**Развитие сенсорных способностей у детей с помощью физической культуры**

Рекомендации для родителей от

инструктора по физической культуре Елисеенко Н.А.

**Как можно стимулировать сенсорную интеграцию в домашних условиях?**

Выделяют 7 органов чувств: глаза (зрение), уши (слух), язык (вкус), нос (обоняние), кожа (осязание), вестибулярный аппарат (поддержание равновесия), проприоцепция (ощущения от суставов и мышц).

Прежде всего, понаблюдайте за своим ребенком и определите, в каких сферах у него повышенная чувствительность, а в каких – пониженная.

Запишите Ваши наблюдения.

Например, если ребенок закрывает уши руками при громких звуках, – это гиперчувствительность к звукам. Если ребенок не чувствует боли при падениях – это недостаточная тактильная чувствительность. Если у ребенка повышенная чувствительность каких-то органов чувств, то стимуляции нужно проводить очень плавно, осторожно, постепенно. Таким образом мы как бы приучаем ребенка к ранее неприятным для него ощущениям и учим его правильно реагировать на них. А если у ребенка пониженная чувствительность – то, наоборот, предоставляем ему максимум возможностей для различных сенсорных стимуляций.

**Воздействие на вестибулярный аппарат и проприоцепцию**: качели, вращающееся кресло дома, шведская стенка, различные кувырки и другие гимнастические упражнения, горки и другие приспособления дома и на детской площадке, катание на велосипеде, самокате, коньки, лыжи, ролики, плавание, карусели, бассейн с шариками, мягкое кресло-мешок, надувной матрас и другое.

**Воздействие на слух ребенка**. Воспроизводим различные звуки, которые ребенок может слышать, знакомим его с этими звуками. Например, звуки разных музыкальных инструментов, животных и птиц, звуки моря, леса, ветра, звуки различных машин и бытовой техники. Аудиозаписи всех этих звуков можно скачать в Интернете или демонстрировать их вживую. При особой чувствительности у ребенка к звукам (бытовой техники, громкой музыки и др.) можно включать эти звуки на минимальную громкость, которая не будет вызывать беспокойства. Ежедневно включайте данную запись, постепенно увеличивая уровень звука. При этом происходит привыкание ребенка к ранее раздражающим звукам.

**Воздействие на тактильные ощущения**: игры с водой, игры с различными природными материалами, игры с сыпучими материалами (фасоль, крупы и др.), игры с песком, занятия с кинетическим песком, тестом, пластилином, пальчиковые краски, образцы разных тканей, тактильная и массажная дорожка для ног, тактильное лото, мячики из различных материалов и с различной поверхностью (заполненные крупами, с шипами, пластмассовые, резиновые и т.д.), тактильные стимуляции с использованием парных предметов с противоположными свойствами (холодный – горячий, мягкий – твердый, нежный – грубый, сухой – мокрый и т.д.). Можно пробовать и непарные ощущения: например, липкий, деревянный, пластмассовый, резиновый, металлический…

**Воздействие на зрение**: рассматриваем книжки, карточки, картинки, учимся читать, используем разноцветные лампы, свечи, подсветку. С яркими мигающими подсветками нужно быть осторожнее, если у ребенка есть неврологические нарушения (Например, эпиактивность).

**Воздействие на вкус**: пробуем давать ребенку еду с разными вкусами (горький, сладкий, соленый, кислый) и разной консистенции (твердую пищу, пюре, шипучки, тянучки и другое).

**Воздействие на обоняние**: учим ребенка распознавать различные запахи. Например, делаем мешочки, наполненные различными материалами с ярко выраженными запахами (например, с кофе, какао, ванилином, хвоей, лепестками розы, апельсиновыми корками и др.). Также можно использовать аромалампы с различными эфирными маслами. При этом нужно учитывать, что некоторые эфирные масла бодрят (например, апельсин, лимон, бергамот), а некоторые, наоборот, успокаивают (масло ромашки, лаванды).

**Правила организации и проведения занятий по сенсорной интеграции в домашних условиях**

1. При выполнении упражнений ребенок не должен испытывать принуждения. Поэтому лучше начинать с таких воздействий, которые он хорошо переносит, постепенно переходя к менее приятным для него.

2. Занятия по сенсорно-интеграционной терапии проводятся в игровой форме. Старайтесь не подрывать веру ребенка в свои силы, заставляя его делать то, что он пока делать не может. Иначе игра утратит смысл. Нарушения в сенсомоторных процессах сделают игру неровной: на несколько минут она может улучшиться, а потом снова ничего не будет получаться.

3. Важно, показать ребенку, как нужно делать, а не рассказывать!

4. Хвалите ребенка за прилагаемые усилия, а не за успешность выполнения. Похвала помогает почувствовать свои силы. Подчеркивайте положительное и пропускайте отрицательное.

5. Вооружитесь терпением: пусть ребенок неуклюж, пропускает мяч, кидает его не в ту сторону. Именно так он учится, и ваше терпение облегчит ему освоение навыка.

6. Помогайте сделать игру эффективнее. Пусть ребенок бросает мяч мимо и удары по цели не безупречны, но, если он радуется, это означает, что в его представлении все происходит правильно и успешно. Ваша задача – «обеспечивать тылы» на протяжении всей игры.

**Примеры игрушек для сенсорно-интеграционной терапии**

**Гимнастический мяч**

Упражнений на мяче существует множество. Вот несколько простых примеров:

** «Пружинка»** - ребенок, сидя на мяче, делает пружинистые движения.

**«Лошадки»** - пружинка с выпрямлением рук вперед и пощелкиванием языком. **«Бокс»** - имитация движений рук при боксе.

**«Хлопки»** - руками над головой, сначала выполняем в медленном темпе, затем в быстром темпе.

**«Юла»** - переступая ногами, поворачиваться вокруг своей оси попеременно то в одну, то в другую сторону.

**«Рыбка»** - лежа на мяче на животе, делается упор разведенными руками и ногами о пол, голова опущена вниз, затем руки и голова одновременно поднимаются.

**«Помашем хвостиком»** - руки согнуты в локтях, чуть-чуть отведены в стороны, пальцы сжаты кулак. Вращательные движения тазом из стороны в сторону («виляем хвостиком»).

**«Паук»** - лежа на мяче на животе, руки и ноги прямые, расставлены в стороны. Раскачивание вперед, назад, без отрыва рук и ног от пола, голова при этом движется вверх-вниз.

**Ортопедический коврик**

**** Можно приобрести готовый коврик. Можно сделать деревянные ящики с низкими бортами, дно каждого из которых выложено различными материалами. Эти материалы, в целях безопасности, приклеиваются. Наполнение ящиков может быть: мелкие круглые камни, галька, крупный песок, разнокалиберные камни, ковровое покрытие, ворсовое покрытие, металлическая рифленая поверхность, пластиковые (придверный коврик) и т.д.

Еще такой коврик можно сделать своими руками. На кусок плотной ткани нашить пуговицы, пластиковые крышки от бутылок и др.

Ходить по таким коврикам полезно для стимуляции нервных окончаний, расположенных на ступнях. В то же время у ребенка может возникнуть желание трогать такой коврик руками. Это тоже стимулирует нервную систему, что положительно влияет на развитие ребенка.

**Плед (гамак)**



Можно использовать покрывало, пододеяльник и что-то из этого рода (важно, чтобы ткань выдержала вес ребенка при нагрузке). Сажаем ребенка на середину пледа, вместе с другим взрослым берем плед каждый за свой край и начинаем раскачивать ребенка, как в гамаке.

Так же, использовать мягкий плед можно для обертывания в целях осознания ребенком границ собственного тела.

**Разбрасываем по полу подушки**

Пол – море, а подушки – безопасные островки. Нужно прыгать с подушки на подушку, уворачиваясь от взрослого (ему отдана роль пирата). Завершить веселье можно боем с подушками, который так любят многие дети!

**Игры с пластилином, глиной, тестом и т.д.**

****

Мы можем менять консистенцию теста и глины. Если ребенок тяжело переносит прикосновения к мягким консистенциям, можно постепенно, из недели в неделю замешивать более мягкое тесто для игры. Так же при трудностях с более плотными консистенциями (ребенок не может размять пластилин, слабость мышц кистей рук). Еженедельно замешиваем более плотное тесто.

**Развитие обонятельной системы**

Сделайте коробки или баночки для кусочков пищевых продуктов. Вы можете использовать кусочки яблока, моркови, свежего огурца, апельсина. Когда ребенок запомнит эти запахи можно играть в игру «Угадай, что пахнет, с закрытыми глазами». Помните, что различные запахи могут вызвать аллергическую реакцию, следите за этим. Запах ванили действует расслабляющее, аромат грейпфрута действует стимулирующее.

**Пустая пластиковая бутылка от напитка**



Наполните ее разноцветными бусинами, стеклянными шариками, чем угодно, что будет создавать приятный шум, когда ребенок начнет двигать ею и поднимать ее. Это хорошее занятие для развития ранних навыков двусторонней координации рук, так как бутылку приходится брать двумя руками.

**Пластиковая «пузырчатая» оберточная бумага**

****Это материал, в который упаковывают многие хрупкие предметы и электронику. Его можно использовать для развития разных видов чувственного опыта или силы пальцев при попытке нажать на пузырь так, чтобы тот лопнул.

**Хорошо присматривайте за ребенком – он имеет дело с пластиком!**

Для стимуляции работы пальцев (развитие мелкой моторики) подойдет **различная упаковочная тара**, ее можно рвать, мять, распрямлять.

**Картонные коробки**

****

В них ребенок может прятаться, если необходима «передышка».

Можно из большой коробки сделать домик (прорезать двери, окна, разрисовать).

Можно подобрать коробку, в которой ребенок тесно помещается (для осознания границ собственного тела).

**Коробки для обуви**

Их можно обклеить цветной бумагой и использовать для строительства, как большие кубики.

В коробках можно прорезать отверстия для помещения в них шариков, кубиков и других предметов небольшого размера. В нижней части коробки вырезать универсальное отверстие, в которое нужно выкатить помещенные внутрь предметы.

**Крупы, макароны**

****Можно сшить небольшие тряпичные мешочки и наполнить их разными крупами (гречка, фасоль, рис, манка и т.д.). Ребенок может распознавать через ткань какая крупа, может бросать в цель на полу.

**Пуговицы**

Их можно использовать, чтобы научиться брать и отпускать маленькие предметы. Можно учиться пользоваться ложкой (зачерпывать пуговицы), щипцами (захватывать пуговицы) и др.

Пуговицы также используются в разных видах детского творчества.

Многие другие предметы из нашего обихода, если к ним применить немного фантазии и смекалки, можно использовать в качестве забавных игрушек.

Надеемся, что все вышесказанное поможет вам среди предметов домашнего обихода отыскать много идей для изобретения всевозможных развивающих игр.