

Министерство труда и социального развития
Новосибирской области
Государственное автономное учреждение
Новосибирской области
«Центр социальной помощи семье и детям «Семья»



Методическое руководство
«Сенсорная интеграция у детей с
ОВЗ в домашних условиях»



Новосибирск 2020

В сборник включены игры, упражнения и рекомендации по сенсорной интеграции и развитию сенсорных ощущений.

Игры доступны для проведения в домашних условиях и благотворно влияют на развитие ребенка в целом.

**Составитель: Я.С. Батаногова, учитель-дефектолог
ГАО НСО «Центр социальной помощи семье и детям «Семья».**



Что такое СЕНСОРНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ?

Многие родители слышали, что сенсорная интеграция полезна для деток с задержками или нарушениями в развитии. Дети с аутизмом больше всего нуждаются в сенсорной интеграции.

Большинство детей с ОВЗ страдают от нарушений в сенсорной сфере (гиперчувствительность или недостаточная чувствительность к звукам, запахам, вкусам, тактильным ощущениям). Часто дети неуклюжи и имеют нарушения в координации движений и балансе. А ведь адекватное состояние и поведение ребенка во многом зависят от того, насколько упорядочены его ощущения, насколько адекватно он реагирует на определённые внешние стимулы и раздражители.

Сенсорная интеграция – это упорядочивание ощущений, получаемых от органов чувств, которые позволяют организму создавать адаптивный ответ (обоснованное и целенаправленное действие в ответ на ощущения). Таким образом, это функция нервной системы, обязательно присутствующая у каждого человека, однако у кого-то эта функция развита лучше, у кого-то хуже.



Сенсорная интеграция – основа речи, движений, произвольного внимания и поведения, мотивации и еще многих умений и навыков. Она формируется в определенной последовательности, при этом каждый уровень сенсорной интеграции базируется на предыдущем.

Базовый уровень сенсорной интеграции складывается из самовосприятия и базирующемся на нем восприятии окружающего, в свою очередь самовосприятие включает в себя: чувствительность к прикосновениям, ощущение положения тела в пространстве, ощущения от внутренних органов, ощущения от мышц и суставов, ощущения движения и равновесия, вестибулярные ощущения.

На самовосприятии основываются ощущения от пяти органов чувств (зрение, слух, тактильность, обоняние, вкус). Вершиной системы сенсорной интеграции являются эмоции и высшие психические функции, в т.ч. речь.



Дисфункцией сенсорной интеграции называют неспособность воспринимать информацию, поступающую одновременно от нескольких сенсорных систем.

По наблюдениям за ребенком можно определить, в каких сферах у него повышенная чувствительность, а в каких – пониженная.

Например, если ребенок закрывает уши руками при громких звуках, – это гиперчувствительность к звукам, не любит прикосновения к телу, это тактильная гиперчувствительность и т.д. а вот если ребенок не чувствует боли при падениях – это недостаточная тактильная чувствительность.

Наблюдая за своим малышом, можно увидеть какие нарушения в сенсорной сфере у него имеются.



Итак, выделяют 7 органов чувств:

- ✓ глаза (зрение)
- ✓ уши (слух)
- ✓ язык (вкус)
- ✓ нос (обоняние)
- ✓ кожа (**осязание**)
- ✓ вестибулярный аппарат (поддержание равновесия)
- ✓ проприоцепция (ощущение своего тела).

Для налаживания работы этих **сенсорных** путей и их взаимосвязи необходимо предоставить ребенку большой и разнообразный опыт ощущений.



Предлагаем Вашему вниманию игры и упражнения, которые можно использовать в домашних условиях

Игры с пластилином, глиной, тестом, специальной пеной, и т.д.



Детям очень нравится играть с пластилином и другими пластичными массами, что очень полезно для малышей с тактильными проблемами. В настоящее время есть огромный выбор пластилинов; вы можете, купить готовый, изготовить его дома, существует как ароматизированный пластилин, так и без запаха. Вы можете замесить с малышом тесто по специальному рецепту, что, несомненно, доставит ему много радости и обогатит его тактильный опыт. Детям необходимо трогать разнообразные текстуры и играть с ними, чтобы развить нормальное тактильное восприятие. Если ваш малыш отказывается играть с пластилином и подобными массами, вам тем более необходимо увлечь малыша такой игрой.

«Игры с утяжелениями»



Эти виды деятельности необходимы для детей, которые испытывают трудности в регулировании уровня своего возбуждения. Такие дети часто ломают вещи, прыгают, бегают и, кажется, просто не могут сидеть на месте. Регулярные нагрузки для их нервной системы помогут им успокоиться. Такие мероприятия оказывают воздействие на их тело, мышцы и суставы, помогая вечно жаждущим движения малышам, получить необходимую нагрузку. Очень хороши упражнения с утяжеленными предметами, прыжки на батуте, лазанье по канату или шведской стенке, толкание предметов или раскачивание. Таким малышам особенно полезно чувствовать себя «сжатыми», когда на их тело оказывается глубокое давление.

В целом, подобные упражнения необходимы всем детям! Но детям с реактивной нервной системой это необходимо вдвойне, ведь именно активная деятельность дает им необходимую сенсорную нагрузку, а эффект от этого может быть удивительным, ваш малыш сможет регулировать своё поведение и уровень возбуждения.

Игры для развития вестибулярных движений

Детям необходимо двигаться! Для некоторых малышей – это страшно, а некоторые просто не могут остановиться. Вам следует установить, есть ли у вашего ребенка нарушения, связанные с вестибулярным аппаратом, или проприоцептивные проблемы. Вестибулярные движения (или проприоцептивная стимуляция) может взбодрить малыша или наоборот успокоить. В любом случае, такая стимуляция необходима и должна быть частью терапии. Ниже несколько предложения для получения ребенком подобного опыта:

- крытые батуты;
- водные трамплины (бассейн или озеро);
- качели;
- раскачивающиеся игрушки;
- самокаты;
- скейты;
- ролики;
- шведская стенка;
- большие терапевтические мячи.
- Кресла-качалки



Игры с туннелями и палатками

И то и другое очень полезно для сенсорной интеграции, и как всегда главное – проявить фантазию.

Ниже представлены некоторые советы.

- Используйте тоннели для развития крупной моторики.
- Даже просто ползая через тоннель, ребенок развивает координацию.
- Обогатите тактильный опыт ребенка, размещая в тоннели разные предметы или помещая в него ковровое покрытие.
- Вы можете немного потрясти тоннель (настоящее землетрясение!), когда малыш внутри, чтобы улучшить его проприоцептивные и вестибулярные реакции.
- Используйте палатки для создания безопасной атмосферы, необходимой детям, перегруженным сенсорными стимулами, малыш может даже подремать в таком уютном месте, отдохнуть или почитать (вы можете положить там мягкие подушки, одеяла, наушники с приятной музыкой, лампы, ночники, чтобы создать расслабляющую атмосферу).



Игры с массажерами и вибрирующими игрушками

Вибрация – это основной прием занятий для сенсорной интеграции. Этот прием используется как для стимуляции, так и для успокоения ребенка.



Вот некоторые идеи:

- вибрирующие подушки и матрасы для успокоения;
- ручные массажеры в виде животных для массажа всего тела (кроме живота);
- ротовые массажеры;
- массажные маты;
- детские вибрирующие стульчики;
- Массажные кресла и раскладушки;
- вибрирующие зубные щётки.



Игры с элементами ароматерапии



Ароматерапия — это прекрасный способ для занятий с детьми, которые не чувствуют некоторые запахи или наоборот очень к ним чувствительны. Вам и малышу доставят удовольствия ароматические масла, свечи, диффузоры. Вы можете помочь своему ребенку научиться терпеть запахи или использовать их для расслабления и успокоения.

Ароматерапия – это отличное средство стимуляции, и зависит во многом от того, какой запах вы выберете (например, запах корицы скорее взбодрит ребенка, а лаванды расслабит).

Совет: Если ваш малыш очень чувствителен к запахам, предложите ему носить собой баночку ароматического масла, запах которого ему приятен (например, мята), и нюхать его, когда другие запахи становятся трудно терпеть.

Игры, упражнения и приемы для улучшения сна



Дети и взрослые с проблемами сенсорного восприятия часто испытывают проблемы с засыпанием и сном.

Следующие изделия и виды деятельности могут оказать помощь в таком случае:

- **аппараты, производящие звуки природы;**
- **ароматические лампы;**
- **ночники, лава-лампы, пузырьковые трубы;**
- **расслабляющая музыка;**
- **утяжеленные одеяла;**
- **физические нагрузки перед отходом ко сну;**
- **вибрирующие матрасы и подушки;**
- **спальные мешки.**

