

## Игры и упражнения для сенсорного развития детей раннего возраста с ОВЗ

Ребенок с ограниченными возможностями здоровья, как и ребенок, не имеющий дефектов, способен под влиянием воспитания успешно развиваться в психическом и личностном отношениях. Рука ребенка в этом возрасте физиологически несовершенна. Как и весь организм, она находится в стадии интенсивного развития. Мелкая моторика развита плохо. Пальцы рук сгибаются и разгибаются синхронно, т.е. действуют все вместе. Движения пальцев слабо дифференцированы, поэтому при сгибании одного пальчика остальные выполняют аналогичное действие. Наблюдается неполная амплитуда движений и быстрая утомляемость. В литературе последних лет описаны приемы работы по развитию мелкой моторики у детей с задержкой речевого развития (Н.С. Жукова, Е.М. Мастюкова, Т.Б. Фомичева), с моторной алалией (Н.И. Кузьмина, В.И. Рождественская), с дизартрией (Л.В. Лопатина, Н.В. Серебрякова), с заиканием (Л.И. Белякова, Н. А. Рычкова). Все авторы подтверждают факт, что тренировка тонких движений пальцев рук является стимулирующей для общего развития ребенка и для развития речи.

Сенсорное развитие ребенка – это развитие его восприятия и формирование представлений о внешних свойствах предметов: их форме, величине, положений в пространстве, а так же запахе, вкусе и т.д. Значение сенсорного развития в раннем и дошкольном детстве трудно переоценить. Именно этот возраст наиболее благоприятен для совершенствования деятельности органов чувств, накопления представлений об окружающем мире.

Сенсорное развитие, с одной стороны, составляет фундамент общего умственного развития ребенка, а с другой – имеет самостоятельное значение, так как полноценное восприятие необходимо для успешного обучения ребенка в детском саду, в школе и для многих видов деятельности.

Сенсорное развитие детей раннего и дошкольного возраста тесно связано с сенсорной интеграцией.

Существует несколько понятий **сенсорной интеграции**:

- *это неврологический процесс, который организует ощущения от тела и окружающей среды и дает человеку возможность эффективно функционировать;*
- *это обработка сенсорной информации – способ и процесс обнаружения, передачи, распознавания и анализа ощущений в центральной нервной системе, а также интеграции, объединяющей конечную обработку сенсорных стимулов и их осознание; сенсорная интеграция является бессознательным процессом, происходящим в головном мозге; наделяет значением испытываемые нами ощущения, фильтруя информацию и*

*отбирая то, на чем следует сконцентрировать внимание; формирует базу для теоретического обучения и социального поведения;*

• *это взаимодействие всех органов чувств; она начинается очень рано, уже в утробе матери; взаимодействие всех органов чувств подразумевает упорядочивание ощущений и раздражителей таким образом, чтобы человек мог адекватно реагировать на определенные стимулы и действовать в соответствии с ситуацией.*

У ребенка с ограниченными возможностями здоровья наблюдаются трудности с обработкой сенсорной информации, что подтверждается их измененной реакцией на **проприорецептивные, вестибулярные** либо **тактильные** раздражители.

Проприоцептивные ощущения – это бессознательное различие ощущений, приходящих от наших суставов, мышц, сухожилий и связок.

Вестибулярные ощущения – это чувства от гравитации, регистрации движений головы, а также передвижения тела в пространстве.

Тактильные ощущения – это способность ощущать и различать прикосновения.

Проблемы сенсорной интеграции довольно распространены среди детей с такими нарушениями, как аутизм, задержка психического развития, задержка речевого развития, фетальный алкогольный синдром; так же наблюдается у детей, воспитываемых в условиях сенсорной депривации, например, домах ребенка.

Эти проблемы приводят к **«нарушению сенсорной интеграции»**. Данный термин обозначает комплексное расстройство, при котором дети не правильно интерпретируют повседневную сенсорную информацию, в том числе тактильную, зрительную, слуховую, обонятельную, вкусовую и двигательную, что в свою очередь, приводит к проблемам поведения, обучения, развития речи, общения, координации и т.д.

У детей с нарушениями сенсорной интеграции, чаще всего, одно или несколько чувств недостаточно развиты (гипосензитивность) или наоборот – чрезмерно чувствительны (гиперсензитивность).

#### Проявления нарушений сенсорной интеграции у детей.

##### 1. *Тактильная дисфункция:*

- эмоциональное или негативное реагирование даже на легкое прикосновение;
- уход в себя, если прикосновение кажется ребенку скребущим и неприятным, ребенок начинает тереть то место к которому прикасались;
- свехреакция на боль (дети делают трагедию из-за малейшей царапины) или очень слабая реакция на боль;
- раздражение на новую одежду, особенно жесткую и колючую, на воротнички рубашки, ремни, шапки, носки и т.д.;
- избегание игр, в которых можно испачкаться (песок, рисование пальцами), или наоборот не обращают внимание на грязь на лице;
- делают больно детям или домашним животным во время игры, не осознавая, что тем больно.

## *2. Вестибулярная дисфункция:*

- медленно и осторожно двигаются, часто просто сидят на месте, или наоборот, испытывают потребность в постоянном движении;
- испытывают дискомфорт в лифте, на эскалаторе, укачиваются при езде в машине;
- боятся упасть, даже если такой угрозы нет;
- пугаются, когда находятся вниз головой.

## *3. Проприорецептивная дисфункция:*

- умышленно врезаются в окружающие предметы и крушат все вокруг;
- шлепают ногами во время ходьбы;
- любят стучать палкой или другими предметами о стену или забор во время ходьбы;
- трут руки о стол, кусают и сосут пальцы, шелкают суставами;
- жуют несъедобные предметы – воротничок рубашки, манжеты, завязки капюшона, карандаши, игрушки;
- трудно понимают расположение тела в пространстве, поэтому они часто падают;
- трудно поднимаются и спускаются по ступеньками;
- плохо удерживают позу;
- не способны поддержать баланс, стоя на одной ноге.

В целом нарушения сенсорной интеграции вызывают:

- снижение самооценки,
- фрустрацию из-за невозможности находиться среди других детей,
- чувство физической и психологической небезопасности,
- трудности в освоении знаний.

Для того, чтобы помочь ребенку с нарушениями сенсорной интеграции, необходимо хорошо организованное пространство: помещение должно быть довольно большое и безопасно (наличие покрытия или мата на полу); имеется оборудование, обеспечивающее сенсорные ощущения (качели, шведские стенки, сухой бассейн); есть оборудование и приспособления для организации детских игр.

При организации коррекционно-развивающей работы с детьми раннего возраста с нарушениями сенсорной интеграции необходимо:

- постараться исключить возможность отвлекаться;
- чтобы помочь ребенку удержать внимание – не давать одновременно больше одного задания;
- если ребенок волнуется, что его могут ударить, найти для него место, где он сможет почувствовать себя в безопасности, например, не в центре группы, а с краю;
- постарайтесь убрать то, что может приводить к зрительной перегрузке (различная информация на стенах, ковровые покрытия с яркими рисунками, игрушки и предметы, которые отражают свет, бликуют и т.д.);
- твердые, гулкие поверхности, шум аквариума, радио, открытое окно, осветительные или обогревательные приборы, которые издадут звук, мешают детям сосредоточиться на задании, поэтому, необходимо убрать такие вещи;

- запахи еды, медикаментов, краски и т.д. могут раздражать детей, необходимо устранить отвлекающие обонятельные раздражители.

В помещении, где находятся дети (игровая комната), должно быть тихое место, где ребенок, который устал или расстроился, может отдохнуть.

Для преодоления сенсорной интеграции используют разные упражнения.

### **Тактильная дисфункция.**

При *низкой* сенсорной чувствительности необходимо использовать:

- тяжелые одеяла, спальные мешки, массажные коврики, растирание жёсткой мочалкой, развитие мелкой моторики, работа с материалами разной фактуры и плотности.

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 ребенка с различными текстурами – приготовьте для этого коробку с материалами (шерсть, шелк, бархатная бумага и т.д.)

- учите ребенка самостоятельным действиям, позволяющим регулировать чувствительность (например, при расчесывании волос и мытье).

Так же можно использовать крепкий массаж, прием «Сендвич» - ребенка кладут между больших подушек, при этом гладят ребенка ладонью, поглаживания должны быть крепкими и растирающими.

Используются игры где необходимо толкать или тянуть что-то, нести умеренно тяжелые предметы, прыгать. Ощупывание руками разных поверхностей, хождение по ним ногами, соприкосновение всем телом с различными материалами (шариками в сухом бассейне, с песком, камешками, крупой, водой разной температуры и т.д.). Если ребенок избегает прикосновения с незнакомыми предметами, целесообразнее использовать знакомые игрушки (предметы), их можно, например, прятать под одежду ребенка и искать.

### **Вестибулярная дисфункция.**

При *низкой* сенсорной чувствительности:

- поощряйте занятия, которые способствуют развитию вестибулярной системы – лошади-качалки, качели, карусель и кресла-качалки, иппотерапия.

При *высокой* сенсорной чувствительности.

- разделяйте деятельность на маленькие шаги, используйте визуальные подсказки для обозначения финишной линии (напр. цветной скотч) или поощрения.

Раскачивания ребенка на качелях, или на коленях взрослого можно проводить с опорой на живот / грудную клетку, так чтобы ноги касались земли.

Прыжки с возвышением, постепенно увеличивая высоту.

Игры с большим мячом: положить ребенка грудью или животом на большой мяч, придерживая сначала за туловище, затем за колени, и потом за голеностопные суставы мягко раскачивая, руки у ребенка, в этом случае, остаются свободные для опоры перед собой.

Можно использовать традиционные игры с потешками, такими как «Покочкам», «Кто на лодочке плывет...» и т.д.

«Падания» на руки взрослого, стоя к нему лицом, затем спиной. Когда ребенок уже будет готов к этому, можно пробовать тоже самое с закрытыми глазами.

Хождения по скамейке, можно использовать игру «Перейди через пропасть».

Игра перелезание через стулья, 2 стула ставятся спинками друг к другу, упражнения хорошо проводятся с двумя детьми, при этом им нужно помогать друг другу.

Качание в гамаке, гамак должен быть подвешен петлей и обхватывать все тело ребенка.

### **Проприоцептивная дисфункция.**

При *низкой* сенсорной чувствительности.

- размещайте мебель у стены комнаты, чтобы сделать навигацию проще
- обозначайте границы с помощью яркого скотча на полу
- прививайте правило «вытянутой руки» для других людей

При *высокой* сенсорной чувствительности:

используйте все виды занятий для развития мелкой моторики, любой вид рукоделия, бисероплетение, рисование и раскрашивание. Обязательное изучение материалов различной фактуры.

Так же можно использовать такие упражнения:

- поочередные движения правой и левой руки;
- синхронные движения обеих рук;
- учить детей фиксировать одну руку на предмете, объекте, а другой совершать какие-либо движения;
- учить детей осуществлять не синхронные движения обеих рук для выполнения какого-либо действия.

В работе с детьми используются:

- любые пальчиковые игры;
- игра в мяч (ловить его);
- хлопки в ладоши;
- собирать пирамидки, доставать предметы, нанизывать крупные бусины и колечки;
- рвать бумагу, катать «колбаски» из пластилина;
- застегивать пуговицы.

Основная идея сенсорной интеграции состоит в том, что мозгу для комфорта требуется определенный уровень ответа от рецепторов зрительных, слуховых, вестибулярных, тактильных в коже и проприоцептивных в глубине. Один и тот же человек может любить яркие краски, но не выносить громких звуков. При том любить носки грубой вязки и тяжелые ботинки, но не выносить свитеров и украшений. Т.е. данному человеку для комфортного состояния необходимы довольно узкие требования. Понимание такого влияния сенсорного ответа на самочувствие может помочь человеку в двух направлениях: научить создавать себе комфортные условия в ближайшем

будущем и попытаться постепенно снять проблему регулярными упражнениями.