

## **Материалы к семинару «Психологическая помощь семьям с детьми раннего возраста, имеющими нарушения в развитии, с использованием приемов сенсорной интеграции»**

### **Виды сенсорных систем**

**Тактильная** – ощущения от прикосновений (рецепторных клеток в коже). Эти рецепторы расположены по всему телу и обеспечивают информацией о лёгких прикосновениях, давлении, вибрации, температуре тела и боли.

**Вестибулярная** – информация о движении, гравитации, изменении положения головы. Сообщает о движении или неподвижности, направлении и скорости движения. Тесно связаны с аудиальной (слуховой) и зрительной системой. Рецепторы расположены в структурах уха.

**Проприоцептивная** - информация о положении тела, частей тела, их связи друг с другом и по отношению к окружающим людям и объектам. Рецепторы расположены в мышцах, сухожилиях, соединительной ткани, суставах. Пример: держа в руке кубик, именно с помощью сигналов от проприоцептивной системы вы опознаете форму кубика.

**Зрительная** – информация об изображениях (проекциях) окружающего мира. Происходит через восприятие и преобразование излучения видимого спектра. Благодаря зрительной системе мозг формирует визуальное представление об окружающем мире (как он выглядит).

**Слуховая** – информация об акустических стимулах (звуковых волнах). Слуховая система связана с ориентировкой в окружающей среде, реакцией на опасность. На основе взаимосвязи слуховой и зрительной сенсорных систем у ребенка формируется номинативная функция речи: соотнесение предмета с его названием.

**Обонятельная** – информация о присутствии в окружающей среде определенных химических соединений (с помощью запаха). Эволюционно обонятельная система связана с распознаванием «своих» и «чужих», а также с реакцией на опасные стимулы. Человек благодаря запахам «дополняет» образ предмета и формирует отношение к нему.

**Вкусовая** – информация о вкусовых раздражениях.

В рамках сенсорной интеграции учитываются все системы, но основной упор делается на тактильную, вестибулярную и проприоцептивную. В каждой из систем возможно формирование дисфункции по типу гипо- или гиперчувствительности (например: гипочувствительность тактильной системы, гиперчувствительность слуховой системы).

### **60 ИГР ДЛЯ ВСЕХ СЕНСОРНЫХ СИСТЕМ**

Сенсорными мы условно называем игры, цель которых - дать ребенка новые чувственные ощущения. Ощущения могут быть самыми разнообразными:

#### **- ЗРИТЕЛЬНЫЕ**

Например, ребенок видит яркие цвета, их перетекание друг в друга, смешивание;

### **- СЛУХОВЫЕ**

Ребенок слышит разнообразные звуки, от шуршанья опавших листьев до звучания музыкальных инструментов, учится их различать;

### **- ТАКТИЛЬНЫЕ**

То, что ребенок ощущает посредством прикосновений, ощупывания: это и различные по фактуре материалы, от мягкого махрового полотенца до прохладной гладкой поверхности стекла; и различные по величине и форме предметы – большой мяч и крохотные бусинки, различные шарики и кубики; и соприкосновения, объятия с другим человеком;

### **- ДВИГАТЕЛЬНЫЕ**

Ощущения от движений тела в пространстве и ритма движений - ходьба, бег, танцы;

### **- ОБОНЯТЕЛЬНЫЕ**

Ребенок вдыхает и учится различать разнообразные запахи окружающего мира - от аромата котлетки и маминых духов до запаха деревянного забора и стальной перекладки;

### **- ВКУСОВЫЕ**

Ребенок пробует и учится различать на вкус разные продукты питания и блюда.

**Ниже - предложены - игры для развития каждой сенсорной системы.**

## **ЗРИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ**

**Сыщик** - разложите или расклейте на полу распечатанные следы, дайте ребёнку фонарик и вместе с ним превратитесь в сыщиков. Идите по следам и находите пропавший предмет!

**Радуга** - разложите по кругу тарелки драже (например, скиттлс). Залейте водой и наблюдайте, как смешиваются цвета.

**Блестит или нет** - нарисуйте и раскрасьте геометрические фигуры. Часть фигур раскрасьте блестящей краской (или добавьте блёстки в обычную). Вместе с ребёнком рассмотрите фигуры и попросите показать только блестящие.

**Кто замёрз** - заморозьте фигурки животных (или маленькие игрушки) в кубиках льда. Попросите ребёнка рассмотреть кубики и назвать животных (или разложите картинки и попросите показать).

**Лупа** - распечатайте небольшие картинки и частично закрасьте их карандашом по типу каракуль. Дайте ребёнку лупу и предложите рассмотреть и назвать картинки. Можно разложить рядом предметы и просить ребёнка показывать предмет, который он разглядел через лупу (разглядел на картинке чайник - показал на настоящий чайник).

**Половинки** - распечатайте картинки с животными (лучше чёрно-белые силуэты) и засыпьте половину каждой картинки чаем (можно манкой или другой крупой). Задача ребёнка - узнать и назвать каждое животное по половинке, после чего сдуть чай.

**Наскальные рисунки** - используйте большую коробку, в которую уместится ребёнок. Внутри нарисуйте схематичные изображения животных и людей. Предложите ребёнку с фонариком забраться в коробку (если нет страха темноты, можно прикрыть коробку сверху неплотным одеялом или тканью) и изучать «рисунки».

**Огоньки** - спрячьте несколько фонариков под неплотную ткань. Зажигайте их под тканью по очереди и спрашивайте у ребёнка, какой загорелся. Затем то же самое, но огоньки гаснут, а ребёнку нужно показать, какой погас.

**Найди всех бабочек** - приклейте на стены в квартире картинки с бабочками и попросите ребёнка найти всех. Бабочки могут быть разных размеров, цветов и находиться на разных уровнях высоты.

**На дне морском** - в прозрачный большой контейнер налейте воду (можно подкрасить её синей краской), сверху засыпьте сушёным укропом (он покрывает воду ровным слоем). Опустите в «море» игрушки - рыбок, ракушки, бусинки, камушки. Попросите ребёнка рассмотреть, что находится «на дне». Если слой зелени слишком плотный, ребёнку придётся подуть на него, чтобы что-то увидеть.

## СЛУХОВЫЕ ИГРЫ

**Тихо-громко** - используйте разную высоту голоса, когда играете с ребёнком в звукоподражания («БА-БО»).

**Кухонный оркестр**- экспериментируйте с бытовыми звуками: вместе с ребёнком пробуйте постучать по кастрюле, аккуратно - по тарелке, постучите ложками друг об друга.

**Шумелки** - наполните пустые киндер-сюрпризы разными материалами (крупами, шариками, песком). Предложите ребёнку пошуметь каждым киндером. Если сделать два набора, можно искать одинаковые шумелки.

**Барабан-бубен** - положите перед ребёнком игрушечный барабан и бубен. Покажите, как использовать инструменты, и попросите повторить. Затем попросите ребёнка отвернуться, сыграйте в бубен и спросите, какой инструмент звучал. Повторите несколько раз (не по порядку). Можно усложнять, добавляя другие инструменты.

**Кто говорит** - посадите перед ребёнком игрушки (основных животных). За спиной у ребёнка включите записи: мяуканья кошки, мычания коровы, лая собаки. Ребёнку нужно показать животное, которое он услышал.

**Комар** - расскажите ребёнку, что сейчас ему нужно «поймать комара»: хлопни в ладоши, как только услышит писк. Взрослый может сам изображать «комара» или включить запись. «Комар» летает только за спиной у ребёнка!

**Слонёнок и мышка** - вместе с ребёнком потопайте как можно громче («идут, слоники»), а затем тихонько побегайте («бегут мышки»). Попросите ребёнка отвернуться и внимательно слушать. Нужно оборачиваться, если он услышит, что идёт слоник, и ничего не делать, если бежит мышка. Изображает слоника или мышку взрослый.

**Звуки природы** - вместе с ребёнком послушайте звуки природы (дождь, гром, ручей, шум леса). Можно во время прослушивания имитировать похожие звуки (например, под звук дождя лить воду).

**Шуршалки** - покажите ребёнку, как шуршит фольга, пакет, бумага, ткань.

Дайте послушать, как шуршат листья (или ёжик в листьях), как ползёт змейка, и попробуйте «озвучить» с помощью подходящего материала.

Покажи правильно - положите перед ребёнком картинки (или грушки): машину, поезд и утку. Дайте послушать, как звучит автомобильный гудок, кряканье утки и стук колёс. Соотнесите каждый звук с картинкой. Затем включайте по одному звуку. Ребёнку нужно сориентироваться и поднять нужную картинку. Возможна игра наоборот: взрослый показывает картинку, а ребёнок включает соответствующий звук.

## ТАКТИЛЬНЫЕ ИГРЫ

**Желе** - спрячьте небольшие игрушки в контейнере с желе. Задача ребёнка - ковырять желе и «освободить» игрушки. Желе может быть цветным (например, синим), а игра тематической - например, нужно оставить в «море» только рыбок и вытащить животных, которые не плавают.

**Найди в крупе** - насыпьте в пластиковый контейнер крупу (гречку, рис, фасоль), закопайте в неё игрушки и предложите ребёнку найти их, раскапывая крупу руками.

**Потерянные сокровища** - смешайте крахмал и воду в пропорциях 2:1, у вас получится неньютоновская жидкость. Дайте ребёнку попробовать её на ощупь. Предложите бросить в жидкость монетку - она утонет. А теперь, попробуйте её достать! Утопите как можно больше монеток и устройте охоту за сокровищами!

**Следы** - намажьте ребёнку ладони пальчиковой краской и предложите оставить следы - на бумаге или плёнке. Если вы готовы к небольшому беспорядку, застелите плёнкой пол и попробуйте раскрасить ребёнку ступни!

**Слаймовая перчатка** - используйте тягучий слайм, который легко отлипает от рук. Сделайте волшебную «перчатку» - оберните слайм вокруг руки и попросите ребёнка его снять. Если ребёнок не возражает, сделайте такую же «перчатку» и ему.

**Холодный и тёплый** - сделайте заранее кубики льда, поставьте рядом бутылку с тёплой водой. Предложите ребёнку дотронуться до холодного льда, а затем до тёплой бутылки. Проведите опыт: вылейте воду на лёд и наблюдайте, как он тает.

**Липкая походка** - вам понадобится двусторонний скотч. Выполнять задание лучше на коврике. Нарежьте скотч на квадратики и прикрепите их на подушечки пальцев ребёнка. Затем снимите защитную плёнку и попросите ребёнка «пройтись» пальцами по коврику.

**Пена** - возьмите пену для бритья, выдавите немного ребёнку на ладонь.

Если нет негативной реакции, размажьте пену по руке ребёнка, ногам, можно нарисовать на лице пенные брови, усы и бороду. Позвольте ребёнку

также порисовать на вашем лице. А ещё пену можно сдуть с ладони, спрятать в ней игрушки, порисовать на ней!

## ОБОНЯТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ

**Лавандовый мешочек** - предложите ребёнку вдохнуть запах мешочка с лавандой. Покажите, как сделать глубокий вдох носом.

**Где какой фрукт** - разложите на столе несколько фруктов с ярким запахом: банан, апельсин, яблоко. Попросите ребёнка закрыть глаза и поднесите к его лицу по одному кусочку фрукта. Задача ребёнка - вдохнуть запах, открыть глаза и показать, какой фрукт он только что понюхал.

**Запах+ эмоция** - разложите на столе смайлики (эмоции радости и отвращения). Предлагайте ребёнку различные запахи и просите соотнести с эмоцией: понравился ему этот запах или нет. Озвучивайте: «класс» или «фу-у-у».

**Найди кофе** - расставьте на столе стаканы с чаем, кофе и фруктовым соком. Дайте ребёнку понюхать кофейные зёрна. Затем попросите закрыть глаза и найти по запаху, в каком стакане кофе.

**Что в коробочке?** - спрячьте в коробочку знакомую ребёнку вещь с ярким запахом (мешочек лаванды, банан, анти-стресс с запахом ванили). Попросите ребёнка отгадать по запаху, что спрятано в коробочке. Можно использовать подсказки в виде картинки или наводящих вопросов («это банан?»).

**Опять лаванда!** - спрячьте в комнате несколько мешочков с лавандой и вместе с ребёнком устройте весёлые поиски: нужно найти все «лавандовые» укрытия!

**Найди такой же** - разложите на столе срезы фруктов и овощей с ярким запахом (банан, апельсин, дыня, огурец). Попросите ребёнка закрыть глаза и предлагайте похожие запахи (например: гель для душа с запахом апельсина, банановое пюре, огуречный тоник). Задача ребёнка - открыть глаза и показать такой же, например: понюхал банановое пюре и показал на банан.

**Кому что** - положите перед ребёнком игрушки или картинки: обезьянку и зайку. Объясните, что обезьянка ест бананы, а зайка - морковку. Попросите ребёнка закрыть глаза и поднесите по одному кусочку банана или морковки. Задача ребёнка - определить по запаху и показать, кому нужно отдать этот кусочек.

**Овощная корзинка** - расскажите ребёнку, что вам нужно собрать овощную корзинку, где будут помидоры, огурцы, морковь [можно увеличивать количество овощей). Затем ребёнок закрывает глаза, а взрослый предлагает определить по запаху, нужно класть продукт в корзинку или нет. Используйте срезы фруктов и овощей. Уточняйте: «Это помидор? Кладём в корзинку? Да!», «Это огурец? Нет, это банан! Кладём в корзинку? Нет!».

## ВКУСОВЫЕ ИГРЫ

**Вкус+ эмоция** - разложите на столе смайлики (эмоции радости и отвращения). Предлагайте ребёнку попробовать на вкус различные продукты

и соотнести с эмоцией: понравился ему этот вкус или нет. Озвучивайте: «класс» или «фу-у-у».

**Сладкий-солёный** - объясните ребёнку, что бывают сладкие продукты и солёные. Используйте соответствующие продукты и предлагайте сложить сладкие продукты в одну тарелку, а солёные - в другую. Озвучивайте: «Сладкий? Да!», «Сладкий? Нет! Солёный? Да!».

**Где какой фрукт** - разложите на столе несколько фруктов: банан, апельсин, яблоко, грушу. Попросите ребёнка закрыть глаза и предлагайте пробовать по одному кусочку фрукта. Задача ребёнка - показать, кусочек какого фрукта он только что съел (или пожевал).

**Кто спрятался?** - приклейте на дно тарелки картинки и положите сверху фруктовое пюре, которое нравится ребёнку. Объясните ребёнку, что нужно слизать пюре, чтобы узнать, кто же спрятался в тарелке.

**Перенеси дольки** - устройте соревнование: кто быстрее перенесёт в зубах все фруктовые дольки из одной миски в другую!

**Помоги повару**- расскажите ребёнку, что повар решил приготовить овощной салат из огурцов и помидоров, но ему нужна помощь. Ребёнок закрывает глаза, пробует кусочки овощей и даёт реакцию - подходит этот овощ для салата повара или нет. Используйте знакомые ребёнку овощи.

**Найди такой же** - разложите на столе в тарелках нарезанные фрукты или овощи(знакомые ребёнку). Ребёнок закрывает глаза, взрослый предлагает попробовать один кусочек, после чего ребёнку нужно найти в тарелках такой же вкус.

**Пончики** - распечатайте или нарисуйте яркие пончики. Также можно сделать пончики из теста. Скажите ребёнку, что нужно украсить каждый пончик сахарной пудрой -а для этого надо намазать пудрой губы и «поцеловать» пончик.

**Мороженое** - распечатайте или нарисуйте вафельные рожки. Предложите ребёнку дорисовать мороженое взбитыми сливками и затем попробовать его на вкус. Кормим обезьянку - распечатайте или нарисуйте картинку с обезьянкой, положите на пустую тарелку. Расскажите ребёнку, что обезьянка проголодалась и её нужно накормить фруктами - но без помощи рук! Задача ребёнка: губами или зубами брать из тарелки фруктовую дольку и класть в тарелку.

## ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ

**На море качка** - используйте гамак (или двое взрослых держат простыни), чтобы устроить настоящую морскую качку! Добавьте счёт, регулируйте силу «волн»!

**Рыбалка** - используйте подвесную платформу. Ребёнок садится в «корабль», взрослый раскачивает платформу. Задача ребёнка - выловить игрушечную рыбу из «пруда» (контейнер с водой). Можно ловить руками, сачком или удочкой.

**Грузчик** - объясните ребёнку, что вы превратились в грузчиков: нужно собирать с пола утяжелённые мешочки или мячи и складывать в корзину.

Наполненную корзину необходимо вместе дотащить до нужного места (обозначьте это место на ковре обручем или малярным скотчем).

**Западня** - попросите ребёнка лечь, накройте его утяжелённым одеялом (или парой обычных одеял), подоткните края и предложите выбраться самостоятельно. Усложнённый вариант: завернуть в одеяло полностью, спрятав руки и ноги (как «червячка»).

**Перья** - разложите в комнате перья (на разных поверхностях: на полу, полке, на диване). Скажите ребёнку, что нужно найти все перья и сдуть их с того места, где они лежат (с полки и дивана - на пол, с пола - под стул и так далее).

**Стул** - поставьте перед ребёнком стул. Дайте простые задания: сесть, встать на стул, спрятаться за стул, под стул (если получается). Затем предложите игру: ребёнок нужно бежать вокруг стула, а когда взрослый скажет «стоп!» - остановиться и сесть. Также, можно чередовать бег и ходьбу под счёт (марш).

**Водяные монстры** - приклейте на стену в ванной или в душе изображения монстров и предложите ребёнку атаковать их с помощью душа (или водяного пистолета).

**Злюка** - приклейте на фитбол или тяжёлый мяч злой смайлик (его можно распечатать или нарисовать). Расскажите ребёнку, что, когда в комнате появится «злюка» (взрослый прикатывает мяч), её нужно оттолкнуть (можно толкать ладонями или бросать утяжелённые мешки).

Сбиваем астероиды - дайте ребёнку в руки резиновую битку (лёгкую). Объясните, что сейчас ему нужно сбивать «астероиды». «Астероидами» могут быть: руки взрослого в боксёрских перчатках, воздушные шарик, резиновые мячи. Важно: «астероиды» появляются то справа, то слева!

## **УСПОКАИВАЮЩИЕ, ОРГАНИЗУЮЩИЕ И АКТИВИЗИРУЮЩИЕ ТЕХНИКИ**

Чтобы включить ребёнка в процесс взаимодействия, в зависимости от состояния нервной системы, можно использовать специальные техники: успокаивающие, организующие или активизирующие

**Успокаивающие техники** – успокаивают нервную систему, снижают избыточную реакцию на сенсорные стимулы. Помогают при повышенной тревожности.

- **Крепкое объятие с поглаживаниями**
- **«Убаюкивание» в приглушённом свете**
- **Ароматерапия с успокаивающими запахами**
- **Тихий шатёр**- перевёрнутая коробка, домик или другой аналог «укрытия», куда можно забраться
- **Волшебный аквариум**- вместе с ребёнком наливайте воду в прозрачный контейнер, опускайте туда игрушечных рыб, бросайте камушки

**Организирующие техники** помогают сконцентрироваться при перевозбуждении или, напротив, слабом реагировании.

- **Буря в стакане** - дайте ребёнку трубочку, попросите опустить в стаканс водой и дуть. Получается настоящая буря!
- **Толкай** - попросите дотолкать мяч (фитбол или медбол небольшого веса) до другого конца комнаты.
- **Тяжёлая корзина** - предложите собрать с пола в корзину как можно больше предметов. Чем тяжелее получится корзина, тем лучше!
- **Шаги под метроном** - включите метроном, покажите, как шагать под его ритм.
- **Дорога над головой** - протяните верёвку из одного конца комнаты в другой на уровне выше головы ребёнка. Попросите пройти, держась за верёвку[соответственно, переставляя руки в такт шагам).

**Активизирующие техники** - стимулируют нервную систему. Помогают, если ребенок вялый, не настроенный на контакт.

- **Космонавт** - посадите ребёнка на фитбол и организуйте непредсказуемые траектории движения (с соблюдением мер безопасности, разумеется!). Задача ребёнка - во что бы то ни стало удержаться!
- **Ищем мяту** - дайте ребёнку понюхать веточку мяты. Разложите по комнате мяту и другую зелень (укроп, петрушку). Устройте весёлые поиски мяты!
- **Рыбки в холодной воде** - поставьте перед ребёнком два контейнера: с холодной и тёплой водой. Опустите игрушечных рыбок в контейнер с холодной водой. Попросите ребёнка выловить рыбок из холодной воды и переложить в тёплую. Действовать нужно голыми руками!
- **Где фонарик** - выключите свет в комнате, спрячьте включённые фонарики(например, за креслом, под неплотную ткань). Попросите ребёнка найти все фонарики.
- **Весёлые падения** - используйте мягкие кресла-мешки, груды подушек или одеял. Главное условие - безопасность и мягкость. Устройте весёлую игру: считайте до пяти и вместе с ребёнком падайте! Затем обратный отсчёт - подъём - счёт до пяти - падение!

Подготовила: педагог-психолог Савицкая Н.И. ГОУ ЯО «Центр помощи детям» , [Eniabox@yandex.ru](mailto:Eniabox@yandex.ru).

По материалам материалам семинаров от Центра Рината Каримова <https://rinat-karimov.ru..>

Рекомендуемые книги:

- Айрес Э. Д. Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития
- Кислинг У. Сенсорная интеграция в диалоге
- Кэрол Сток Крановиц. Разбалансированный ребенок
  - Элейн Эйрон: Высокочувствительный ребенок. Как помочь нашим детям расцвести в этом тяжелом мире