

Игры и упражнения для коррекции сенсорных нарушений. Вестибулярная, тактильная и проприоцептивная системы.

У детей с особенностями развития часто наблюдаются *сенсорные нарушения* — когда восприятие собственного тела или окружающей среды отличается от нормы. Это может проявляться в виде гиперчувствительности (ребенок остро реагирует на прикосновения, движения) или, наоборот, гипочувствительности (слабая реакция, поиск сильных ощущений). Нарушение сенсорной интеграции очень часто встречается у современных детей. Это не медицинский диагноз, но явление, затрудняющее адаптацию ребенка в окружающей среде и снижающее качество жизни всей семьи. Существует множество причин возникновения нарушений сенсорной интеграции у детей.

Во-первых, появление этих нарушений может быть связано с генетическими факторами, например, с наследственностью. Так, если у кого-то из членов семьи ребенка наблюдались проблемы с сенсорной интеграцией, то вероятность появления таких проблем у ребенка выше.

Также нарушение сенсорной интеграции у детей может быть связано с перенесенными ранее стрессовыми ситуациями или травмами.

Проблемы с сенсорной интеграцией могут возникнуть из-за дефицита сенсорной стимуляции в раннем детстве ребенка. Например, если ребенок долго время находился в условиях недостаточной визуальной, аудиальной или тактильной стимуляции.

Все эти факторы могут привести к нарушению сенсорной интеграции у детей и создать сложности в их повседневной жизни.

Рассмотрим три основные сенсорные системы и способы их мягкой стимуляции через игру, которые помогают их мягко корректировать.

◆ 1. Вестибулярная система

Отвечает за равновесие, координацию движений и ориентацию в пространстве. Благодаря ей ребенок знает, где «верх» и «низ», может сохранять равновесие, управлять телом при ходьбе, беге, прыжках.

Если система работает слабо, ребенок может:

- часто падать, спотыкаться,
- бояться качелей, высоты,
- либо наоборот — постоянно крутиться, прыгает, сложно усидеть на месте.

Игры и упражнения:

1. Качели, гамаки, карусели – раскачивания вперед-назад и в стороны.
2. «Самолетик» на мяче или коленях взрослого – ребенок «летает», укрепляя чувство равновесия.
3. Баланс-дорожки и подушки – ходьба по нестабильной поверхности.



◆ 2. **Тактильная система**

Отвечает за восприятие прикосновений, температуры, боли, текстур.

Это основа телесного комфорта, чувствительности кожи и адаптации к разным поверхностям.

При нарушениях:

- ребенок избегает прикосновений, не любит одежду, не переносит грязные руки, мокрый песок, стрижку волос, мытьё головы,
- или наоборот — постоянно трогает всё, трётся, тянет предметы в рот.

Игры и упражнения:

1. «Мешочек с сюрпризами» – на ощупь находить разные по текстуре предметы.
2. Игры с сенсорными материалами – фасоль, вода, тесто, песок, губки.
3. Рисование на коже – пальцем по спине или ладошке: «угадай, что нарисовали».



◆ 3. Проприоцептивная система

Отвечает за ощущение положения тела в пространстве, силы давления и натяжения мышц. Эта система помогает ребенку чувствовать свое тело, контролировать движения, силу и ловкость.

Если она нарушена:

- ребенок может быть «разболтанным» (вялым или неловким),
- не чувствует границ тела, толкает других, кидается, не может сидеть спокойно.

Игры и упражнения:

1. «Гусеница» – оборачивание в одеяло с легким давлением, создающим ощущение тела.
2. Сопротивление и давление – толкание стены, перетягивание каната.
3. Таскание/перенос тяжелых предметов – мешочки с песком, коробки, рюкзак.





... **Рекомендации:**

- Выполняйте игры и упражнения регулярно — по 10–15 минут в день.
- Создавайте для ребенка комфортную и спокойную обстановку.
- Подбирайте упражнения с учетом его настроения и предпочтений.
- Делайте занятия в игровой форме, чтобы ребенку было интересно и легко.

Консультацию подготовили:
педагог-психолог Нуйкина С.С.
Любимова Л.Т.