

**Консультация для родителей
«Сенсорная интеграция. Развиваемся, играя!»**

Октябрь 2024

Дорогие мамы и папы, развитие проприоцептивной системы, в значительной мере, влияющей на уровень сформированности у Ваших малышей высших психических функций, в том числе и речи, а самом деле очень увлекательное и интересное занятие! Как организовать дома такую деятельность, читайте в нижеуказанных советах!

1. 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 заместить 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.

2. «Тяжелая работа»
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. Мальчики могут действительно испытывать терпение родителей, учителей и даже специалистов по терапии. 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.

Совет: Всегда лучше чередовать задания, требующие усидчивости и активную деятельность.

Кстати, игры с песком (ваш малыш может рыть тоннели, строить замки) также очень полезен для подвижных детей, как и для детей с тактильными проблемами.

3. Программы для 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
- Аппараты белого шума
- Ароматические лампы
- Ночники, лава-лампы, пузырьковые трубы
- Расслабляющая музыка
- Утяжеленные одеяла
- Физические нагрузки перед отходом ко сну
- Вибрирующие матрасы и подушки
- Спальные мешки

4. Игры с водой и песком

Игры с водой и песком – это веселье, которое, кроме того, дает ребенку тактильную стимуляцию. Вы ограничены только вашей фантазией. Запаситесь полотенцами и затевайте игры с водой, песком, рисом, пеной для бритья и любыми другими вещами, которые есть под рукой. Переливайте воду в разные сосуды и слушайте, как она звучит. Прячьте маленькие игрушки в песке или пшене и попросите малыша найти их.

5. Вестибулярные движения

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

6. Ароматерапия

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.

7. Массажеры, вибрирующие игрушки

Вибрация – это основной прием занятий для сенсорной интеграции. Вы редко встретите специалиста по оккупационной терапии, который бы работал с детьми, не используя вибрирующие изделия и игрушки. Они используются как для стимуляции, так и для успокоения ребенка. Ощущение вибрации – это очень специфическое чувство, и многим детям нужны месяцы или даже годы, чтобы научиться его терпеть. 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

8. Щётка Wilbarger

Внимание: это широко используемый, но очень особый вид лечения, который может быть применен только под руководством специалиста по оккупационной терапии. Для такого лечения требуется хирургическая щётка и чёткие инструкции о том, как и с какими интервалами, использовать её в течение дня. Тем не менее, это – один из успешных методов лечения детей с тактильными и сенсорными проблемами. Одной из главных причин для использования этого метода является уменьшение чувствительности кожи, что помогает ребенку легче переносить другие сенсорные ощущения.

9. 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 и билатеральной моторики.
- Даже просто ползая через тоннель, ребенок развивает координацию.
- Обогащите 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, лавалампы, ночники, чтобы создать расслабляющую атмосферу).

10. Проприоцептивная деятельность

Количество таких занятий – почти бесконечно. Проприоцепция относится к воздействию на мышцы, суставы, связки, сухожилия и соединительные ткани. Это касается контроля моторики, управления тела, планирования движений, осознания положения тела в пространстве и позуальной стабильности. Если проприоцептивное чувство работает плохо, ребенку может быть трудно двигаться плавно, быть скоординированным в своих движениях. Такие дети имеют проблемы как с крупной, так и с мелкой моторикой, им тяжело ездить на велосипеде, писать, гулять, заниматься спортом, и даже ползать. Некоторым детям необходима проприоцептивная стимуляция, для того чтобы их тело успокоилось, а они смогли регулировать уровень возбуждения.

Проприоцептивное чувство – это огромная сфера для развития и лечения у детей с проблемами сенсорного восприятия, и очень часто такие проблемы можно решить ещё в самом раннем детстве.

12. Сенсорные комнаты

В каждой школе, клинике, доме, детском саду должны быть сенсорные комнаты, не важно есть ли у детей нарушения в сенсорном восприятии или нет. Всем полезно расслабиться и отдохнуть. Что же разместить в такой сенсорной комнате? Во многом это зависит от того, для кого вы её делаете, и каким пространством для этого располагаете. Вот несколько идей:

- Магнитофон, воспроизводящий звуки природы
- Ароматические приспособления (диффузеры, лампы)
- Мягкие подушки и одеяла
- Пузырьковые трубы
- Кресла-мешки
- Массажные кресла и маты
- Расслабляющая музыка

- Ночники, особые светильники, лава-лампы

Для тех, кто нуждается в дополнительной сенсорной стимуляции:

- Тактильные маты и мячи
- Кресла-качалки, гамаки, качели
- Вибрирующие раскладушки, подушки и игрушки
- Интерактивные пузырьковые трубы
- Проекторы жидкого света
- Машины для мыльных пузырей
- Утяжеленные одеяла и игрушки
- Тактильные игрушки
- Свистки, свистульки, музыкальные инструменты
- Лестницы, шведские стенки, тележки, скейты

И многое другое!