**Кравцова Лариса Александровна, педагог – психолог;**

**МАДОУ детский сад №1 г. Балаково Саратовской области**

**Рекомендации родителям дошкольников с нарушением сенсорной интеграции.**

Сенсорная интеграция – это взаимодействие всех органов чувств человека.

Иными словами всё то, что мы получаем через внешние ощущения от органов чувств

(а это - зрение, слух, осязание, обоняние, вкус) и через внутренние ощущения - чувство движения (вестибулярная система), чувство положения тела в пространстве (проприоцепция), поступает в мозг, обрабатывается там и выдается нам в виде некоторого знания о предмете. Чем правильнее работают сенсорные системы, тем больше достаточной информации получает мозг и выдает больше адекватных ответов. В процессе развития восприятия ребенок постепенно накапливает зрительные, слуховые, тактильно-двигательные, осязательные образы.

В дошкольном возрасте огромное внимание уделяется развитию пяти основных чувств - это зрение, обоняние, осязание, слух и вкус. Но нельзя забывать о важности развития вестибулярной системы и проприоцепции.

По нашим наблюдениям и составления сенсорного профиля *(диагностика сенсорной интеграции)* ребенка, становится понятно, какой вид нарушения присутствует.

Если нарушение со стороны **слуховой** функции то у ребенка может наблюдаться: боязнь громких звуков и шума, непереносимость некоторых видов музыки или музыки в целом, негативные реакции на пение/голос, невосприимчивость обращений, растерянность в общественных местах.

Со стороны **зрительной** системы: светобоязнь (предпочтение к полумраку и темноте), напряжение при рассматривании предметов, не смотрит в глаза собеседнику.

Со стороны **осязательной** функции: воздержание от игр с пластилином, тестом, красками, мелкими предметами, снижение болевой и температурной чувствительности, не терпят прикосновений к себе. Проявляется негативная реакция на некоторые виды ткани/одежды, не любят ходить босиком.

Со стороны **вестибулярного аппарата**: неуклюжесть и неловкость движений, неустойчивость, негативные проявления к активным играм, детским площадкам и спорту, проблемы с концентрацией внимания и координацией, излишняя тревожность .Нарушения вестибулярной системы мы часто можем наблюдать при обучении детей езде на велосипеде. Одни дети сели и поехали, а другим требуются длительные тренировки.

Со стороны **вкусовой и обонятельной** систем: чувствительность к пище (отказ от некоторых видов продуктов), снижение вкусовых рецепторов, негативная реакция на запахи, или плохая чувствительность к запахам.

Примером **нарушения проприоцепции** могут служить дети, которые не умеют рассчитать силу давления руки на карандаш: они либо слабо нажимают, либо делают дырки в бумаге от сильного нажима руки. Такие дети имеют способность ломать игрушки, не рассчитывая прилагаемую силу.

При проявлении вышеперечисленной симптоматики необходимо помочь ребенку в преодоление сенсорных нарушений. В зависимости от результатов наблюдения подбирается комплекс сенсорных упражнений, помогающих улучшить восприятие, передачу и обработку информации.

Важность родительской заботы сильно недооценивается. Родители, как никто другой, могут изменить мир для ребенка с проблемами в обучении или поведении, помогая ему развить сенсорную интеграцию. Именно забота родителей позволяет большинству детей с нарушениями сенсорной интеграции вести осмысленную жизнь и получать от нее удовольствие. Самое главное, что могут сделать родители, это: 1) понять проблему, чтобы уяснить потребности своего ребенка, 2) помочь ему сохранить позитивную самооценку, 3) контролировать окружающую среду, 4) помочь ребенку научиться играть.

Тем родителям, которые идут на контакт, и тоже видят проблему у ребенка, предлагаем задания, которые они могут использовать в дома, и на улице по коррекции нарушения сенсорной интеграции.

**Вестибулярные нарушения.** При *низкой сенсорной чувствительности*: рекомендуются лошади-качалки, качели, карусель, иппотерапия, батут, гимнастический мяч и балансиры. Бегать, гулять, кататься на велосипеде. Усложнять привычные прогулки, например, выбирать маршрут, где велосипед придется катить в горку. Залезать на деревья, ходить по пням. Качаться на качелях, крутиться на каруселях. Балансировать на бревнах или камнях. Кидать палки и камни в воду, балансируя на камне или пеньке.

При *высокой сенсорной чувствительности*: разделяйте деятельность на маленькие шаги, используйте визуальные подсказки для обозначения финишной линии (например: цветной скотч) или поощрения.

**Нарушение проприоцептивной системы.** При *низкой сенсорной чувствительности*: размещайте мебель у стены комнаты, чтобы сделать передвижение по комнате проще, обозначайте границы передвижения с помощью яркого скотча на полу. Используйте вибромассажеры, вибрирующие игрушки, бинтование, утяжеленные одеяла. Подвижные игры - прыжки со скакалкой, плавание, иппотерапия, игры в которых нужно удерживать равновесие (велосипед, самокат, коньки и др.), игра с мячом, раскачивание, скольжение, игры лёжа на животе с опорой на локти, кидание предметов.

При *высокой сенсорной чувствительности*. Все виды занятий для развития мелкой моторики, рисование пальцами, пальчиковая гимнастика, рисование и раскрашивание.

**Нарушения обонятельной системы**.

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. Очень удобно использовать игру «Лото запахов». Там баночки с 30 разными запахами и еще есть дополнительные наборы ароматов. Также можно использовать аромалампы с различными эфирными маслами. Учитывать индивидуальные особенности, и возможные аллергические реакции. При этом нужно учитывать, что некоторые эфирные масла бодрят (например, апельсин, лимон, бергамот, а некоторые, наоборот, успокаивают (масло ромашки, лаванды).

При *высокой сенсорной чувствительности*:использование чистящих средств и шампуней без запаха, отказ от ношения духов, избавление окружающей среды от запаха по мере возможностей.

**Нарушение зрительной системы**.

Несколько идей для зрения: смотреть в небо — на облака или на звезды. Взять на прогулку бинокль, поискать созвездия или придумать, на что похожи облака. Находите разные растения, ягоды, грибы, насекомых…Следить за сезонными изменениями листьев и травы: не только осенью, но начиная с весны, когда нежно-салатовый постепенно сменяется ярко-зеленым. Придумать, как можно выйти под дождь или под снег, не испытывая сенсорной перегрузки. Найти отличия от дневного и от ночного вида. Чтобы снять стресс полезно рассматривать природные формы — расходящиеся ветки, края и прожилки листьев, камушки, облака, волны или текущую воду. При высокой сенсорной чувствительности: избегайте флуоресцентных ламп, используя вместо них окрашенные лампы, солнцезащитные очки, используйте непроницаемые шторы.

**Нарушение слуховой системы.**

Музыкальная терапия предоставляет уникальные возможности для коммуникации, общения и самовыражения. 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.

**Нарушение осязательной системы.**

Развиваем тактильные ощущения: игры с сыпучими материалами (фасоль, крупы и др.), игры с различными природными материалами, с водой, песком, кинетическим песком, тестом, пластилином, пальчиковыми красками. Можно использовать тактильную и массажную дорожку для ног, тактильное лото, мячики из различных материалов. Разрешите ребенку играть в лужах, исследовать глубину, температуру и прозрачность воды, шлепать по воде ногами и руками. Находить камушки, шишки, палки и листья разных размеров, цветов и текстур. Трогать снег и градины, лепить снежки.

При высокой сенсорной чувствительности: всегда предупреждайте ребенка, что вы собираетесь прикоснуться к нему. Приближайтесь к нему только спереди, помните, что объятия могут быть скорее болезненными, чем утешающими, постепенно знакомьте ребёнка с различными текстурами – приготовьте для этого коробку с материалами, учите ребёнка самостоятельным действиям, позволяющим регулировать чувствительность (например, при расчесывании волос и мытье).

**Нарушение вкусовой системы.**

Развиваем вкус: пробуем давать ребенку еду с разными вкусами (горький, сладкий, соленый, кислый) и разной консистенции (твердую пищу, пюре, шипучки, тянучки и другое). Можно использовать лото вкусов – специальная игра, которая обучает ребенка новым вкусовым ощущениям. Если ребенок не хочет пробовать новую еду, можно использовать метод систематической десенсибилизации. То есть, мы постепенно уменьшаем неприятные ощущения ребенка, связанные с новой едой. Сначала мы НЕ просим ребенка съесть что-то. Мы даем ребенку 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. Не отчаивайтесь, будьте последовательны и терпеливы.

Самое главное для родителей – осознать, что ребёнок воспринимает мир иначе. Уделяйте ребёнку больше внимания, чаще обнимайте, улыбайтесь, касайтесь, будьте естественны, будьте родителем!