

Сенсорлық бұзылыстарды түзетуге арналған ойындар мен жаттығулар. Вестибулярлық, тактильдік және проприоцептивтік жүйелер.

Даму ерекшеліктері бар балаларда жиі сенсорлық бұзылыстар байқалады – яғни, баланың өз денесін немесе қоршаған ортаны қабылдауы қалыптыдан өзгеше болуы мүмкін. Бұл гиперсезімталдық (бала жанасуға, қозғалысқа өте сезімтал) немесе гипосезімталдық (әлсіз реакция, қатты әсерлерге ұмтылу) түрінде көрінуі мүмкін. Сенсорлық интеграцияның бұзылуы – қазіргі балаларда жиі кездесетін жағдай. Бұл – медициналық диагноз емес, бірақ баланың қоршаған ортаға бейімделуін қиындататын және бүкіл отбасының өмір сапасын төмендететін құбылыс.

Сенсорлық интеграцияның бұзылуына көптеген себептер әсер етуі мүмкін:

• Біріншіден, генетикалық факторлармен (тұқым қуалаушылықпен) байланысты болуы мүмкін. Егер отбасы мүшелерінде сенсорлық интеграциямен байланысты қиындықтар болған болса, балада да осындай қиындықтардың туындау қаупі жоғары.

• Сондай-ақ, сенсорлық интеграцияның бұзылуы бұрын бастан кешкен күйзелістермен немесе жарақаттармен байланысты болуы мүмкін.

• Ерте жаста сенсорлық ынталандырудың жетіспеушілігі де себеп болуы мүмкін: бала ұзақ уақыт бойы визуалды, есту немесе тактильдік әсерлерден оқшау болса.

Барлық осы факторлар сенсорлық интеграцияның бұзылуына әкелуі мүмкін және баланың күнделікті өміріне қиындықтар тудырады.

Баланың сенсорлық жүйелерін дамытуға көмектесетін ойындар мен жаттығуларға тоқталайық:

◆ 1. Вестибулярлық жүйе

Бұл жүйе тепе-теңдікке, қозғалысты үйлестіруге және кеңістікте бағдарлануға жауап береді. Оның арқасында бала «жоғары» мен «төменді» ажыратады, жүру, жүгіру, секіру кезінде тепе-теңдікті сақтай алады.

Егер жүйе әлсіз болса, бала:

- жиі құлайды, сүрінеді,
- тербелуден, биіктіктен қорқады,
- немесе керісінше – үнемі айналады, секіреді, бір орында отыра алмайды.

Ұсынылатын жаттығулар мен ойындар:

1. Тербелу ойындары – әткеншектер, гамактар, карусельдер (алды-артқа, жан-жаққа тербелу).
2. «Ұшақ» ойыны – допта немесе үлкен адамның тізесінде «ұшу».
3. Баланс жолағы мен жастықтар – тұрақсыз беттермен жүру.



◆ 2. Тактильдік жүйе

Тері арқылы жанасу, температура, ауырсыну, түрлі құрылымдарды сезіну қабілетіне жауап береді. Бұл жүйе – денелік жайлылық пен әртүрлі беттерге бейімделудің негізі.

Бұзылыстары байқалғанда:

- бала жанасудан қашады, киім кимегенді ұнатады, лас қолды, дымқыл құмды, шаш қиюды, бас жуу процесін ұнатпайды,
- немесе керісінше – үнемі барлығына қол тигізеді, денені үйкейді, заттарды аузына салады.

Ұсынылатын жаттығулар мен ойындар:

1. «Сюрпризі бар қалташа» – әртүрлі текстурадағы заттарды сипап табу.
2. Сенсорлық материалдармен ойын – бұршақ, су, қамыр, құм, губкалар.
3. Терідегі сурет – саусақпен арқасына немесе алақанына сурет салып: «не салынды?» деген ойын.



◆ 3. Проприоцептивтік жүйе

Бұл жүйе дененің кеңістіктегі қалпын, бұлшықет кернеуін және қозғалыс күшін сезінуге жауап береді. Ол баланың өз денесін сезінуіне, қозғалысты басқаруға, күш пен икемділікті бақылауға көмектеседі.

Егер жүйе бұзылса:

- бала әлсіз, икемсіз көрінуі мүмкін,
- денесінің шекарасын сезбей, басқаларды итереді, зат лақтырады, тыныш отыра алмайды.

Ұсынылатын жаттығулар мен ойындар:

1. «Құрт» ойыны – баланы көрпеге орап, жеңіл қысым арқылы денені сезіндіру.
2. Қарсылық пен қысым – қабырғаға итеру, арқан тартыс.
 1. Ауыр заттарды тасу – құм салынған дорбалар, қораптар, рюкзак.





Ұсыныстар:

- Жаттығуларды күн сайын 10–15 минут орындауға тырысыңыз.
- Баланың көңіл күйіне және қызығушылығына сәйкес жағдай жасаңыз.
- Ойындарды көңілді, ойын түрінде ұйымдастырыңыз — бұл оны қызықтырып, ынталандырады.
- Бала үшін жайлы және тыныш орта қалыптастырыңыз.

Кеңесті дайындағандар:
педагог-психологтар
Нуйкина С.С. және Любимова Л.Т.