

КОМНАТА СЕНСОРНОЙ РАЗГРУЗКИ

ОБЩИЕ ПРАВИЛА И РЕКОМЕНДАЦИИ

1. В комнате дети должны находиться **в присутствии взрослого**.

Здесь есть специфическое оборудование. Например, утяжеленные мячи или большие гимнастические мячи (футболы), гимнастический комплекс (шведская стенка) которые ребенок сам может использовать не по назначению или неосторожно.

2. **Соблюдение техники безопасности.** Поскольку в комнате есть пространство для подвижных игр и различное оборудование, необходимо следить за безопасностью. Например, когда ребенок взаимодействует с большим мячом, забирается в вертикально стоящий тоннель или на шведскую стенку, прыгает на батуте, растягивает эспандер для фитнеса и т.п.

3. Занятия в данной комнате позволяют ребенку осуществить сенсорную разгрузку (т.е. снять напряжение, переключиться), а также помогают развивать координацию, ловкость, умение планировать движения.

Но важно помнить, что в данной комнате **разные виды активности оказывают разное воздействие на нервную систему**. Так, все виды активности, где ребенок качается, раскачивается, балансирует на специальных досках или других балансирах, прыгает на батуте, перекатывается в тоннеле (т.е. где активно задействована вестибулярная система) - оказывают общевозбуждающее, активизирующее действие на нервную систему. Батут следует использовать аккуратно, поскольку прыжки на батуте быстро усиливают возбуждение.

А все виды активности, где задействована мышечная сила, а также утяжеленные предметы (жилет, утяжеленные мячи, утяжеленное одеяло) – оказывают успокаивающее действие.

Поэтому если ребенок зашел в комнату уже в достаточно возбужденном состоянии и, например, будет прыгать на батуте или на мяче – это еще больше усилит возбуждение. Можно сначала предложить ребенку что-то спокойное. Аналогично, если к концу занятия у ребенка достаточно

высокая активность, можно завершить спокойными играми, чтобы ребенок не выходил из комнаты перевозбужденный.

Если же, наоборот, ребенок не активный, то можно предложить ему что-то активизирующее (фитбол, батут).

Активизирующие и успокаивающие виды активности можно чередовать.

4. **Игровой характер занятий.** Т.е. ребенок выбирает сам или взрослый может предлагать что-то, **но не заставлять его выполнять.** Иными словами, необходимо идти от ребенка и его потребностей. У каждого ребенка свои сенсорные особенности и потребности и они могут проявляться по-разному. Какие-то ощущения могут быть ребенку просто неприятны или некомфортны. Поэтому если ребенок отказывается что-то делать, можно попробовать его заинтересовать, но не заставлять.

5. Во время нахождения в комнате лучше чтобы у ребенка были **разные виды активности**, чтобы не было зацикливания на чем-то одном (например, ребенок все занятие только находится в бассейне).

6. Важно следить, **чтобы у ребенка не возникло переутомление.** Поэтому время нахождения в комнате может быть различным в зависимости от актуального состояния ребенка.

ВОЗМОЖНЫЕ ВАРИАНТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОБОРУДОВАНИЯ И УПРАЖНЕНИЯ

Далее приведены *общие возможные варианты* использования оборудования и упражнения с ним. Занимаясь с конкретным ребенком, следует учитывать его двигательные и другие возможности, а также имеющиеся ограничения в отношении каких-то видов деятельности. Оказывайте помощь ребенку по мере необходимости, а также соблюдайте технику безопасности.

Гимнастические мячи (фитболы)

- Сидя на гимнастическом мяче, ребенок может попрыгать вверх и вниз на мяче или просто удержаться на нем. Ребенку можно помогать удерживать равновесие или полностью удерживать его на мяче, если ему трудно делать это самостоятельно. **Следить за техникой безопасности!!!** (особенно, если ребенку трудно удерживать равновесие; также иногда дети стремятся кувыркаться через мячи или специально падают с них).



- Стоя раскачивать мяч из стороны в сторону, перенося вес.
- Поиграть с ребенком в ладушки или поперебрасывать с ним мячик, когда он сидит на фитболе (если ребенок может самостоятельно удерживаться на мяче).

Батут. Ребенку необходимо прыгать вверх-вниз, пытаясь сохранить равновесие. Ребенку, возможно, потребуется помочь - опираться на руки родителя. Можно сочетать прыжки на батуте и игру в мяч (перекидывать мяч). При выполнении данного упражнения необходимо следить за техникой безопасности.

Балансир, балансировочные диски, доска-качалка



На балансире, а также на плоском балансировочном диске можно стоять, удерживая равновесие (самостоятельно или помочь ребенку). Если ребенок сам может удерживать равновесие на балансире уверенно, можно соединить балансирование с игрой в мяч:



- перекидывать мяч взрослый-ребенок
- ребенок сам подбрасывает и ловит мяч
- ребенок перекидывает мяч из одной руки в другую

Для этого можно использовать разные мячи, имеющиеся в комнате.

На доске-качалке можно стоять и раскачиваться, удерживая равновесие (аккуратно, следить за техникой безопасности). При необходимости (или на начальном этапе) помогать ребенку, подстраховывая его. Можно раскачиваться сидя. Если перевернуть доску, ее можно использовать как мостик и проходить по ней.



Игры с мячами. Можно использовать различные мячи, имеющиеся в комнате: большие гимнастические, маленькие, тяжелые, мягкие.



– Перебрасывать друг другу мяч стоя, сидя. Если это большой гимнастический мяч – перекатывать (для соблюдения техники безопасности).

– Попадать мячом в цель (в качестве цели можно использовать элементы мягкого конструктора, пластиковый контейнер или тоннель, который ставится вертикально).

– Перебрасывая мяч перечислять классы предметов (животных, транспорт и т.п.).

– Перекидывать мяч, стоя на балансирах или доске-качалке.

– Заполнять мячиками «стручки» (использовать мягкие, сенсорные мячики, пластиковые из бассейна).



– Сделать ворота (в качестве ворот могут быть элементы мягкого конструктора или мягкие кубики) и закатывать мяч в ворота. Можно использовать разные мячи (обычные, тяжелые, пластиковые из бассейна, резиновые для фитнеса)

– Сортировать мячики (складывать разные мячики в разные стороны, в разные «стручки» или мягкие конусы, имеющиеся в комнате)



– Находить мячик по образцу (на ощупь). Ребенок закрывает глаза, перед ним выкладывается несколько разных мячиков, в руки вкладывается один мячик и он должен найти такой же из тех, что выложены перед ним.

Эластичный мешок-комбинезон

Ребенок надевает мешок-комбинезон (для этого ему может потребоваться помочь родителя). В мешке-комбинезоне ребенок должен чувствовать его прикосновение и натяжение по всей длине от ног до головы. Попросите его вытягивать руки и ноги в разные стороны. Можно в нем передвигаться по комнате.



Эластичный мешок можно перетягивать (как канат).

Перетягивать и растягивать (аккуратно, соблюдая технику безопасности!!!) можно также эспандеры и резинки для фитнеса.





Мягкие пуфы

Можно использовать, чтобы просто полежать на них, под ними, можно переносить как мешок.

Мягкий конструктор. Использование мягкого конструктора для постройки.

Можно использовать его детали как «кочки» – разложив по комнате, чтобы ребенок передвигался, вставая на них.



Для этой же цели можно использовать сенсорные «кочки», синие балансировочные диски, сенсорную дорожку (ортопедический коврик), которые имеются в комнате.

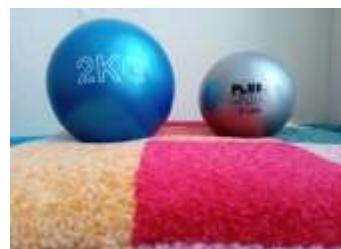
Валики для фитнеса

Можно использовать их как балансир (удерживать на нем равновесие – ребенку может понадобиться помочь), для постройки как элементы конструктора, «закручивать» их в утяжеленное одеяло или переносить в нем.



Утяжеленные предметы (жилет, мячи, одеяло, браслеты)

Мячи можно носить, катать, перекатывать, прятать в бассейне, чтобы ребенок их находил.



Утяжеленный жилет надевать и ходить в нем какое-то время (помнить о том, что взаимодействие с утяжеленными предметами оказывает успокаивающее действие).

Утяжеленным одеялом можно закрывать ребенка, «закручивать» в него (раскручиваться ребенок может самостоятельно или взрослый помогает ему). Также ребенок может перетаскивать одеяло (сам или вместе со взрослым). В одеяло можно складывать какие-то предметы и переносить, а также «закручивать» предметы в одеяло

(это могут быть мячи, «стручки», валики для фитнеса, имеющиеся в комнате)



одеяло можно складывать какие-то предметы и переносить, а также «закручивать» предметы в одеяло

Сенсорная дорожка (массажный ортопедический коврик)



Ее можно располагать в линию по одному элементу или по два. Можно располагать «змейкой», дополнять сенсорными «кочками» и синими балансировочными дисками.



Тоннель

- Можно проползать через тоннель.
- Ребенок забирается внутрь, и взрослый аккуратно перекатывает тоннель.
- Можно использовать тоннель как цель, попадая в него мячиками (トンнель можно располагать вертикально или горизонтально).

