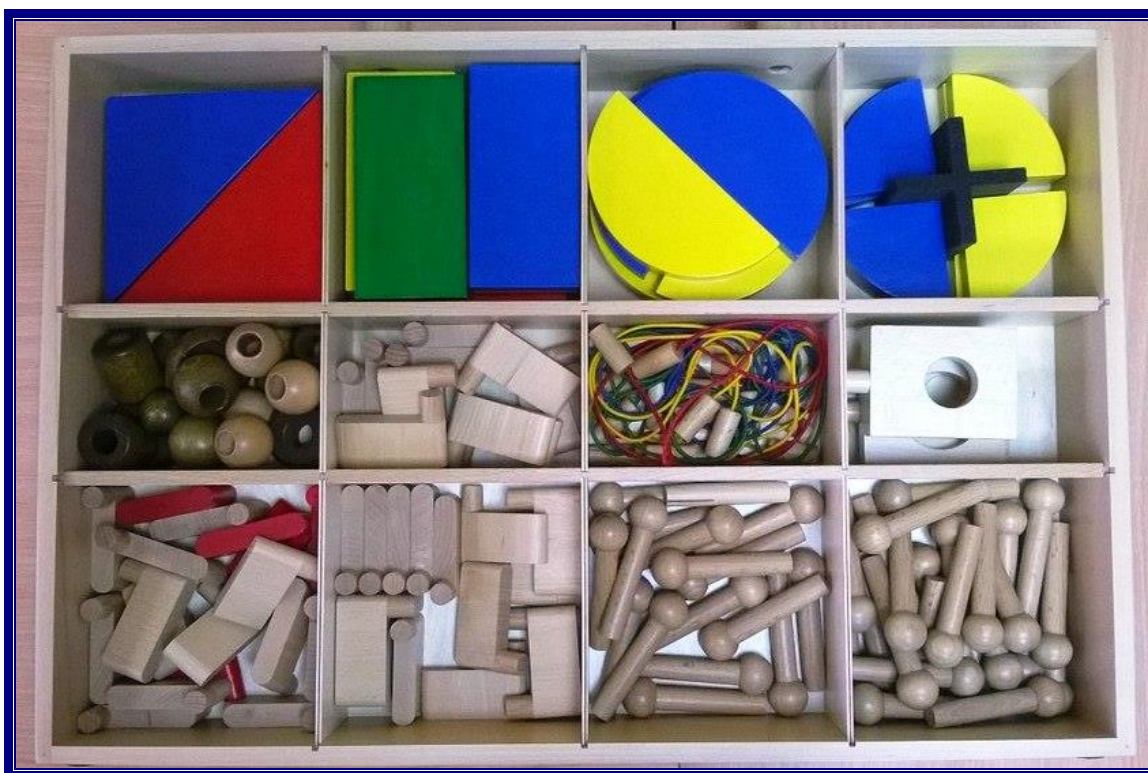
Упражнение №9

На шнур нанизаны бусины разных цветов, форм и размеров. Психолог предлагает участнику составить такой же узор, сохранив при этом форму, но изменив цвет бусин.

Упражнение № 10

Психолог выстраивает пирамиду. Перед получателем услуг ставятся 2 вертикальных стержня. Психолог просит участника построить одновременно две одинаковые пирамиды. Сначала двумя руками, а затем попеременно левой рукой и правой. Оба эти упражнения направлены на поддержание и восстановление пространственной ориентации, понимания пространственных отношений посредством мелкой моторики и кинестетического восприятия.

Набор №4 «Relation»



Упражнение № 1

Изучается трансформация геометрических объектов. Участнику предлагается выложить на доске-основе квадрат из прямоугольников, квадрат из двух треугольников и круг из секторов.

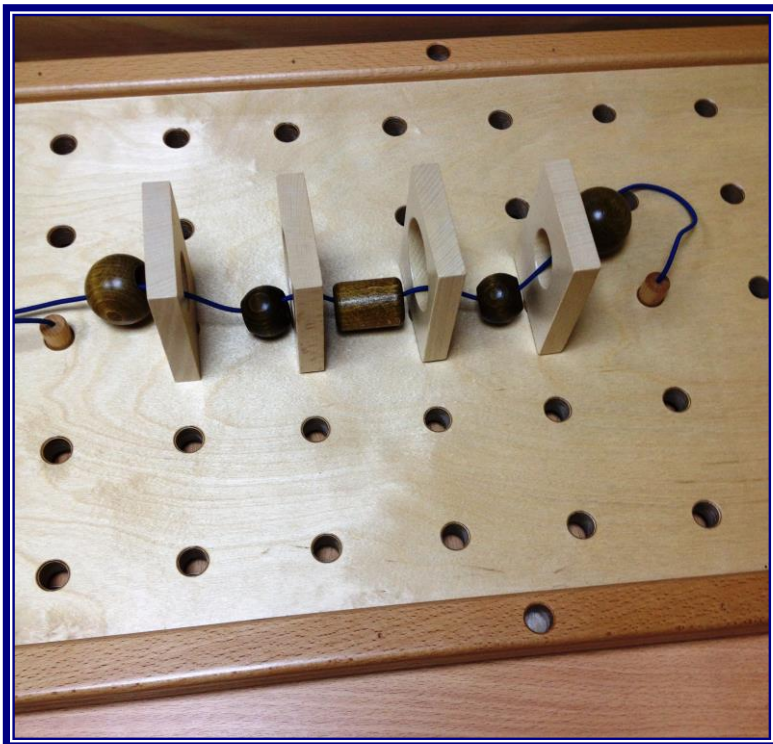
Упражнение № 2

При помощи цветных деталей создается картинка-образец из пересекающихся геометрических фигур. Затем участник получает задание отгадать формы деталей из образца. При этом изучается состав фигур и отличительные признаки основных фигур.

Упражнение № 3

Участники группы собирают квадрат с помощью плоских геометрических фигур. Затем на второй части доски они строят такую же фигуру из штырьков с круглым наконечником и резинок. Таким образом, можно построить различные треугольники, прямоугольники, четырёхугольники, пятиугольники и узоры.

Упражнение № 4



На доске-основе лежат 2 вертикальные пластины с большим круглым отверстием, 2 вертикальные пластины с маленьким круглым отверстием, резинка. Необходимо чередуя закрепить воротца по диагонали и пропустить резинку так, чтобы она прошла через каждое отверстие. Затем взять большие синие бусины и закрепить их так, чтобы одна бусина была перед воротцами и одна за ними.

Потом взять зелёные большие бусины и разместить их так, чтобы зелёные располагались за воротами, а синие — перед воротами. Взять маленьких жёлтые и большие жёлтые бусины и расположить их так, чтобы маленькие жёлтые были перед воротцами, а большие жёлтые за воротцами.

Упражнение №5

Психолог с помощью штырьков с круглым наконечником и разноцветных резинок из набора выстраивает узор. Потом делаем узор с помощью резинки. Участник должен повторить такой же узор.

Упражнение №6

Доска-основа делится при помощи средней линии на два поля. Психолог в качестве образца прокладывает резиновую ленту вокруг деревянных штырей. Участник должен правильно повторить полученный образец.

Упражнение № 7

На стандартной доске-основе вставляются два ряда флажков, при этом красный флажок обозначает начало новой фигуры. Поворачивая флажки, участник должен повторить заданную форму.



Упражнение № 8

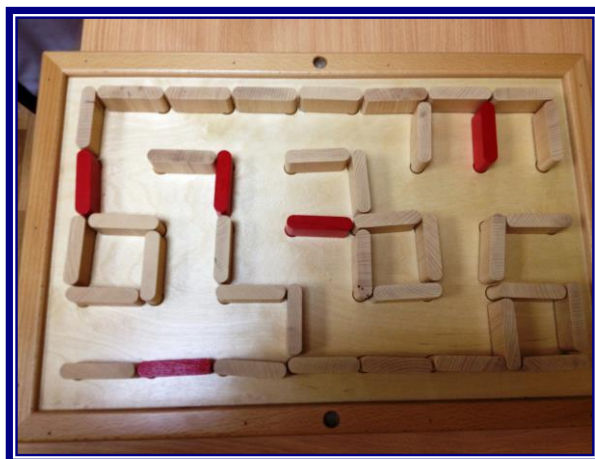
Психолог составляет лабиринт с помощью деревянных штырей и резинок, участник должен пройти лабиринт с помощью бусин.

Упражнение № 9

Психолог составляет лабиринт из флажков и предлагает участнику пройти его бусиной.

Упражнение № 10

Участнику предлагается самому составить лабиринт из флажков и пройти его бусиной.



Набор №5 «Grafomotorik»



Упражнение №1

Психолог знакомит участника с набором, его деталями. Начинаем работу без использования фигуры. Берем пластину с прямым пазом, прослеживая путь по нему взглядом и сопровождая его движением:

- Указательным пальцем правой руки;
- Указательным пальцем левой руки;
- Одновременным движением указательных пальцев правой и левой рук навстречу друг другу из разных концов пластины.

Повторить те же движения фигурками человечка, машины и деревянной бусиной. Затем провести по пазу металлический шарик магнитным штифтом.

Упражнение №2

Психолог предварительно составляет лабиринт. Начинаем работу без использования фигур. Участнику предлагается проследить путь по лабиринту взглядом, и сопровождая его движением:

- Указательным пальцем правой руки;
- Указательным пальцем левой руки;

- Одновременным движением указательных пальцев правой и левой рук навстречу друг другу из разных концов пластины.

Упражнение №3

Получателю услуг предлагается построить прямую дорогу по образцу:

- Две параллельные дороги;
- Букву.

Необходимо проследить путь по дороге взглядом, и сопровождая его движением:

- Указательным пальцем правой руки;
- Указательным пальцем левой руки;
- Одновременным движением указательных пальцев правой и левой рук навстречу друг другу из разных концов пластины.

Упражнение №4



Участнику необходимо составить лабиринт из деталей с гладкой поверхностью по образцу.

Прослеживая путь по нему взглядом, и сопровождая его движением:

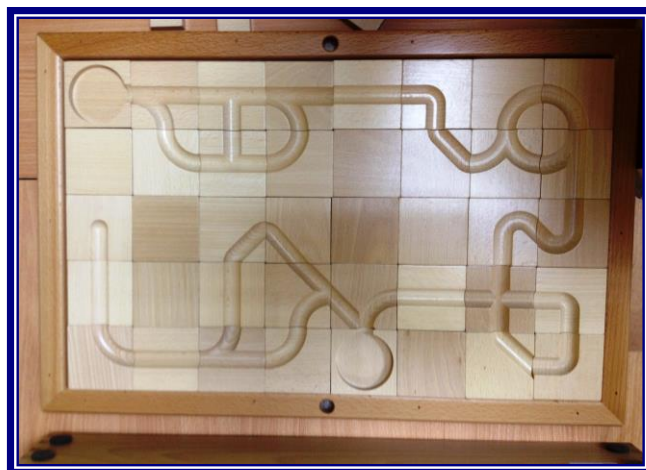
- Указательным пальцем правой руки;
- Указательным пальцем левой руки;

Повторить те же движения фигурками человечка, машины и бусиной.

Упражнение №5

Получателю услуг необходимо составить лабиринт из деталей с пазом по образцу.

Затем психолог предлагает участнику, прослеживая путь по



лабиринту взглядом, сопровождать его движением:

- Указательным пальцем правой руки;
- Указательным пальцем левой руки;
- Повторить те же движения фигурками человечка, машины и бусиной. Затем провести по пазу металлический шарик магнитным штифтом.

Упражнение №6

Участнику предлагается самостоятельно построить лабиринт из имеющихся деталей с пазом.

Упражнение №7

Психолог предлагает участнику проследить дорогу указательным пальцем по «лабиринту» с закрытыми глазами.

Упражнение №8

Получатель услуг составляет лабиринт из деталей с пазом по образцу, предложенному выше, а затем «проезжает» автомобилем по лабиринту, сначала правой, а затем левой рукой. Далее психолог предлагает «перевозить» фигурки человечков из начального пункта в конечный таким образом, чтобы фигурка устояла на фигурке автомобиля.

Упражнение №9

Психолог предварительно составляет лабиринт из деталей с пазом по образцу, накрыв его листом плексигласа. При помощи магнитного штифта участнику необходимо провести стальной шарик по получившейся дороге.

Набор № 6 «Handgeschiklichkeit»



Упражнение № 1

Получателю услуг предлагается взять штырь с резьбой и провернуть через него фигуры с резьбой от большего к меньшей.



Упражнение № 2

Для тренировки хватательных движений различных типов (захват кончиками пальцев, боковой захват) участнику предлагается взять большой цилиндр и ввернуть его в отверстие на доске, затем ввернуть пробки в цилиндры.

Упражнение № 3

Участнику предлагается взять три шнура из набора и, закрепив их на доске основе, сплести косичку.

Упражнение № 4

Участнику предлагается составить пирамиду по предложенному психолог образцу. А затем разобрать ее и выстроить в обратном порядке. Если есть возможность, то задействовать как правую, так и левую руку.

Упражнение № 5

Получателю услуг предлагается составить бусы по словесным указаниям психолога.

Упражнение № 6

Участнику предлагается нанизывать резинки пальцами на маленькие штыри. Затем проделать то же самое, используя большие штыри.

Упражнение № 7

Участнику предлагается взять прищепку крупного (или малого) размера и насадить на предложенный шнур (резинку, натянутую на штыри).

Упражнение № 8

Участник нанизывает фигуры разных размеров и формы на шнурок, следуя словесной инструкции психолога.

Упражнение № 9

Участнику предлагается составить узор по образцу (по словесной инструкции психолога с указанием вертикали и горизонтали) из предложенных штырьков с отверстием в головке.

Упражнение № 10

Следуя наглядной инструкции психолога, получатель услуг нанизывает большие бусины на штырьки. При успешном выполнении этой части упражнения, участнику предлагается нанизать маленькие бусины на резинки.

Упражнение № 11

На доске-основе при помощи резинового шнура и круглых штырей ограничивается игровое поле. На одном из концов поля выставляются деревянные кегли, которые участник должен сбить с помощью шара.

Набор № 7 «Mathematik»



Упражнение № 1

Психолог предлагает получателю услуг посчитать, сколько бусин нанизано на палочку.

Упражнение № 2

Психолог на одной части доски-основы выкладывает графический узор с помощью разноцветных штырьков «грибочки» и резинок. Участникам надо повторить узор на второй части доски. Затем предлагается построить зеркальный узор.

Упражнение № 3

Психолог выкладывает узор из штырьков «грибочки», участнику предлагается посчитать, сколько штырьков «грибочков» находится в узоре.

Упражнение № 4



Психолог предлагает участнику решить задание (например, умножить 5 на 4) с помощью таблицы и выложить ответ на доске-основе.

Упражнение № 5

Психолог выкладывает числовой ряд (например, 2...4...6...). Участнику предлагается продолжить его и объяснить, по какому принципу он это сделал.

Упражнение № 6

На числовых лучах выложены числа от 1 до 20, участник кладет один металлический шарик на цифру 1, затем он переворачивает два шарика и выкладывает получившееся количество 2 и так до числа 20.

Упражнение № 7

Участнику предлагается бросить кубики, затем выложить выпавшее количество на штырьках с помощью бусин разных цветов. Результаты сложения и вычитания выложить на доске-основе с помощью штырьков «грибочки».

Упражнение № 8

Психолог выкладывает на малом числовом луче ряд из чисел, участнику предлагается выложить такой же.

Упражнение № 9

Получателю услуг предлагается измерить предложенные предметы, с помощью сантиметровой и миллиметровой ленты, определить, что больше и насколько, выложить результат на доске-основе.