

Игры и упражнения для развития сенсорной интеграции

Восприятие информации, одновременно поступающей по нескольким чувственным каналам, и объединение этой информации в единое целое называется *сенсорной интеграцией*. Нельзя сформировать представления о предметах, явлениях окружающего мира, развить речь, если не сформирована база для ее развития, которой и является **сенсорная интеграция**. Например, при условии нормального развития, ребёнок способен видеть какой-либо предмет, одновременно с этим ощупывать его, слышать название и понимать, о чём идёт речь. А для некоторых детей понять, что им говорят, если к ним в это же время прикасаются, невозможно: они либо понимают, что им говорят, но не чувствуют прикосновения, либо чувствуют прикосновение, но не понимают, о чем идет речь. В данной ситуации мы имеем дело с *дисфункцией сенсорной интеграции* или нарушением процесса переработки информации, поступающей от органов чувств.

Дисфункция сенсорной интеграции вызвана двумя основными причинами:

1. Ребёнок получает слишком много чувственной информации, его мозг перегружен;
2. Ребёнок не получает достаточного количества чувственной информации, он начинает ее жаждать.

Метод сенсорной интеграции предполагает создание специальных средовых условий, облегчающих восприятие окружающих объектов и продуктивное взаимодействие с ними, адаптация среды с учётом потребностей ребёнка. Во-первых, следует внимательно наблюдать за ребёнком и предоставить ему выбор широкий выбор занятий, которые удовлетворяют его сенсорные нужды и интересы. Ребенок с гипофункцией тактильной сенсорной системы, который стремится ко всему прикоснуться, может решить свою проблему ношением определённого предмета в кармане это может быть маленький упругий мячик, брелок или игрушка. Когда ему будет нужна помощь в концентрации или возникнет желание к чему-нибудь прикоснуться, он может опустить руку в свой карман. По аналогии ребёнку с гипофункцией обонятельной сенсорной системы рекомендуется всегда иметь при себе специальный ароматизированный предмет. Ребёнку с гипофункцией слуховой системы могут предлагаться наушники для прослушивания музыки. Чтобы успокоиться и помочь мозгу организовать и переработать чувственные стимулы, некоторым детям с гипофункцией проприоцептивной системы нужно сильное давление. Таким детям может помочь тяжелая одежда, утяжелители на руки и или ноги. Детям со сниженной вибрационной чувствительностью может помочь раскачивание в гамаке, на качелях, вращение на каруселях. Во-вторых, зная, что ребенок может столкнуться с неприятным или раздражающим его опытом, из среды рекомендуется устранить болезненные раздражители или научить ребёнка приспосабливаться к ним. Ребёнка, который испытывает неприязнь к движению, можно раскачивать на качелях или гамаке, держа на коленях, завернув в одеяло,

чтобы создать ощущение защищенности и надёжности. Если у воспитанника наблюдается феномен тактильной защиты, следует использовать интенсивные прикосновения. Иногда более эффективно применять мягкие нажатия, чем осторожные прикосновения. Для прикосновений могут использоваться также различные материалы, например, махровый платок или шерсть, которые зачастую более нейтральны, чем прикосновения рукой. Полезным является непрерывный поток прикосновений, руки не убираются с тела, а остаются на нём. Если ребенок не может заниматься в шумной обстановке, ему следует помочь найти тихое место или рекомендовать использовать наушники для блокировки лишнего звука. Ребёнку с повышенной зрительной чувствительностью предлагаются специальные очки с защитными фильтрами.

Метод сенсорной интеграции удовлетворяет потребность ребёнка в осознании себя, а также окружающего предметного мира, обеспечивает развитие моторных, познавательных сенсорных и досуговых умений ребёнка. Коррекционно-развивающую работу в данном направлении можно проиллюстрировать следующим комплексом специальных игр и упражнений. Важно, чтобы при выполнении упражнений было как можно меньше принуждения. Ребёнок не должен испытывать даже кратковременного стресса, поэтому лучше начинать с таких воздействий, которые он хорошо переносит, постепенно переходя к менее приятным для него. В выполнении данных упражнений ребёнку отводится активная роль.

Упражнения для языка с использованием метода сенсорной интеграции (сенсорно-интегративная гимнастика (логопед М. И. Лынская)).

Важным принципом проведения артикуляционной гимнастики является опора на «базовые» виды чувствительности, а не на зрительный анализатор (упражнения перед зеркалом, как в традиционной системе).

Виды упражнений:

- облизывание кружка лимона (апельсина, ребристого печенья) по кругу;
- слизывание языком варенья с ложек, тарелок;
- слизывание мёда с верхней губы;
- слизывание крышечки от йогурта, сметаны;
- облизывание «чупа-чупса»;
- «лаkanie» молока (воды) без помощи рук;
- сбор ягод (конфет) губами со стола без помощи рук;
- перекачивание леденца (сухарика, ягоды) во рту от щеки к щеке;
- удерживание капелек сока (воды) в язычке-чашечке;
- снятие зубами (губами, языком) кусочков фруктов с зубочистки;
- сплевывание с губ (языка) круп, зелени;
- сдувание кокосовой стружки;
- просовывание языка в дырочку сушки, удержание маленькой сушки в

- «чашечке», удерживание сушки на широком языке;
- прижимание круглой конфетки к твердому небу с удерживанием;
 - удерживание риса (гречихи, перловки) кончиком языка, придерживая внутри рта у нижних зубов;
 - удерживание хлебной палочки между верхней губой и носом, кончиком языка на носогубной складке;
 - сглатывание капелек сладкой воды, капнутой из пипетки на корень языка.

Комплекс специальных игр и упражнений, направленных на улучшение сенсорной интеграции (моторная, вестибулярная дисфункции)

Вращение по кругу.

Раскачивание на качелях или в гамаке.

Перекачивание со спины на живот.

Заворачивание в ковер, одеяло, тяжёлые ткани, рулон бумаги.

Пролезание в ограниченное пространство, преодоление препятствий .

Толкание тяжёлых предметов, игры с тяжёлым мячом.

Растягивание эластичных лент .

Балансирование на гимнастических мячах.

Катание на животе на роликовой доске.

Ползание ходьба, бег по неровной, наклонной, ограниченной, неустойчивой поверхности.

Лазание по тренажёрным стенкам.

Перетягивание каната.

Прыжки на мате, матрасе, батуте, в мешке, через скакалку.

Прыжки с маракасами в руках.

Прыжки на палочке лошадка в ритме музыки.

Игры с туннелями и палатками.

Имитация движений животных.

Движения под музыку, пение песен с движениями.

Подражание позам и очередности движений.

Футбол бумажным пакетом.

Броски в цель бумажных снежков.

Игры с мыльными пузырями.

Дидактические игры на материале твердых и мягких вкладок, мозаик, матрешек, конструктивных, разбирающихся по частям предметов и игрушек.

Исследовательские игры с водой, с песком, камешками, ракушками, в сухом бассейне, игры с надувными и плавающими предметами

Предлагается создавать своеобразные сенсорные «банки» для развития тех или иных ощущений.

Тактильная среда: сухой душ из лент; тактильные панно из разнообразных материалов фольги, наждачной шкурки, кожи, меха, шерсти, обоев, поролона, дерева; стенды с различными видами застежек пуговицами, молниями, пряжками, крючками, шнуровкой, бантами, кнопками, липучками;

сенсорная тропа для ног; ребристый мостик; стол-ванна для песка и воды; подвесная груша из мешковины; пальчиковые бассейны наполнители — горох, фасоль, каштаны, крупы; массажный коврик.

Банк зрительных ощущений: неоновые палочки; карманные фонарики; цветные стёклышки, пластинки и камешки; бусы; пуговицы; калейдоскоп; фольга; елочные мишура и дождик; газовые и шелковые платки различных цветов; разноцветные перья; мыльные пузыри; цветные прищепки; зеркальце.

Банк тактильных и двигательных ощущений: различные по форме и степени жесткости кисточки, щётки, губки; вибрирующие игрушки; массажные варежки; пемза; мячики из меха, с шипами, колючками и другой контрастной фактурой; тактильные мешочки с разными наполнителями рис, горох, пуговицы, кусочки поролона, шарики пенопласта; резиновые шары с сыпучими веществами песок, мука, крахмала, крупа.

Банк слуховых ощущений: погремушки; шумовые банки; звучащие коробочки; свистки; колокольчики; музыкально-дидактические игры.

Банк обонятельных ощущений: флакончики с запахами; пакетики со специями; тряпичные куклы, набитые сухими травами.

Совершенно очевидно, что использование сенсорного материала в коррекционной работе с детьми с ОВЗ имеет ряд преимуществ, которые делают их использование максимально востребованным:

- педагог имеет возможность заинтересовать дошкольников, пробудить в них любознательность, завоевать их доверие, и найти такой угол зрения, при котором даже обыденное становится удивительным;

- многообразие материалов позволяет активизировать ощущения, восприятия, зрительно – двигательную координацию;

- каждое занятие с использованием элементов сенсорной интеграции вызывает у детей эмоциональный подъём, даже малоактивные дети принимают активное участие в занятии.

Таким образом, используемые нами в коррекционной работе приемы сенсорной интеграции способствуют удовлетворению потребности ребенка в осознании себя, а так же окружающего предметного мира, обеспечивают развитие моторных, речевых, коммуникативных, познавательных, сенсорных умений и благотворно влияют на развитие ребенка в целом.

Предлагаю комплексы упражнений, направленные на улучшение сенсорной интеграции.

Комплекс №1.

1. Массаж рук.

1. Ласковое поглаживание каждой руки по направлению «от периферии к центру». 5 – 6 раз.

2. Точечные нажатия большим и указательным пальцами на середину каждой фаланги пальцев по направлению от кончиков к основанию. Нажатие нужно выполнять в тыльно - ладонной плоскости. Каждый палец массируйте 1 – 2 раза.

3. Массаж рук карандашом (шестигранным).

«**Качалочка**» - ребенок держит карандаш между двумя пальцами руки и качает его из стороны в сторону (между большим и указательным пальцами, между указательным и средним, между средним и безымянным, между безымянным и мизинцем). Вначале делает упражнения одной рукой, затем другой рукой.

«**Эстафета**» – ребенок держит карандаш (это эстафета), обхватив его указательным пальцем левой руки, затем «передает» его указательному пальцу правой руки, этот пальчик «передает» карандаш среднему пальцу левой руки, тот «передает эстафету» среднему пальцу правой руки, затем «эстафета» переходит к безымянному пальцу левой руки, он передает карандаш безымянному пальцу правой руки, от него «эстафета» идет к мизинцу левой руки, затем к мизинцу правой руки. Затем повторяют все в обратном порядке.

2. Интеграционные упражнения для вестибулярной системы.

«**Обед**»

Вначале левой рукой, затем аналогичные движения правой рукой.

У меня сейчас обед, (растираем ладошки до тепла – 10 - 20 секунд)

Съем я целых пять конфет. (показываем пять пальчиков)

Три печенья, (показываем три пальчика: указательный, средний, безымянный)

Две ватрушки, (показываем два пальчика: указательный и средний)

И четыре с маком сушки. (показываем четыре пальчика: указательный, средний, безымянный, мизинец)

«**Колечко**» Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. В прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке.

«**Лезгинка**». Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой.

«**Ухо—нос**». Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

3. Подвижная игра.

«**Колпак мой треугольный**»

Ребенок стоит произвольно. Взрослый объясняет правила игры. Слова в тексте стихотворения заменят движениями. Текст:

Колпак мой треугольный.

Треугольный мой колпак.

А если не треугольный,

То это не мой колпак.

Сначала заменяем слово «колпак» (показываем место колпака на голове), все остальные слова в тексте произносим;

Затем слово «мой» (показываем рукой на грудь);

Остальные слова, кроме «колпак» и «грудь», произносим;

Затем произносим слово «треугольник» (показываем треугольник).

4. «Отгадай цифру» (букву)

На ладошке ребенка обратной стороной карандаша

(или пальцем) пишут цифру (букву), которую он определяет с закрытыми глазами.

5. Симметричный рисунок.

Рисунок выполняется сразу двумя руками.

6. Творческое задание.

Это либо запланированное занятие, либо работа с пластилином, раскраска.

Комплекс №2.

1. Массаж рук.

1. Ласковое поглаживание каждой руки по направлению «от периферии к центру». 5 – 6 раз.

2. Точечные нажатия большим и указательным пальцами на середину каждой фаланги пальцев по направлению от кончиков к основанию. Нажатие нужно выполнять в тыльно - ладонной плоскости. Каждый палец массируйте 1 – 2 раза.

3. Массаж рук карандашом (шестигранным).

«**Пианино**» поочередно надавливаем пальцами на грани карандаша.

«**Пропеллер**» - вращаем карандаш по поверхности стола двумя пальцами большим и указательным, большим и средним и т.д. в разные стороны.

«**Вертолет**» - вращение карандаша между тремя пальцами: большим средним и указательным в разные стороны.

«**Обрисовываем пальчики**» - обрисовываем тупым концом на столе ладонь, нажимаем сильнее, массируем боковые и межпальцевые пространства.

«**Эстафета**» – ребенок держит карандаш (это эстафета), обхватив его указательным пальцем левой руки, затем «передает» его указательному пальцу правой руки, этот пальчик «передает» карандаш среднему пальцу левой руки, тот «передает эстафету» среднему пальцу правой руки, затем «эстафета» переходит к безымянному пальцу левой руки, он передает карандаш безымянному пальцу правой руки, от него «эстафета» идет к мизинцу левой руки, затем к мизинцу правой руки. Затем повторяют все в обратном порядке.

2. Интеграционные упражнения для вестибулярной системы.

«Веселая игра»

Раз, два, три, четыре, (хлопаем в ладоши четыре раза)

Мошки поиграть решили. (растираем ладоши до тепла. 10- 15 секунд)

Раз, два, три, четыре, (хлопаем в ладоши четыре раза)

Кулачками покружили. (вращаем кулачками)

Раз, два, три, четыре, (хлопаем в ладоши четыре раза)

Кулачки они раскрыли. (раскрываем кулачки)

Раз, два, три, четыре, (хлопаем в ладоши четыре раза)

Пальчики в замок сложили. (переплетаем пальцы правой/левой руки)

Раз, два, три, четыре, (хлопаем в ладоши четыре раза)

Ручки лодочкой сложили (соединяем правую/левую руки)

Раз, два, три, четыре, (хлопаем в ладоши четыре раза).

На ладошки надавили (руки перед грудью, ладошки соединены, делаем 3 -4 надавливающих движения).

«**Между двух берегов**» Материал: две скакалки кладем рядом с друг другом, начиная с расстояния 50 см, постепенно уменьшая расстояние до 10 см. Задача - ходьба между линий, стараясь не наступать на края.

«**Переступаем через веревочку**» Для игры потребуется веревка, которую необходимо положить на пол. Задача: ноги ставить с двух сторон от веревочки.

3. Подвижная игра.

«Четыре стихии»

Дети стоят произвольно.

Взрослый объясняет правила игры:

на слово «земля», играющие опускают руки вниз;

на слово «вода» – вытягивают руки вперед;

на слово «воздух» – поднимают руки вверх;

на слово «огонь» - вращают руками в лучезапястных и локтевых суставах;

Взрослый произносит слова в разноряд, дети выполняют соответствующие движения. Тот, кто ошибается, считается проигравшим.

«Золушка» Дети садятся за стол. Им завязывают глаза. Перед каждым кучка семян (горох, семечки и др.). За ограниченное время следует разобрать семена на кучки.

5. Симметричный рисунок.

Рисунок выполняется сразу двумя руками.

6. Творческое задание.

Учитель- логопед Бочарова Оксана Викторовна.

При подготовке консультации использовались материалы из различных источников в сети Интернет.