

Сенсорная интеграция

Первоначальной ступенью познания мира является чувственный опыт, который наиболее интенсивно накапливается в раннем возрасте, когда происходит усиленное физическое и психическое развитие детей, обогащается их сенсорный опыт.

Сенсорное развитие включает в себя развитие ощущений, восприятий, представлений, т.е. всю систему работы анализаторов. А сенсорная интеграция – это упорядочение, организация ощущений, получаемых от разных органов чувств.

Сенсорная интеграция -это взаимодействие всех органов чувств, позволяющее создавать адекватный ответ, то есть обоснованное и целенаправленное действие в ответ на ощущение. Сенсорная интеграция является бессознательным процессом, происходящем в головном мозге.

Существуют основные сенсорные системы: тактильная, проприоцептивная, вестибулярная, обонятельная, зрительная, слуховая и вкусовая. Если слуховая, обонятельная, зрительная и вкусовая системы начинают работать на более поздней стадии развития, то и нарушается развитие ребенка.

Предлагаем игры и упражнения, направленные на сенсорное развитие.

Общие рекомендации:

- Упражнения направлены на развитие потенциала, который не в полной мере развит у ребенка.
- Перед началом упражнений необходимо провести предварительную оценку развитию ребенка, для оптимального подбора соответствующих игр.
- Необходимо постепенно вводить в деятельность ребенка упражнения сенсорно-интегративной коррекции.
- Упражнения целесообразно делать регулярно и систематически.
- Игры и упражнения можно использовать в любой удобный режимный момент (перед едой, перед началом образовательной деятельности, на прогулке)
- Целесообразно начинать коррекцию с тех сенсорных каналов, которые достаточно развиты, а постепенно вводить стимуляцию слабых каналов.
- Упражнения могут быть использованы как для стимуляции отдельных сенсорных каналов (зрительного, слухового, тактильного, вестибулярного и гравитационного), если в каком либо, из них обнаруживаются элементы дезинтеграции, так и в комплексе.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ И ГРАВИТАЦИОННОЙ СИСТЕМЫ

Основная цель данных упражнений – стимулировать вестибулярный аппарат, улучшить чувство равновесия, ощущение положения тела в пространстве и способность восстанавливать равновесие. У некоторых детей это может снизить боязнь движения.

Вестибулярное раскачивание

Материал: доска-качалка с мягким верхом, вестибулярная доска, скамья-качалка, лодка-качалка, кресло-качалка

Ход упражнения: посадите ребенка на качалку. Попросите его взяться обеими руками за стороны качалки. Предложите ему покачаться несколько минут вперед-назад.

При необходимости помогите: даже если раскачивать качалку будете вы, ребенок извлечет пользу из этого упражнения.

Варианты проведения:

- Используйте различные устройства качалки.
- Качайте ребенка из стороны в сторону.

- Предлагайте ему различные позы: качаться на четвереньках, на коленях, стоя на одном колене (одно колено поднято, другое опущено), стоя.

Кружимся вокруг оси

Материал: вращающаяся доска

Ход упражнения: посадите ребенка на крутящуюся доску и попросите его скрестить ноги. Попросите ребенка покружиться, отталкиваясь обеими руками от пола. Ребенок может начать кружиться в любую сторону, затем следует сменить направление. Позвольте ему самостоятельно выбирать скорость и продолжительность движения. Можно установить разумное ограничение по времени – пять или десять минут. Если ребенок очень боится, не заставляйте его выполнять задание. В этом случае медленно покрутите ребенка (с его разрешения!) от трех до пяти раз, а затем увеличивайте число поворотов и скорость постепенно, пока ребенок не захочет самостоятельно выполнить задание. При необходимости помогите: ребенок извлечет пользу из упражнения даже в том случае, если его крутит педагог.

Варианты проведения

- Используйте мини-карусель.
- Используйте вращающийся конус.
- Попросите ребенка скатиться вниз по склону холма, наклонной доске или любой плоской поверхности.
- Катайте ребенка в бочке: быстро, медленно, под разную музыку
- Закрутите качели вокруг оси, затем отпустите и дайте учащемуся покружиться; следите, чтобы качели не ударили других учащихся.

Меры предосторожности

- Никогда не кружите ребенка, склонного к эпилептическим приступам.
- Никогда не кружите шунтзависимого ребенка (часто детям с гидроцефалией устанавливают шунтирующую систему, в которой «избыточный» ликвор выводится в естественные полости организма)

«Покачай головой»

Ход упражнения: ребенок должен знать понятия «да» и «нет» и правильно отвечать, качая или кивая головой. Удостоверьтесь, что ребенок удобно сидит на полу или на стуле. Задавайте ему шуточные вопросы, предполагающие ответ «да» или «нет» (например: «В классе идет снег?», «Ты любишь есть мороженое на завтрак?»). Попросите его отвечать с помощью движений головы. Позвольте ему самому решать, сколь долго он сможет кивать и качать головой.

Варианты проведения: если ребенок не понимает значение слов «да» и «нет», адаптируйте задание: попросите ребенка просто качать головой.

«Прыгаем как животные»

Материалы: гимнастический коврик или другая мягкая поверхность, мягкие игрушки – животные

Ход упражнения: попросите ребенка встать на мягкую поверхность, например на гимнастический коврик или ковер. Он должен выбрать животное, прыгать, как это животное, и изображать его голос и повадки (он может вести себя как кролик, изображая руками длинные уши; как кенгуру, прижимая к животу мяч вместо кармана; как обезьяна, почесываясь и издавая звуки). Помогите, если это необходимо.

Варианты проведения: ребенок может прыгать по комнате, следуя за педагогом, другим учащимся или источником звука (держась за плечо проводника).

«Кто меня толкнул»

Ход упражнения: посадите ребенка на пол и попросите его вытянуть ноги вперед и положить расслабленные руки на колени. Прошагайте» пальцами вверх по телу ребенка от ступней до плеч. Дойдя до плеч, слегка толкните его вправо, влево, вперед или назад. Ребенок должен восстановить равновесие.

Варианты проведения:

- Предлагайте ребенку выполнять задание в разных позах: на четвереньках, на коленях, стоя на одном колене (одно колено поднято, другое опущено), стоя.
- Попросите ребенка сесть на качающуюся поверхность, например на доску-качалку с мягким верхом, вестибулярную доску или скамью-качалку.
- Если у ребенка зрение сохранно, попросите его закрыть глаза или наденьте на глаза повязку.

«Прыгаем на мяче»

Материал: гимнастический мяч или мяч для лечебной физкультуры – выберите подходящий для ребенка размер (ему должно быть удобно сидеть, поставив ступни на пол).

Ход упражнения: предложите ребенку сесть на гимнастический мяч, поставив ноги на пол и положив руки на мяч по бокам. Попросите ребенка попрыгать вверх и вниз пять-десять минут, не падая с мяча.

Варианты проведения:

- Используйте мяч с ручками.
- Попросите ребенка раскачивать мяч из стороны в сторону, перенося вес.
- Поиграйте с ребенком в ладushки, когда он сидит на мяче.
- Положить ребенка грудью или животом на большой мяч, придерживая сначала за туловище, затем за колени, и потом за голеностопные суставы мягко раскачивая, руки у ребенка, в этом случае, остаются свободными для опоры перед собой.

«Катаемся на скутерборде»

Материал: доска на колесиках, веревка

Ход упражнения: посадите ребенка на доску и попросите его скрестить ноги. Завяжите большой узел или сделайте петлю на одном конце веревки и попросите ребенка держаться за эту петлю. Медленно потяните ребенка вперед. Постепенно повышайте скорость, позволяя ребенку контролировать нагрузку. Изменяйте скорость и маршруты.

Варианты проведения:

- Ребенок может лечь на живот.
- Ребенок может самостоятельно толкать доску в разных направлениях и принимать различные позы.

Вместо веревки можно использовать эластичную веревку или эспандер

Прыжки на батуте. Ребенку необходимо прыгать вверх-вниз, пытаясь сохранить равновесие. Ребенку, возможно, потребуется помощь – опираться на педагога. При выполнении данного упражнения необходимо следить за техникой безопасности.

«Поймай меня»

Ход игры: ребенок выполняет падение на руки взрослого, стоя к нему лицом, затем спиной. Когда ребенок уже будет готов к этому, можно пробовать тоже самое с закрытыми глазами.

«Перейди через пропасть»

Ход игры: под присмотром взрослого ребенку предлагается перейти с одной возвышающейся поверхности на другую, не становясь на пол.

«Перелезание через стулья»

Ход игры: ставится 2 стула спинками друг к другу, ребенку необходимо перелезть с одного стула на другой. Упражнение хорошо проводится с двумя детьми, при этом им нужно помогать друг другу.

«Колечко»

Ход игры: дети, собравшись в кружок и выбрав водящего, под его счет собирают колечки из пальцев. Внезапно водящий командует: «Без среднего! – и игроки продолжают перебор, пропуская средний палец. Затем следует команда: «Без мизинца!» и т. д. Темп счета убыстряется, ошибавшийся выходит из игры.

«Ухо и нос»

Ход игры: эту игру можно провести, сидя за столом. Всем предлагается взяться левой рукой за кончик носа, а правой рукой – за мочку левого уха. По хлопку ведущего необходимо поменять положение рук, то есть левой рукой взяться за мочку правого уха, а правой рукой – за нос. Сначала промежутки между хлопками длинные, а потом ведущий увеличивает темп игры, и промежутки между хлопками становятся все меньше и меньше. Побеждает тот, кто дольше всех продержался и не запутался в руках, носах и ушах.

Игры с мячиком. Все игры с мячом, направлены на улучшение вестибулярной системы, можно использовать «съедобное – несъедобное», «я знаю...».

«Ходьба по линии»

Материал: линия (полоса) шириной 3-4 сантиметра в форме эллипса, наклеенная или нарисованная на полу. Большой диаметр эллипса должен быть не менее 4 метров длиной.

Цель: координация движений, тренировка равновесия. Сознательно прочувствовать собственное тело, испытать состояние внутреннего покоя через концентрацию.

Ход игры: дети сидят вокруг эллипса. Они удалены от него настолько, чтобы не касаться его ногами. Педагог один раз проходит по линии, стараясь при этом обратить внимание ребенка на постановку всей ступни вдоль линии и на естественность ходьбы. Пальцы ступни и каблук находятся на линии. На этом примере ребенок понимает ход упражнения. Затем педагог одного за другим называет детей по имени и просит каждого начать упражнение. Постепенно все дети группы принимают участие в упражнении. Наблюдая, педагог замечает трудности отдельных детей и может потом тактично вмешаться, высказывая общие пожелания, например, «Мы стараемся заступать точно на линию».

«Между двух берегов»

Материал: две скакалки кладем рядом с друг другом, начиная с расстояния 50 см, постепенно уменьшая расстояние до 10 см. Задача – ходьба между линий, стараясь не наступать на края.

«Переступаем через веревочку»

Материал: для игры потребуется веревка, которую необходимо положить на пол. Задача: ноги ставить с двух сторон от веревочки.

«На носочках»

Ход игры: возьмите бубен или барабан и стучите в него сначала тихо, потом громче и наконец, очень громко. Дети бегают на носочках. Если бубен звучит тихо, нужно идти, звук становится громче – идти широким шагом, еще громче – бежать. Чем чаще вы меняете ритм, тем веселее игра.

«Футбол бумажным пакетом». Надуть бумажный пакет. Играть им в футбол, дети должны соотносить силу удара об пакет, чтобы он не порвался.

«Снежки» – известная игра на улице, когда позволяет погода, но необходимо, ловить снежки поочередно правой или левой рукой.

«Мыльные пузыри». Используются мыльные пузыри, необходимо ловить сначала левой рукой, затем правой. Кроме того, для развития вестибулярной и гравитационной системы можно использовать такие упражнения, как прыжки с возвышением, постепенно увеличивая высоту, хождение по гимнастической скамейке, традиционные игры с потешками, такими как «По кочкам», «Кто на лодочке плышет...» и т.д. Поощряйте использование ребенком качелей, горок и другого оборудования на детской игровой площадке. Если есть возможность, поставьте в классе или дома кресло качалку, чтобы ребенок, если захочет, мог качаться во время отдыха. Если ребенок достаточно мал, можно проводить занятия, усадив ребенка к себе на колени. Постепенно сводите свое участие в выполнении задания к минимуму:

сядьте рядом с ребенком, затем подстраховывайте его рукой, потом поощряйте устно. Помните о мерах предосторожности. При использовании качалки, карусели и другого оборудования следите за тем, чтобы ребенок не упал во время движения. Проводя активные игры, убирайте из помещения все предметы, о которые ребенок может удариться.

Следите за проявлениями защитного поведения (уклонение, гримасы, замыкание в себе, недовольные возгласы). В случае негативной реакции нужно прекратить занятие. Возобновляйте его постепенно, позволяя ребенку контролировать процесс. Он должен сам определить, в каком объеме он способен вытерпеть вестибулярную стимуляцию.

Игры и упражнения для развития моторного планирования

Игры и упражнения на развитие системы моторного планирования, как правило, включают в себя последовательность действий и движений.

«Делай как я»

Ход упражнения: попросите ребенка повторять за вами движения: прыгать, вращать руками, бегать на месте, выполнять глубокие приседания, похлопывать себя по голове, прикасаться к пальцам на ногах и т.д. При необходимости помогите ребенку.

«Полоса препятствий»

Материал: стулья, столы, подушки, мягкие модули.

Ход упражнения: составьте полосу препятствий из различных предметов, которые нужно обходить, перешагивать или перелезать. При необходимости помогите ребенку пройти через полосу препятствий. Следите за соблюдением техники безопасности.

Варианты проведения:

- Пройдите маршрут в обратную сторону.
- Изменяйте элементы полосы препятствий.
- Изменяйте способ прохождения маршрута: ползком, на коленях, вприпрыжку

«

«Ходим как животные»

Ход упражнения: попросите ребенка пройти по комнате так, как это сделали бы разные животные: попрыгать как кролик или кенгуру, проскользнуть как змея, пройти на четвереньках как собака или кошка, пройти боком как краб, пройти вразвалку как утка и т.д. При необходимости помогите ребенку. По мере освоения упражнения, можно усложнять маршрут движения.

«Квадратные коврики»

Материал: несколько отрезков ковровина размером 30х30 см (при работе со слабо видящими детьми выберите ковровин контрастного по отношению к полу цвета); слуховые подсказки (используйте шелкающее или пищашее устройство, хлопайте или шелкайте пальцами).

Ход упражнения: составьте прямую дорожку из ковриков, положив их на равных расстояниях друг от друга. Попросите ребенка перешагнуть на другой коврик, предоставляя при необходимости слуховые подсказки. Проведите ребенка до конца маршрута. При необходимости помогите ему.

Варианты проведения:

- Предложите ребенку прыгать с одного коврика на другой.
- Предложите ему прыгать с коврика на коврик на одной ноге.
- Изменяйте расстояние между ковриками.
- Изменяйте маршрут.
- Предложите ребенку пройти по маршруту спиной вперед.

«Гигантские шаги»

Материал: несколько картонных коробок с отрезанным верхом.

Ход упражнения: выложите несколько коробок в ряд так, чтобы их стороны соприкасались. Попросите ребенка перешагивать из одной коробки в другую. При необходимости помогите ему.

- Изменяйте маршрут.
- Изменяйте высоту коробок.
- Постепенно увеличивайте расстояние между коробками

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРОПРИОЦЕПТИВНОЙ СИСТЕМЫ

Общая цель данных упражнений и игр – стимулировать проприоцептивную систему (восприятие сигналов от мышц, связок, суставов), улучшить осознание тела, ощущение положения тела в пространстве и оптимальное приложение силы.

Мешок-комбинезон

Материал: мешок-комбинезон

Ход упражнения: попросите учащегося залезть в мешок-комбинезон (для этого ему может потребоваться ваша помощь). Попросите его вытягивать руки и ноги в разные стороны. Надевая мешок-комбинезон, ребенок должен чувствовать его прикосновение и натяжение по всей длине от ног до головы.

Объединяющая эластичная веревка

Материал: широкая эластичная веревка, сшитая в кольцо.

Ход упражнения: попросите детей встать в круг, взяться обеими руками за веревку на уровне пояса и потянуть веревку в разных направлениях. Можно попросить детей отойти назад, натягивая веревку, тянуть веревку руками.

Меры предосторожности: смотрите за тем, чтобы дети не тянули веревку слишком сильно – иначе они могут потерять равновесие или травмировать друг друга. Движение – это ключевой фактор развития проприоцептивной системы. Поэтому для стимуляции движения могут быть полезны некоторые задания, из других разделов (развитие вестибулярной и гравитационной системы, моторное планирование, развитие тактильной системы, двусторонней координации)

- «Катаем мяч»
- «Прыгаем как животные»
- «Прыгаем на мяче»
- «Катаемся на скутерборде»
- Прыжки на батуте
- «Гребля»

- «Поочередные прыжки»
- «Делай как я»
- «Полоса препятствий»
- «Ходим как животные»

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВУСТОРОННЕЙ КООРДИНАЦИИ

Общая цель данных упражнений – скоординировать работу двух сторон тела и развить способность ребенка к согласованному двустороннему движению.

«Качание»

Материал: вестибулярная доска, доска-качалка с мягким верхом, скамья-качалка.

Ход упражнения: посадите ребенка на качалку лицом вперед. Попросите его взяться руками за качалку с обеих сторон. Предложите ему покачаться из стороны в сторону. Можно также использовать гамак или качели-мешок и раскачиваться из стороны в сторону, вперед-назад.

«Гребля»

Материал: скутерборд (доска на колесах).

Ход упражнения: попросите ребенка сесть на скутерборд или встать на него на колени. Предложите ему «грести», передвигая доску вперед и назад с помощью обеих рук.

Он может сначала использовать обе руки, а затем чередовать их.

Варианты проведения:

Можно использовать небольшой коврик из ткани или мат вместо скутерборда. Изменяйте маршрут движения: прямой, извилистый, по кругу.

«Тележка»

Ход упражнения: попросите ребенка лечь на пол и подтянуться на руках вверх, выпрямив локти (изображая садовую тележку). Возьмите его за ноги. Предложите ему пройти на руках. Соблюдайте технику безопасности, следите, чтобы ребенок не упал из-за слабости рук.

Варианты проведения:

- Изменяйте маршрут движения: прямой, извилистый, по кругу.
- Организуйте эстафету с группой детей

«Парашют»

Материал: парашют (большой многоугольник, сшитый из легкой ткани).

Ход упражнения: попросите детей взяться за парашют обеими руками. Попросите их разойтись в стороны, чтобы парашют натянулся. Дайте им задание поднимать и опускать руки, удерживая парашют.

Варианты проведения:

- Положите в центр парашюта мячи или воздушные шары и попросите детей сбросить их, поднимая и опуская руки
- Используйте другие материалы: обруч, простыню, одеяло.

«Поочередные прыжки»

Ход упражнения: попросите ребенка встать прямо, опустив расслабленные руки по сторонам. Дайте ему задание по очереди прыгать два раза на правой ноге и один раз на левой, пока вы не попросите его остановиться. При необходимости помогите ему.

Варианты проведения:

- Меняйте инструкции. Например, попросите попрыгать три раза на левой ноге и два раза на правой.
- Предложите ребенку запрыгивать в обруч и выпрыгивать из него.

«Не роняй крахмальный шарик»

Материал: крахмал, вода, миска

Ход упражнения: смешайте крахмал и воду и вылепите из получившейся массы шарик. Попросите ребенка продолжать лепить шарик, перенося его из одной руки в другую.

Меры предосторожности: будьте особенно внимательны при работе с детьми с чувствительной кожей, аллергиями или сыпью. Следите за детьми, которые могут положить материалы в рот.

«Хоп-хлоп»

Ход упражнения: несколько раз хлопните в ладоши в определенной ритмической последовательности. Попросите ребенка повторить последовательность хлопков. Можно стучать ладонями по столу или по полу, использовать палочки вместо рук.

«Прыжок кенгуру»

Материал: легкий мяч

Ход упражнения: попросите ребенка встать прямо, опустив расслабленные руки по сторонам. Попросите его держать между коленями предмет, например мяч. Предложите ему попрыгать, держа ступни вместе.

Варианты проведения:

- Попросите ребенка встать прямо, опустив расслабленные руки по сторонам.
- Попросите его держать между коленями предмет, например мяч.
- Предложите ребенку попрыгать, держа ступни вместе

Меры предосторожности: удостоверьтесь, что предмет не слишком тяжелый, чтобы задание было посильным.

«Поймай кольцо»

Материал: пластиковые кольца, палочка

Ход упражнения: попросите ребенка встать в устойчивое положение. Дайте ему палочку и попросите держать ее обеими руками. Бросайте кольца ребенку, а он должен их ловить на палочку, не сдвигая ноги с места.

Варианты проведения:

- Ребенок может взять палку и попытаться попасть по мячику, висящему на веревке.
- Если ребенок тотально слепой, используйте мячик, издающий звуки.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ТАКТИЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Общая цель данных упражнений – предоставить ребенку тактильные ощущения и повысить терпимость к тактильной стимуляции. Некоторые задания призваны также улучшить способность ребенка к различению материалов на ощупь. Игры и упражнения на развитие тактильной системы поощряют стремление ребенка к осознанному исследованию окружающего мира. Поэтому используемые материалы должны различаться текстурой, температурой, весом.

«Поймай игрушку»

Цель игры: стимуляция тактильной чувствительности, улучшение внимания и скорости реакции у ребенка.

Ход игры: педагог касается мягкой игрушкой разных частей тела ребенка, а ребенок с закрытыми глазами определяет, где игрушка. Можно использовать игрушки различной фактуры.

«Чудесный мешочек»

Цель игры: стимуляция тактильной чувствительности, тренировка дифференциации собственных ощущений.

Ход игры

1. В непрозрачный мешочек кладут предметы разной формы, величины, фактуры (игрушки, геометрические фигуры и тела, пластмассовые буквы и цифры и др.). Ребенку предлагают на ощупь, не заглядывая в мешочек, найти нужный предмет.

2. «Определи на ощупь» – в мешочке находятся парные предметы, различающиеся одним признаком (пуговицы большая и маленькая, линейки широкая и узкая и т. д.).

Нужно на ощупь узнать предмет и назвать его признаки: длинный – короткий, толстый – тонкий, большой – маленький, узкий – широкий и т. д.

3. «Узнай фигуру» – на столе раскладывают геометрические фигуры, одинаковые с теми, которые лежат в мешочке. Педагог показывает любую фигуру и просит ребенка достать из мешочка такую же.

«Платочек для куклы»

Цель игры: стимуляция тактильной чувствительности, тренировка дифференциации собственных ощущений (определение предметов по фактуре материала, в данном случае определение типа ткани).

Ход игры: детям предлагают трех кукол в разных платочках (шелковом, шерстяном, вязаном). Дети поочередно рассматривают и ощупывают все платочки. Затем платочки снимают и складывают в мешочек. Дети на ощупь отыскивают в мешочке нужный платочек для каждой куклы.

«Угадай на ощупь, из чего сделан этот предмет»

Цель игры: стимуляция тактильной чувствительности, тренировка дифференциации собственных ощущений.

Ход игры: Ребенку предлагают на ощупь определить, из чего изготовлены различные предметы: стеклянный стакан, деревянный брусок, железная лопатка, пластмассовая бутылка, пушистая игрушка, кожаные перчатки, резиновый мяч, глиняная ваза и др.

По аналогии можно использовать предметы и материалы различной текстуры и определить, какие они: вязкие, липкие, шершавые, бархатистые, гладкие, пушистые и т. д.

«Узнай предмет по контуру»

Ход игры: ребенку завязывают глаза и дают в руки вырезанную из картона фигуру (это может быть зайчик, елочка, пирамидка, домик, рыбка, птичка). Спрашивают, что это за предмет. Убирают фигуру, развязывают глаза и просят по памяти нарисовать ее, сравнить рисунок с контуром, обвести фигуру.

«Догадайся, что за предмет»

Ход игры: на столе разложены различные объемные игрушки или небольшие предметы (погремушка, мячик, кубик, расческа, зубная щетка и др.), которые накрыты сверху тонкой, но плотной и непрозрачной салфеткой. Ребенку предлагают через салфетку на ощупь определить предметы и назвать их.

«Найди пару»

Материал: пластинки, оклеенные бархатом, наждачной бумагой, фольгой, вельветом, фланелью.

Ход игры: ребенку предлагают с завязанными глазами на ощупь найти пары одинаковых пластинок.

«Коробка с текстурами»

Материал: обувная коробка с прорезанным отверстием достаточного размера, чтобы в него проходила рука; карточки размером 5х5 см с различными текстурами (наждачная бумага,

ткань, алюминиевая фольга, мех, атлас, кожа, вата, перья, дерево, пластик); подготовьте по две карточки с текстурой каждого вида.

Ход игры: положите карточки с текстурами в коробку или мешок. Попросите ребенка просунуть руку в коробку, вытащить одну карточку и описать ее: шероховатая, гладкая, мягкая, твердая, легкая, тяжелая, липкая, скользкая и т.д.

Варианты проведения:

- По мере того как ребенок будет все лучше осваивать задание, добавляйте текстуры, которые сложнее описать: твид, шелк, целлофан и т.д.
- Попросите ребенка найти две карточки с одинаковой текстурой.
- Предложите ему выложить текстурные карточки в ряд от самой шероховатой к самой гладкой, от самой тяжелой к самой легкой, от самой жесткой к самой мягкой.
- Изготовьте карточки разных форм: квадраты, круги и т.д.

«Найди ящичек»

Материал: спичечные коробки, сверху оклеенные различными материалами:

вельветом, шерстью, бархатом, шелком, бумагой, линолеумом и др. Внутри выдвижных ящичков также приклеены кусочки материала. Ящички находятся отдельно. Ребенку предлагают на ощупь определить, какой ящичек от какого коробка.

«Что в мешочке»

Ход игры: ребенку предлагают небольшие мешочки, наполненные горохом, фасолью, бобами или крупами: манкой, рисом, гречкой и др. Перебирая мешочки, он определяет наполнитель и раскладывает в ряд эти мешочки по мере увеличения размера наполнителя (например, манка, рис, гречка, горох, фасоль, бобы).

«Отгадай цифру» (букву)

Ход игры: на ладошке ребенка обратной стороной карандаша (или пальцем) пишут цифру (букву), которую он определяет с закрытыми глазами.

«Что это?»

Ход игры: ребенок закрывает глаза. Ему предлагают пятью пальцами дотронуться до предмета, но не двигать ими. По фактуре нужно определить материал (можно использовать вату, мех, ткань, бумагу, кожу, дерево, пластмассу, металл).

«Собери матрешку»

Ход игры: двое играющих подходят к столу. Закрывают глаза. Перед ними две разобранные матрешки. По команде оба начинают собирать каждый свою матрешку – кто быстрее.

«Прочитай».

Ход игры: играющие становятся друг за другом. Стоящий позади пальцем пишет на спине партнера буквы, слова, цифры, рисует фигуры, предметы. Стоящий впереди отгадывает. Потом дети меняются местами.

«Золушка»

Ход игры: дети (2–5 человек) садятся за стол. Им завязывают глаза. Перед каждым кучка семян (горох, семечки и др.). За ограниченное время следует разобрать семена на кучки.

«Угадай, что внутри»

Ход игры: играют двое. У каждого играющего ребенка в руках непрозрачный мешочек, наполненный мелкими предметами: шашками, колпачками ручек, пуговицами, ластиками, монетами, орехами и др. Педагог называет предмет, игроки должны быстро на ощупь найти его и достать одной рукой, а другой держать мешочек. Кто быстрее это сделает?

«Шариковый бассейн»

Материал: надувной бассейн, наполненный шариками

Ход упражнения: попросите ребенка залезть в бассейн и сесть. Спрячьте под шариками одну из частей тела ребенка. Назовите часть тела, прикрытую шариками, или попросите его сделать это.

Варианты проведения:

- Предложите ребенку подвигаться как- будто он плавает.
- Спрячьте среди шариков различные предметы и попросите ребенка их найти.
- Это задание можно выполнять в уменьшенном масштабе, спрятав предметы в миске с макаронами или рисом

Меры предосторожности: обращайтесь особое внимание на детей, которые могут положить в рот небольшие предметы

«Тактильная дорожка»

Материал: ортопедические резиновые коврики, куски картона, пузырчатой упаковочной пленки, линолеума, ткани и т.д

Ход упражнения: выложите на полу дорожку из различных материалов: плотных ковриков, упаковочной пленки, линолеума, картона и т.д. Попросите ребенка пройти по ней босиком или проползти по дорожке на четвереньках.

Варианты проведения:

- Используйте разнообразные материалы.
- Выкладывайте различные маршруты (изогнутые, извилистые, круговые).
- Изменяйте способ прохождения маршрута (вприпрыжку, на коленях, на цыпочках).
- Обсуждайте ребенком различные типы поверхностей под ногами, когда он ходит босиком (трава, песок, ковер, тротуар).

«Сотри точку»

Материал: мел, мука, пудра, махровая ткань, клубок пряжи, флисовый мячик, отрезок ковра размером с ладонь.

Ход упражнения: нарисуйте на руке, ноге или любой другой части тела ребенка точку мелом, мукой или пудрой. Попросите его стереть точку с помощью полотенца или кусочка ткани.

Варианты проведения:

- Попросите ребенка назвать часть тела, с которой он стирает точку.
- Нарисуйте мелом на отрезке ковра несложный рисунок или букву и попросите ребенка стереть рисунок с помощью ладоней и предплечий.

Меры предосторожности: будьте внимательны при работе с детьми с чувствительной кожей, аллергиями или сыпью.

«Смеси»

Материал: пальчиковые краски, глина, смесь песка и муки, мокрый песок, земля, смесь муки и воды

Ход упражнения: ребенок помещает руки в различные смеси и ощущает различия между ними.

Варианты проведения:

- Ребенок может рисовать пальцами и ступнями, используя различные смеси вместо краски.
- Спрячьте в различных материалах предметы и попросите учащегося их найти.

Меры предосторожности: обращайтесь особое внимание на учащихся, которые могут положить в рот небольшие предметы. Возможно, в данном случае, следует работать только со съедобными материалами.

«Один или два раза»

Ход упражнения: попросите ребенка закрыть глаза или, если это необходимо, завяжите ему глаза. Дотроньтесь до ребенка пальцем и проверьте, может ли он правильно определить, к какому месту вы прикоснулись и сколько раз: прикоснитесь один раз к одному участку, дотроньтесь до двух разных мест одновременно, сделайте то же самое последовательно.

«Рисуем на руке»

Материал: карандаш с ластиком.

Ход упражнения: попросите ребенка закрыть глаза или, если это необходимо, завяжите ему глаза. С помощью ластика на конце карандаша начертите на тыльной стороне ладони какую-либо фигуру (линию, круг, крест, квадрат). Попросите его назвать эту фигуру. Если ребенок знает печатные буквы или цифры, используйте их вместо геометрических фигур.

«Называем пальцы»

Ход упражнения: попросите ребенка поместить руку под стол. Осторожно потяните его за один из пальцев. Попросите его назвать палец, за который вы потянули. Если ребенок не может назвать палец, попросите его пошевелить им. Это задание может оказаться сложным для детей младше шести лет.

«Катаем мяч»

Материал: большой надувной мяч, гимнастический мяч или мяч для лечебной физкультуры, мягкий валик.

Ход упражнения: попросите ребенка лечь на живот. Прокатите по его телу большой мяч (с легким нажимом). Попросите его затем перевернуться на спину. Еще раз прокатите по нему мяч.

Для развития тактильной системы целесообразно использовать различные виды игр для развития мелкой моторики, любые виды рукоделия, бисероплетение, рисование и раскрашивание, собирать пирамидки, доставать предметы, нанизывать крупные бусины и колечки; рвать бумагу, катать «колбаски» из пластилина; застегивать пуговицы.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ТАКТИЛЬНО-ЗАЩИТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ (ЗАЩИТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ ПО ОТНОШЕНИЮ К ТАКТИЛЬНЫМ СТИМУЛАМ):

- Иногда ребенок может некоторое время терпеть тактильную стимуляцию, прежде чем начнет открыто проявлять признаки защитного поведения.
- Ребенок может плохо осознавать границы собственного тела, поскольку не чувствует их.
- Способность к тактильному различению у разных детей может находиться на противоположных концах возможного диапазона – от практически отсутствующей до прекрасно развитой.
- Постепенно вводите новые тактильные материалы и позволяйте ребенку самостоятельно определять, как долго он сможет вытерпеть каждое упражнение.
- Не заставляйте ребенка доводить до конца задание, которое вызывает у него отвращение. В случае проявлений защитного поведения (уклонение, гримасы, замыкание в себе, недовольные возгласы) немедленно прекращайте занятие.
- Возобновляйте работу постепенно, применяя достаточно плотный нажим. Позвольте ребенку выполнять задания в комфортном для него темпе.
- При нарушении сенсорной чувствительности всегда предупреждайте ребенка, чтобы вы собираетесь прикоснуться к нему, приближайтесь к нему только спереди.
- Помните, что объятия могут быть скорее болезненными, чем утешающими.

- Учите ребенка самостоятельным действиям, позволяющим регулировать чувствительность (например, при расчесывании волос и мытье).
- Если ребенок избегает прикосновения с незнакомыми предметами, целесообразнее использовать знакомые игрушки (предметы), их можно, например, прятать под одежду ребенка и искать.
- Если же у ребенка наблюдается постоянная потребность в тактильном контакте (дети постоянно обнимаются, при чем, делают это очень крепко, любят залезать в тесные места), то в работе с такими детьми целесообразно использовать тяжелые одеяла, спальные мешки, массажные коврики, растирание жёсткой мочалкой, развитие мелкой моторики, работа с материалами разной фактуры и плотности.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ЗРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

«Сложи полоски». Нарезаются полоски, отличающиеся длиной на 1 см. Диапазон полосок от 3 см до 16 см. Надо сложить полоски в лесенку, но не соприкасаясь с друг другом.

«Найти предмет указанной формы». Ребенку предлагают назвать модели геометрических фигур, а затем найти картинки с изображением предметов, по форме похожие на круг (квадрат, овал, треугольник, прямоугольник, ромб).

«Из каких фигур состоит машина?». Дети должны определить по рисунку, какие геометрические фигуры включены в конструкцию машины, сколько в ней квадратов, кругов и т. д.

«Коврик»

Цель: учить располагать предметы на плоскости, закреплять знание геометрических фигур, цифр, название основных цветов, и дополнительных.

Материалы: коврик, разделенный на 9 квадратов с липкой лентой в каждом, фишки по вашему усмотрению, которые располагаются над квадратиками (бабочки разного цвета, цветы трех цветов по три штуки, геометрические фигуры, цифры).

Варианты игры

1. «Продолжи ряд»:

- на верхней полоске расположи синие цветы, а на нижней – зеленые;
- продолжить ряд сверху вниз, снизу вверх, справа налево и наоборот.

2. «Кто где живет»:

- посмотри на мой образец, назови, где находятся цветы (с середине, в центре, справа, слева, вверху, внизу), и на своем коврике выложи точно также;
- воспитатель дает указание, где расположить предметы, а затем показывает образец.

3. «Назови по цвету» дети называют, какого цвета бабочка, где она сидит, используя слова «в центре», «над», «под», «справа», «слева». В старшем возрасте добавляются бабочки другого цвета и в речь добавляются слова «правый верхний угол», «левый нижний угол» и другое.

4. «Закончи предложение» В центре располагается; Вверху находится...; Внизу располагается...; Справа находится; Слева располагается ... «Заполни пустые клетки» дети находят пропущенные цифры и располагают их на свои места.

5. «Найди клад» закрыть все квадратика бабочками (цветочками, геометрическими фигурами, цифрами) и сказать, что клад находится под розовой бабочкой, или в верхнем правом углу, или в среднем ряду на втором по счету месте слева направо и так далее.

6. «Назови соседа» расположить геометрические фигуры или цифры во всех клетках и попросить назвать, например, соседей цифры пять справа, слева или соседей круга вверху, внизу, справа, слева.

«Коврик» – 2

Ребенку предлагают рассмотреть коврик из геометрических фигур и набор составных частей этого коврика. Среди элементов этого набора следует найти ту часть, которой нет в коврике.

«Найди предмет такой же формы». Дети выделяют форму в конкретных предметах окружающей обстановки, пользуясь геометрическими образцами. На одном столе геометрические фигуры, на другом – предметы. Например, круг и предметы круглой формы (мяч, тарелка, пуговица и т. д.), овал и предметы овальной формы (яйцо, огурец, желудь и т. д.).

«Какая фигура лишняя?». Ребенку предлагают различные наборы из четырех геометрических фигур. Например: три четырехугольника и один треугольник, три овала и один круг и др. Требуется определить лишнюю фигуру, объяснить принцип исключения и принцип группировки.

«Составь целое из частей». Составить конструкцию из 2 – 3 геометрических фигур по образцу.

Варианты: составить конструкцию по памяти, по описанию; составить геометрическую фигуру, выбрав необходимые ее части из множества предложенных деталей (8-9).

«Определи правильно». Ребенку предлагают по рисункам определить, из каких геометрических фигур состоит замок.

«Зрительный диктант». Дети запоминают орнамент из 3-4 геометрических фигур, складывают его по памяти. Со временем можно увеличивать количество фигур.

«Определи форму предмета». Перед ребенком разложены карточки с изображением предметов: телевизор, дом, стол, люстра, торшер, кровать и др. Педагог предлагает в соответствующую прорезь перфокарты с вырезанными геометрическими фигурами вписать название мебели, изображение которой похоже на данную геометрическую фигуру.

«Что изменилось?» Ребенку предлагают рассмотреть несколько карточек с буквами (словами, цифрами, геометрическими фигурами и т. д.) и отвернуться (выйти из комнаты). Педагог убирает (добавляет или меняет местами) карточки. Ребенок определяет, что изменилось.

«Найди ошибку». Ребенку предлагают карточку с неправильными написаниями: слов – одна буква написана зеркально (пропущена, вставлена лишняя); примеров – сделана ошибка на вычисление, цифра написана зеркально и др.; предложений – пропущено или вставлено неподходящее по смыслу слово (сходное по написанию и т. д.).

«Найди отличия». Детям предлагают рассмотреть парные картинки с признаками различий (карточки букв и цифр с различным написанием, различным изображением одних и тем же геометрических фигур и т. д.) и найти эти признаки различия, сходства.

«Наложённые изображения». Ребенку предъявляют 3–5 контурных изображений (предметов, геометрических фигур, букв, цифр), наложенных друг на друга. Необходимо назвать все изображения.

«Спрятанные изображения». Ребенку дают изображения, состоящие из элементов букв, геометрических фигур. Требуется найти все спрятанные изображения.

«**„Зашумленные“ изображения**». Предъявляют контурные изображения предметов, геометрических фигур, цифр, букв, которые зашумлены, т. е. перечеркнуты линиями различной конфигурации. Требуется их опознать и назвать.

«**Парные изображения**». Предъявляют два предметных изображения, внешне очень похожие друг на друга, но имеющие до 5-7 мелких отличий. Требуется найти эти отличия. При успешном выполнении, количество отличий можно увеличивать.

«**Незаконченные изображения**». Предъявляют изображения с недорисованными элементами, например птица без клюва, рыба без хвоста, цветок без лепестков, платье без рукава, стул без ножки и т. д. Нужно назвать недостающие детали (или дорисовать).

«**Точечные изображения**». Предъявляют изображения предметов, геометрических фигур, буквы, цифры, выполненные в виде точек. Необходимо назвать их.

«**Перевернутые изображения**». Предъявляют схематические изображения предметов, букв, цифр, повернутые на 180°. Требуется назвать их.

«**Разрезанные изображения**». Предъявляют части 2-3 изображений (например, овощей разного цвета или разной величины и т. д.). Требуется собрать из этих частей целые изображения.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СЛУХОВОГО ВОСПРИЯТИЯ

«**Различай веселую и грустную музыку**». Детям выдают по 2 карточки. Одна из них раскрашена в яркие, светлые, веселые тона, соответствующие веселой музыке, другая – в холодные, мрачные, соответствующие грустной музыке. Прослушав музыку, дети показывают карточку, условно обозначающую данный характер музыки.

«**Тихо и громко**». Поочередно звучит то тихая, то громкая музыка; ребенок под тихую музыку ходит на цыпочках, под громкую – топает ногами.

Варианты проведения:

- можно предложить детям использовать свои произвольные варианты движений, соответствующие силе звучания музыки; – использовать большой и маленький барабан: большой звучит громко, маленький – тихо;
- на громкое звучание большого барабана отвечать громкой игрой на металлофоне, на тихое звучание отвечать тихой игрой на металлофоне; – на громкую музыку рисовать широкие и яркие полосы, на тихую – узкие и более бледные;
- найти игрушку, ориентируясь на громкое или тихое звучание колокольчика.

«**Угадай, какой музыкальный инструмент звучит**». Детям раздают карточки с изображением музыкальных инструментов или демонстрируют настоящие музыкальные инструменты. Включается магнитофонная запись со звучанием одного из них. Ребёнок, угадавший по тембру музыкальный инструмент, показывает нужную карточку и называет его.

«**Далеко – близко**». У водящего закрыты глаза. Кто-то из детей называет имя водящего то близко от него, то на расстоянии. Водящий должен по голосу узнать того, кто назвал его имя.

«**Будь внимателен**».

Цель игры: дети обучаются быстрому и точному реагированию на звуковые сигналы. *Ход игры:* Дети свободно маршируют под музыку. Педагог дает разные команды, а дети имитируют движения названного животного. Например, «аист» – стоять на одной ноге,

«лягушка» – присесть и скакать вприсядку, «птицы» – бегать, раскинув руки, «зайцы» – прыгать и т. д.

«Определи, что слышится» Из-за ширмы доносятся различные звуки: переливающейся воды из стакана в стакан; шуршание бумагой – тонкой и плотной; разрезание бумаги ножницами; упавшего на стол ключа, судейского свистка, звонка будильника и др. Нужно определить, что слышится. Шумы могут быть записаны на телефон и отражать шумы окружающего мира (мурлыканье кошки, скрип двери, шум машин, храп, дождь и т.д.) – ребенку необходимо определить, что за шум.

«Шумящие коробочки».

Материал: несколько коробочек (можно использовать киндер-сюрпризы), которые заполнены различными материалами (железными пробками, маленькими деревянными брусочками, камушками, монетками и др.) и при сотрясении издают разные шумы (от тихого до громкого).

Ход игры: ребенку предлагают проверить шумы всех коробочек. Затем педагог просит дать коробочку с тихим шумом, а потом с громким шумом. Ребенок выполняет. Вариант: ребенок находит одинаковые коробочки.

«Слушай и выполняй». Педагог называет несколько действий, но не показывает их. Дети должны повторить эти действия в такой последовательности, в какой они были названы. Например: повернуть голову направо, повернуть голову вперед, опустить голову вниз, поднять голову; повернуться налево, присесть, встать, опустить голову.

«Что слышно?» По сигналу педагога внимание детей обращается с двери на окно, с окна на дверь, предлагается послушать и запомнить, что там происходит. Затем каждый ребенок должен рассказать, что происходило.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОБОНЯТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Игровое упражнение «Поможем Тузику»

Цель: развивать умение детей определять по запаху съедобное – несъедобное. *Материал:* разложены по пластиковым одноразовым стаканчикам продукты питания: хлеб, шоколад, фрукты; предметы туалета: мыло, духи, зубная паста.

Ход игры: предложить детям от имени Тузика, который потерял нюх и зрение, определить по запаху съедобные для него продукты.

Игровое упражнение «Фрукт или овощ?»

Цель: развивать умения познавать признак запаха и классифицировать объекты.

Материал: разложенные по пластиковым одноразовым стаканчикам кусочки фруктов и овощей (банан, огурец, яблоко, апельсин, лимон, лук и т.д.).

Ход игры: предложить детям определить по запаху с закрытыми глазами лежащие в стаканах продукты и разделить их на фрукты и овощи.

Игровое упражнение «Что приготовил повар на обед?»

Это игровое упражнение лучше проводить во время обеда.

Цель: развитие обоняния, вкуса.

Ход игры: предложить детям по запаху определить меню сегодняшнего обеда. Например: щи, гороховый или рыбный суп и т.д. Подтвердить запах вкусовыми качествами блюда.

Игровое упражнение «Коробочки с запахами».

Цель: дифференциация запахов с помощью обоняния.

Материал: два набора по 8 контейнеров из под Киндер-сюрпризов с маленькими отверстиями в каждом, наполненные остро пахнущими веществами (кофе, гвоздика, корица, ванилин, цедра, чеснок и т.д.).

Ход игры:

1 этап – предложить детям понюхать все контейнеры одного набора, затем воспитатель вынимает контейнеры из второго набора – предлагает понюхать и сравнить запахи двух наборов, до тех пор пока не найдется пара для каждого контейнера.

2 этап – предложить детям проделать подобное упражнение с закрытыми глазами (т.к. при отсутствии зрительного восприятия – возможность восприятия других органов чувств усиливается).

Улучшение обоняния можно достигнуть, занимаясь по нескольким направлениям. Способствуют улучшению обоняния любые занятия физкультурой, так как они улучшают общее кровообращение. Но, прежде всего, это относится к гимнастике лица. Хорошо восстанавливают и улучшают обонятельные способности упражнения, восстанавливающие местное кровообращение в верхней части носа. Ускорить этот процесс можно прогреванием верхней части носа.

Упражнение для мышц, расширяющих ноздри, выполняется очень просто: во время вдоха раздувайте ноздри как можно шире в течение 5-6 секунд, с выдохом расслабьте мышцы; повторите упражнение ещё 4 раза.

Упражнение для носовой мышцы (она находится в крыльях носа) также желательно делать 5 раз с напряжением во время вдоха на 5-6 секунд: надавите пальцем на кончик носа и, одновременно, носом надавите на палец с максимально возможной силой и потяните вниз нижнюю губу; движения быть не должно, не должны двигаться и другие мышцы лица.

Упражнение для мышцы гордецов (она – над переносицей) делается на тех же условиях: положите один или два пальца на середины бровей; надавите пальцами на брови, а брови со всей силой пытайтесь сдвинуть к переносице, но брови при этом даже шевелиться не должны. Способствует улучшению обоняния упражнение дыхания через нос. Выполните это упражнение, обращая особое внимание на движение воздуха по верхней части носа, через верхний носовой ход, то есть через область расположения обонятельных рецепторов.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ СЕНСОРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ

Развитие вестибулярной системы

- Двигательный опыт крайне важен для развития ребенка. Ежедневно выделяйте время на подвижные игры, включающие раскачивание, скольжение, прыжки и другие активные движения;
- Подталкивайте ребенка не к пассивным, а к самостоятельным активным движениям, которые он инициирует и регулирует самостоятельно;
- Занятия, требующие скорости и быстрых движений, особенно с изменением их направления, стимулируют и воодушевляют;
- Занятия с медленными ритмическими движениями – раскачиваниями, колебаниями – успокаивают;
- Наблюдайте за реакциями вашего ребенка на различные виды двигательной активности, стараясь подметить, что побуждает его к действию, а что успокаивает;
- Никогда не кружите ребенка слишком сильно или слишком долго;
- Попробуйте стимулировать ребенка к различным занятиям (чтению, игре, раскачиванию) в положении лежа на животе, опираясь на локти;

- Подбадривайте ребенка, когда ему хочется заняться чем-либо, что требует поддержания равновесия, например катанием на коньках, ездой на велосипеде, борьбой и т.д.;
- Включите в ваше расписание игры с участием обеих сторон тела, например прыжки со скакалкой, плавание, греблю, игру на музыкальном инструменте и т.д.;
- Попробуйте занятия, стимулирующие координацию движений глаз, головы и рук: игру с мячом, кидание предметов, настольный теннис и т.д.;

ПРЕОДОЛЕНИЕ ГРАВИТАЦИОННОЙ НЕУВЕРЕННОСТИ У РЕБЕНКА

- Помогайте ребенку постепенно приспосабливаться к тем видам активности, которые вызывают у него страх. Например, если ребенок боится качаться на качелях, сначала попробуйте качели, где он может касаться ногами земли, или посадите его на колени и качайтесь вместе;
- Иногда почувствовать себя в большей безопасности помогает дополнительная проприоцептивная стимуляция (ощущение давления на мышцы, суставы и туловище). Например, если ребенок боится ходить по лестнице, попробуйте придерживать его за бедра, мягко надавливая. Иногда это действует лучше, чем если просто держать его за руку;
- Помогайте ребенку двигаться с той скоростью и в том направлении, которые для него наиболее комфортны;
- Если ребенка тревожит наклон назад, не пытайтесь заставлять ребенка выполнить его, пока он не готов смириться с этими ощущениями;
- Вовлечение в игру и развитие воображения могут отвлечь ребенка от неприятных физических составляющих ситуации и придать ему смелости;
- Попробуйте сделать так, чтобы, выполняя действия, не вызывающие страха, ребенок прикрывал глаза: это помогает «настроиться» на ощущение положения своего тела в пространстве;
- Иногда, для усиления чувства безопасности при движении или лазании, полезна дополнительная нагрузка весом (например, утяжелители на кисти или лодыжки или небольшой рюкзак, наполненный рисом или фасолью);
- Не торопите ребенка, когда он пробует выполнять пугающие его действия.

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО ПЛАНИРОВАНИЯ

- Возможно, вы заметили, что чем больше ваш ребенок пытается освоить новые действия, тем сильнее он пугается, становится менее координированным и в результате все глубже погружается во фрустрацию. Старайтесь предупреждать такие ситуации, ободряйте ребенка словесно и поначалу помогите ему несколько раз выполнить новую задачу;
- Тактильные, пространственно-телесные и двигательные ощущения – все они нужны, чтобы помочь ребенку почувствовать свое тело и понять, как двигаться в пространстве. Виды активности, стимулирующие эти ощущения, способствуют и более эффективному планированию действий;
- Разделение задачи на более мелкие шаги, с которыми легче справиться, позволит ребенку почувствовать свои силы и повысить самооценку;
- Задания, в которых надо карабкаться, пролезать под предметами или сквозь них, например занятия на площадке с различного рода турниками и полосами препятствий, помогут ребенку сформировать базовые навыки управления телом при передвижении,
- понять, как это делается;

- Задачи, основанные на подражании, например игра «делай как я» или копирование движений пальцев и рук под музыку стимулируют развитие такого вида планирования движений, при котором требуется наблюдение и имитация;
- Вовлекайте ребенка в игры с простыми устными инструкциями, это учит планировать действия при отсутствии зрительных подсказок;
- Развивайте у ребенка способность планировать серии действий, например, определять, какие шаги надо предпринять, чтобы приготовить бутерброд, завернуть подарок, сделать поделку своими руками;
- Некоторым детям особенно трудно даются совсем незнакомые задания. Подталкивайте ребенка к поиску новых способов играть с игрушками и использовать игровое оборудование. Также полезно пробовать разные положения и направления, карабкаясь куда-либо или качаясь на качелях разных типов;
- Выясните, какие аспекты двигательного планирования (например, подражание, выполнение устных указаний, выстраивание последовательности, новые идеи) даются вашему ребенку легче других, а какие – труднее. Используйте сильные стороны развития ребенка, чтобы компенсировать трудности, возникающие в «слабых» местах;
- Установка «я не могу» может войти у ребенка в привычку. Иногда, чтобы избежать стресса и унижения, ему легче вообще не пытаться выполнить действие. Некоторые дети с нарушением двигательного планирования все время стремятся брать верх, чтобы управлять ситуацией и избегать обстоятельств, грозящих им трудностями. Во всех этих случаях помогайте ребенку справляться с задачами, налаживать и поддерживать дружеские связи.

ПРЕОДОЛЕНИЕ ТАКТИЛЬНОЙ ГИПЕРЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

- Легкое, щекочущее прикосновение обычно раздражает сильнее, чем постоянное сильное давление. Касайтесь ребенка всей ладонью, а не кончиками пальцев, – так вы можете ослабить раздражение;
- Когда детей в школе строят в шеренгу, вашему ребенку, возможно, будет комфортнее в самом конце или в самом начале ряда. При групповых играх, где надо вставать в круг, ему легче располагаться позади ребят, а не между ними. Объясните учителям, что легкие прикосновения проходящих мимо людей могут раздражать ребенка и вызывать у него агрессию и эмоциональные всплески;
- Длительное осязаемое давление обычно «перекрывает» раздражающие тактильные ощущения. Вот почему мы спонтанно трем уши/бленное место.
- Обращайте внимание на виды тканей, одежды, игрушек и на повседневные ситуации (например, проход сквозь толпу в большом магазине), которые могут спровоцировать у вашего ребенка отрицательные реакции. Пока проблема стоит остро, старайтесь избегать подобных раздражающих факторов (например, позволяйте ребенку носить одежду из ткани, которая ему нравится, не ходите в многолюдные места);
- Попробуйте постепенно вводить в жизнь ребенка различные тактильные ощущения – во время игр, мытья, еды и т.д. Ребенку будет легче усвоить новый опыт, если он сам станет инициатором игры, а не вынужденно окажется перед лицом потенциально опасных или незнакомых обстоятельств, подчиняясь давлению взрослого. Показывайте все на себе и превращайте свои действия в игру;
- Поддерживайте у ребенка желание приобретать новый тактильный опыт. Тактильные ощущения, которые ребенок получает, активно участвуя в каких-либо действиях, приносят больше пользы, чем полученные в пассивном состоянии;
- «Тяжелая работа», когда ребенок помогает нести сумки с покупками или белье из прачечной, надевает в меру тяжелый рюкзак, играет в игры, где надо толкать или тянуть что-либо или прыгать, обеспечивает нервную систему определенными

ощущениями, которые, как правило, успокаивают или организуют тактильную гиперчувствительную систему. Пусть ребенок помогает вам выполнять достаточно тяжелую работу по хозяйству, играет в игры, требующие физических усилий, – все это успокаивает и организует его мозг;

- Доверяйте ребенку, когда он жалуется на неудобства. Скорее всего, он действительно страдает. Также полезно объяснять родственникам и учителям, что ребенок отрицательно реагирует не на их внимание, а на ощущение чужого прикосновения.

РАЗВИТИЕ ЗРИТЕЛЬНОГО ВОСПРИЯТИЯ

- Побуждайте ребенка строить что-либо из кубиков (конструктора). Создавайте для него образцы, которые он может скопировать, или называйте ему конкретные объекты для постройки (например, мост, тоннель, дом);
- Специальные книжки для развития зрительного восприятия с заданиями, предлагающими что-нибудь найти на рисунке, различить предметы, их форму, цвет и т. п., будут полезны для развития способности различения предметов, форм и т.д. Читая с ребенком такую книжку, попросите его отыскать ее страницах конкретные объекты;
- Практикуйте рисование различных форм или букв на материалах разного типа, таких как каша, глина, мыльная пена, песок и т. д.;
- Вовлекайте ребенка в те виды деятельности, которые требуют хорошей координации глаз-рука: например, в игры, где надо что-либо ловить, бросать. Также полезно заниматься поделками, для которых нужно что-то связывать, сшивать, склеивать;
- Стимулируйте ребенка к рисованию, письму и т.д. на наклонных и вертикальных плоскостях, чтобы обеспечить обратную связь для его мышц и суставов;
- Нарисуйте на бумаге или доске лабиринт или «дорогу», по которым можно водить карандашом или игрушечными машинками. Пусть ваш ребенок сам нарисует такие лабиринты и дороги;
- Следите за признаками чрезмерной зрительной стимуляции. Слишком большое количество отвлекающих факторов дезорганизует ребенка, чувствительного к зрительной стимуляции. _

Литература:

Айрес, Джин. Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития.