

## **Сенсорная интеграция в повседневной жизни. Игры и упражнения**

### ***Развиваем вестибулярный аппарат и проприоцептивные ощущения (ощущения, отражающие движение и положение тела в пространстве)***

Качели, батуты, вращающееся кресло дома, раскачивающиеся игрушки, большие гимнастические мячи, шведская стенка, различные кувырки и другие гимнастические упражнения, горки и другие приспособления дома и на детской площадке. Катание на велосипеде, самокате, скейте, коньки, лыжи, ролики, плавание, водные горки, карусели, бассейн с шариками, мягкое кресло-мешок, надувной матрас и другое. Специальные приспособления: качающаяся балансировочная доска, качели-дуга, гамак, батут, тоннель-труба, утяжеленное одеяло, яйцо-мешок, канат и многое другое.

### ***Развиваем тактильные ощущения***

Игры с сыпучими материалами (фасоль, крупы и др.), игры с различными природными материалами, игры с водой, игры с песком, занятия с кинетическим песком, тестом, пластилином, пальчиковые краски, 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.), образцы разных тканей, использование парных предметов с противоположными свойствами (холодный – горячий, мягкий – твердый, сухой – мокрый и т.д.).

### ***Развиваем зрительные ощущения***

Рассматриваем книжки, карточки, картинки, учимся читать, используем разноцветные лампы, свечи, подсветку. С яркими мигающими подсветками нужно быть осторожнее, если у ребенка есть эпикартичность. Если ребенок еще совсем маленький или есть проблемы с остротой зрения (по причине органических повреждений мозга), то можно использовать черно-белые карточки Глена Домана и другие зрительные стимуляции по этой методике.

### ***Развиваем слух***

Воспроизводим различные звуки, которые ребенок может слышать. Знакомим ребенка с этими звуками. Например, звуки разных музыкальных инструментов, животных и птиц, звуки моря, леса, ветра, звуки различных машин и бытовой техники. Если у ребенка гиперчувствительность к звукам, то ему очень тяжело, так как он постоянно слышит множество звуков и никогда не может побыть в тишине. В этом случае несколько раз в день на 20-30 минут можно использовать беруши, чтобы уши ребенка отдохнули (лучше использовать силиконовые мягкие беруши, которые легко принимают форму уха. Беруши помещаются только в область наружного уха).

### ***Развиваем обоняние***

Учим ребенка распознавать различные запахи. Например, делаем мешочки, наполненные различными материалами с ярко выраженным запахами (с кофе, какао, ванилином, хвоей, лепестками розы, апельсиновыми корками и др.). Очень удобно использовать игру «Лото запахов» (баночки с 30 разными запахами и еще есть дополнительные наборы ароматов). 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). Если ребенок очень чувствителен к запахам, предложите ему носить собой баночку ароматического масла, запах которого ему приятен (например, мята), и нюхать его, когда другие запахи становятся трудно терпеть.

### ***Развиваем вкусовые ощущения***

Пробуем давать ребенку еду с разными вкусами (горький, сладкий, соленый, кислый) и разной консистенции (твёрдую пищу, пюре, шипучки, тягучки и другое). Можно использовать лото вкусов – специальная игра, которая обучает ребенка новым вкусовым ощущениям. Если ребенок не хочет пробовать новую еду, можно постепенно уменьшать неприятные ощущения, связанные с новой едой: сначала мы НЕ просим ребенка съесть что-то. Мы даем ему посмотреть на новую еду, затем потрогать. Активно хвалим ребенка, если он это делает. Затем можно взять в рот маленький кусочек, потом пожевать. Действовать нужно очень постепенно и терпеливо.

### ***Игры с тоннелями и палатками***

Очень полезны для сенсорной интеграции. Развивают моторику, координацию, тактильные ощущения. Даже просто ползая через тоннель, ребенок развивает координацию. Можно помещать в тоннель или палатку разные предметы или ковровое покрытие. Это обогатит тактильный опыт ребенка. Можно немного потрясти тоннель (настоящее землетрясение!), когда малыш внутри, чтобы улучшить его вестибулярные реакции. И наконец, можно использовать палатки для создания безопасной атмосферы, необходимой детям, которые перегружены сенсорными стимулами, малыш может даже подремать в таком уютном месте, отдохнуть или почитать (вы можете положить там мягкие подушки, одеяла, наушники с приятной музыкой, чтобы создать расслабляющую атмосферу).