**Игры и упражнения для развития сенсорной интеграции у детей с ограниченными возможностями здоровья.**

(в домашних условиях)

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 испытывают значительные проблемы с обучением и если им не помочь, то их способность к успеху в учебе будет существенно снижена этими нарушениями. Кроме того, стресс, вызванный таким состоянием, может привести к тревоге, депрессии или проблемам с поведением. Проблемы сенсорной интеграции чаще выявляются у детей. Но они могут также повлиять на взрослых.

Признаки нарушения сенсорной интеграции:

- Гиперактивность или повышенная отвлекаемость. Самая распространённая жалоба. Ребёнок почти постоянно находится в движении, бегает вместо того, чтобы ходить, и большая часть его действий выглядит бесцельной.

- Проблемы с поведением. Реакции мозга не такие, как у других, поэтому и на обстоятельства ребёнок реагирует иначе.

- Речь и проблемы с языком. Речь и язык зависят от многих процессов, связанных с сенсорной интеграцией, в случае сбоя на любом из этапов обработки информации они обычно развиваются медленно.

- Мышечный тонус и нарушение координации. У детей часто встречается низкий мышечный тонус, они кажутся слабыми или вялыми. Если вестибулярная, проприоцептивная и тактильная системы работают со сбоями, у ребёнка страдает двигательная координация. Ребёнок теряет равновесие, все время спотыкается, чаще сверстников роняет предметы.

- Проблемы с обучением в школе. Основными преградами нередко оказываются чтение и письмо. Дети с нарушением сенсорной интеграции плохо ориентируются в окружающем их пространстве.

В коррекционной педагогике и системе реабилитации ребёнка с ограниченными возможностями здоровья разработаны комплексы занятий, игр и упражнений, способствующих сенсорному развитию и сенсорной интеграции ребёнка. Наиболее простые из них (т.е. не требующее от родителей специальных знаний) *мы предлагаем Вам использовать дома, на прогулке, на детской площадке, на даче или в сенсорном саду.*

**Игры на развитие зрительного восприятия:**

*«Цветная вода»*

Вам нужны: акварельные краски, кисточки, 5 прозрачных стаканов (в дальнейшем количество стаканов может быть любым), вода. Расставьте стаканы в ряд на столе и наполните водой. Возьмите на кисточку краску одного из основных цветов - красный, желтый, синий, зеленый (можете начинать с любимого цвета ребёнка, если такой есть, это поможет вовлечь ребёнка в игру) – и разведите в одном из стаканов. Комментируя свои действия, постарайтесь привлечь внимание ребёнка, внесите элемент «волшебства»: «Сейчас возьмем на кисточку твою любимую желтую краску, вот так. А теперь... опустим в стакан с водой. Интересно, что получится? Смотри, как красиво!» Обычно ребёнок заворожено следит за тем, как облачко краски постепенно растворяется в воде.

Игра закрепляет знания ребёнка о цвете и его названии, способствует релаксации, снятию психоэмоционального напряжения ребёнка.

*«Смешиваем краски»*

Смешивая краски, мы можем создавать новые цвета. Для этого слейте воду разных цветов в один стакан либо растворите в стакане с чистой водой поочередно несколько красок. Так, из желтого и красного цветов получаем оранжевый, из синего и желтого – зеленый, из красного и синего – фиолетовый. Яркие ощущения может подарить процесс рисования акварельными красками на мокром листе. Для этого на стол или на пол подложите клеенку. Намочите плотный лист бумаги для акварели (просто окунув в тазик с водой), и положите на клеенку, пригладив влажной губкой. Окуните кисточку в одну из красок и осторожно проведите по бумаге. Продолжайте другими красками. Как бы случайно можно провести по бумаге кисточкой с водой, но без краски – вода смешивается с красками и на листе появятся нежные, размытые, светлые полутона. Экспериментируйте вместе с ребёнком!

Игра дает ребёнку знания о свойствах красок разных цветов, формирует навык рисования акварелью, способствует релаксации, снятию психоэмоционального напряжения ребёнка.

**Игры и упражнения на развитие слуха.**

*«Угадай, какая баночка звенела»*

Вам необходимо подготовить пластиковые баночки с различными видами круп и мелких предметов (рис, фасоль, пуговицы). Встряхните перед ребёнком поочередно баночки, затем завяжите ему глаза. Встряхните одну из баночек. Ребёнок с завязанными глазами слушает. Поставьте перед ним все баночки. Попросите указать, какой баночкой вы звенели. Он может сам потрясти их и проверить.

Игра способствует развитию слуха ребёнка, заостряет внимание на качественных различиях звуков, формирует навык различать предметы по их звучанию.

*«Узнай по звуку»*

Играющий садятся спиной к ведущему. Ведущий производит шумы и звуки разными предметами (бросает на пол ложку, мяч и т.п.; ударяет предмет о предмет, перелистывает книгу, мнет бумагу, рвет бумагу и т.п.) Тот, кто догадывается, чем ведущий производит шум, поднимает руку и, не оборачиваясь, говорит ему об этом.

Игра способствует развитию внимания и слуха ребёнка, формирует навык различать действия человека по их звуковому сопровождению.

*«Где позвонили?»*

Ребёнку предлагают закрыть (или завязать глаза). Взрослый, перемещаясь в разные места комнаты, звенит в колокольчик. Ребёнку предлагают угадать, где позвонили, и показать направление рукой. Если ребёнок правильно укажет направление – он выиграл и может поменяться местами со взрослым. Если ребёнок укажет направление неправильно, он снова слушает колокольчик, пока не угадает.

Игра способствует развитию слуха ребёнка, формирует навык ориентации в пространстве с помощью звука.

Играем на природе (на даче, в сенсорном саду)

*«Скажи, что ты слышишь»*

Взрослый предлагает ребёнку закрыть глаза, внимательно послушать и определить, какие звуки они услышали (щебет птиц, сигнал машины, шорох падающего листа и т.д.). Игра способствует развитию внимания и слуха ребёнка, формирует навык различать предметы по их звучанию.

**Игры и упражнения на развитие вкуса.**

*«Живая вода»*

Вам необходимо взять 8 посудин (одноразовых стаканчиков) и в каждые 2 ёмкости налить одинаковый напиток (воду с добавлением: яблочного сока, сахара, соли, лимонного сока пр.). Ребёнку нужно сделать по глотку с каждой ёмкости и определить 2 посудины с одинаковым содержимым.

Игра развивает внимание, оральную чувствительность, способствует запоминанию различных видов вкусов (созданию сенсорных эталонов).

*«Фрукт, ягода или овощ»*

Порежьте кубиками овощи и фрукты. Каждый кубик и ягоду проткните зубочисткой и разложите на подносе. Ребёнок с завязанными глазами берет по кусочку, нюхает и съедает. По запаху он должен определить фрукт это или овощ, а по вкусу сказать, что он съел.

Игра развивает вкус, зрение и обоняние, формирует сенсорные эталоны, способствует сенсорной интеграции и закрепляет представления о сенсорных характеристиках различных овощей и фруктов.

**Игры и упражнения на развитие обоняния.**

*«Узнай по запаху»*

Овощи и фрукты, имеющие сильный запах (огурец, яблоко, лук и др.), режутся на части, чтобы запах ощущался сильнее. Взрослый предлагает ребёнку закрыть глаза, понюхать и сказать, чем это пахнет.

Игра развивает навык ребёнка узнавать (различать) овощи и фрукты при помощи одного анализатора.

*«Прятки с запахами»*

Договоритесь с ребёнком, какой предмет Вы будете прятать. (Рекомендуется для начала выбрать продукт с сильным запахом, например, апельсин). Ребёнок выходит из комнаты. Вы чистите апельсин и прячете так, чтобы от него шёл запах. Ребёнку нужно найти в квартире спрятанный ароматный продукт. Только не прячьте фрукт далеко: ребёнок утратит интерес.

Игра развивает обоняние ребёнка, способность ориентироваться в пространстве с помощью обонятельных рецепторов.

*«Коробочки с запахами»*

Подготовьте два набора по 6 коробочек в каждом, наполненные остро пахнущими веществами (кофе, какао, гвоздика, корица, ванилин и т.д.). Сначала предложите ребёнку понюхать все коробочки одного набора. Затем взрослый вынимает коробочки из второго набора и предлагает ребёнку найти пару для каждой коробочки - понюхать и сравнить запахи двух наборов. Когда ребёнок этот этап игры проходит успешно, можно предложить ему проделать подобное упражнение с закрытыми глазами.

Игра развивает умение распознавать объект по запаху и классифицировать объекты.

*Играем на прогулке «Что здесь продают (готовят, едят…)*

Проходя на прогулке рядом со столовой, пекарней, кондитерской, цветочным отделом, парфюмерным магазином, отделом бытовой химии и т.д.) попросите ребёнка ответить на вопросы: - чем здесь пахнет? - что, судя по запаху, здесь продают? - можно ли по запаху определить съедобный или несъедобный товар здесь продаётся? - какие блюда готовят в столовой? - какой выпечкой пахнет из пекарни или кондитерской и т.д.

Игра развивает умение распознавать объект по запаху, классифицировать объекты, определять съедобное или несъедобное, с помощью обоняния ориентироваться в торговых рядах.

**Игры и упражнения на развитие осязания.**

*"Прикосновение"*

Подготовьте предметы, сделанные из различных материалов. Это могут быть кусочки меха, стеклянные вещи, деревянные изделия, вата, что-нибудь из бумаги и т. д. Положите их на стол перед ребёнком. Когда он их рассмотрит, предложите ему закрыть глаза и попробовать догадаться, чем вы прикасаетесь к его руке. Можно также прикасаться к щеке, шее, колену. В любом случае ваши касания должны быть ласковыми, неторопливыми, приятными.

Игра поможет ребёнку расслабиться, снять напряжение, повысит его тактильную восприимчивость.

*«Что там лежит?»*

Для этой игры потребуется небольшой полотняный мешочек и несколько мелких предметов. Взрослый прячет в мешочек один предмет (ложку, шарик, игрушку), а ребёнок на ощупь пытается угадать, что там лежит.

Игра развивает тактильную чувствительность и мелкую моторику ребёнка.

*«Лоскутки»*

Нарежьте много кусочков разных тканей. Дайте ребёнку потрогать лоскутки и опишите их свойства (шелк – тонкий, гладкий; сукно – грубое, жесткое). Завяжите ребёнку глаза, и опять дайте кусочки тканей. Попросите ребёнка сказать, что за ткань он держит в руках, описать и назвать ее. Например, грубое сукно.

Игра развивает тактильную чувствительность ребёнка, дает знания о свойствах и текстуре разных тканей, обогащает словарный запас.

**Игры и упражнения на развитие чувства равновесия.**

*«Плывет кораблик»*

Поставьте малыша на мягкий диван, возьмите его за руки и раскачивайте из стороны в стороны, приговаривая: Плывет, плывет кораблик Кораблик золотой. Везет, везет подарки, Подарки нам с тобой! (С.Маршак) Упражнение помогает ребёнку раннего возраста сохранять позу и равновесие.

*«Делай как я!»*

Попросите ребёнка 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 ребёнку.

Игра способствует развитию системы моторного планирования, так как включает в себя последовательность действий и движений.

*«Канатоходец»*

Разложите по полудлинную верёвку (швейный сантиметр или канат) и предложите малышу пройтись по ней, не сходя на пол. Упражнение развивает координацию движений и чувство равновесия.

*«С бугра на бугор»*

Расположите на полу крепкие, устойчивые предметы: толстую книгу, низкую табуретку, перевёрнутую банку из-под краски, ящик. Возьмите ребёнка за руки и помогайте ему перебираться с бугорка на бугорок. Движение можно сопровождать стихами: Куда бежите, ножки? - По летней по дорожке, С бугра на бугор За ягодой в бор. Упражнение развивает чувство равновесия, двигательные навыки и крупную моторику ребёнка.

*Играем на прогулке (детской площадке) «На улице»*

Гуляя на улице, побуждайте малыша ходить по бордюрам тротуара, бортикам песочницы, специальным бревнам-ходилкам, пенечкам и проч. Эти упражнения способствуют развитию чувства равновесия, двигательных навыков и крупной моторики ребёнка.

Еще больше информации, игр и упражнений вы можете найти на сайте :

<http://rehabperm.ru/wp-content/uploads/2020/11/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0-%D0%BF%D0%BE-%D1%81%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%83-%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8E-1.pdf>

Либо приходите к нам в отделение реабилитации детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья наши психологи работают по методике сенсорной интеграции по адресу: г. Подольск, ул. Северная 9А.

Психолог Яценко В.Г.