**Консультация для родителей**

**«Упражнения для сенсорной интеграции»**

Галкина Елена Александровна,

Учитель-дефектолог

Нервная система человека получает и обрабатывает информацию от органов чувств. Этот процесс называется сенсорной интеграцией.

Расстройство сенсорной интеграции описывает ситуацию, когда этот процесс работает неправильно. Нарушение сенсорной интеграции - это состояние, при котором мозг испытывает проблемы с получением и реагированием на информацию, поступающую через органы чувств.

Некоторые люди могут быть сверхчувствительными к обычным, казалось бы, вещам в окружающей среде. Обычные звуки могут быть болезненными или излишне громкими для них, легкое прикосновение ткани может раздражать кожу. Ребенок с нарушениями сенсорной интеграции может казаться неловким, неуклюжим, иметь трудности с координацией движения. Таким детям сложно общаться, участвовать в разговоре или играть. Дети с расстройством сенсорной интеграции испытают значительные проблемы с обучением и если им не помочь, то их способность к успеху в учебе будет существенна снижена этими нарушениями. Кроме того, стресс, вызванный таким состоянием, может привести к тревоге или проблемам с поведением.

**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.

**«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.

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.

**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.

**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.

**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.

**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 выберите (например, запах корицы скорее взбодрит ребенка, а лаванды расслабит). 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 становится трудно терпеть.

**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.  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 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.
* 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, лава-лампы, ночники, чтобы создать расслабляющую атмосферу).