



Муниципальное автономное дошкольное  
образовательное учреждение  
детский сад №11 «Звёздочка»  
Старооскольского городского округа

## **Консультация для родителей**

**«Сенсорная интеграция»**

Подготовила:  
Шамраева Е.В.  
педагог-психолог

Старый Оскол  
2024

## **12 упражнений для сенсорной интеграции, которые понравятся вашему ребенку**

### **Немного о сенсорной интеграции**

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.

### **Симптомы нарушения сенсорной интеграции, терапия методом сенсорной интеграции**

Нарушение сенсорной интеграции может повлиять на одно или несколько из органов чувств, например, слух, осязание или вкус, человек может быть чрезмерно или недостаточно чувствительным в тех сферах, с которыми у них есть сложности.

Кому-то шорох карандаша по бумаге может причинить значительный дискомфорт, заставить кричать или закрывать уши. Другой может избегать прикосновения, либо носить одежду только определенных цветов, либо из определенных материалов и т.д.

Кто-то не ест красное (борщ, свеклу, помидоры), а кто-то ест только хрустящее – чипсы, сухари, печенье.

Кто-то излишне чувствительный, а кто-то наоборот не обращает внимание ни на что вокруг.

Такие дети могут не реагировать на сильную жару, холод или даже боль. Многие с расстройством сенсорной интеграции в детстве страдают недостатком внимания из-за сложности сосредоточения. Они становятся тревожными по мере взросления. Эти дети часто плохо переносят перемены – новые места, новые правила. Они устраивают истерики и срывы

### **Терапия методом сенсорной интеграции**

Терапия зависит от индивидуальных потребностей ребенка. Но в целом, задача помочь детям научиться использовать свои сенсорные системы для ежедневного взаимодействия. Которое они обычно не очень хорошо переносят и помогает им привыкнуть к предметам или явлениям, которые они не могут терпеть.

Лечение проблем сенсорной обработки называется сенсорной терапией. Цель сенсорной терапии состоит в том, чтобы бросить вызов ребенку в веселой, игровой форме, чтобы он или она могли научиться адекватно реагировать на изменения в окружающей среде.

### **12 упражнений для сенсорной интеграции**

#### **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 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.

#### **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 становится 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. 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.
- Обогадите 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).

## **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 поструральной 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

**Проприоцепция — это способность тела ощущать, где расположены все его части относительно друг друга в любой момент времени**