*Консультация для родителей*

**«Сенсорная интеграция в домашних условиях»**



Сенсорная интеграция - это способность человека использовать собственные ощущения для формирования правильного поведения, двигательной активности и успешного обучения. Она охватывает сложный процесс, в котором головной мозг синхронизирует информацию, поступающую от различных органов чувств — зрения, слуха, осязания, вкуса и обоняния. Благодаря этому процессу мы способны воспринимать мир как целостную картину, извлекая из него необходимые знания и навыки для повседневной жизни. Важность сенсорной интеграции особенно ярко проявляется в раннем детском возрасте, когда мозг активно развивается. Патологии в этом процессе могут привести к различным нарушениям, влияющим на моторные и когнитивные функции. В рамках нейропсихологии и дефектологии, коррекционные программы, направленные на развитие сенсомоторных функций, становятся незаменимыми для детей с отклонениями в чувственной сфере. Эти программы разрабатываются с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка, способствуя его гармоничному развитию и социальной адаптации. Таким образом, сенсорная интеграция представляет собой не просто физиологический процесс, но и важный компонент успешной личной и образовательной реализации.

Какие сенсорные стимуляции можно делать в домашних условиях:

**1. Развитие вестибулярного аппарата** в домашних условиях предоставляет родителям множество возможностей для активного вовлечения ребенка в физическую активность. Для этого подойдут такие простые и доступные предметы, как качели или вращающееся кресло, которое не только развлечет, но и поможет укрепить вестибулярную систему. Шведская стенка и гимнастические упражнения разнообразят досуг, а также поддержат физическую форму.

На улице можно задействовать разнообразные игровые элементы: горки и качели на детской площадке обеспечат отличную возможность для активного времяпрепровождения. Катание на велосипеде, самокате или роликах не только улучшает координацию, но и развивает уверенность в собственных силах. Все это способствует гармоничному развитию вестибулярной системы.

Стоит обратить внимание на специальный инвентарь, такой как балансировочные доски. Они могут стать отличным дополнением к домашним физическим занятиям. Регулярная практика улучшает не только физическую, но и эмоциональную устойчивость ребенка, формируя навыки, которые будут полезны на протяжении всей жизни.

**2. Развитие слуха ребенка.** Важно помнить, что развивать слух ребенка следует постепенно и с учетом его индивидуальных особенностей. Начинать можно с простых звуков — шуршание бумаги, звук капающей воды. Постепенно увеличивайте разнообразие звуков, привнося новые элементы в занятия. Например, используйте аудиозаписи со звуками природы, чтобы ребенок мог различать их и связывать с определенными образами. Это поможет не только в развитии слуха, но и в формировании звукового восприятия окружающего мира.

Если у ребенка выявлена гиперчувствительность, важно оберегать его от излишнего шумового воздействия. Создайте уютную атмосферу, где он сможет расслабиться. Включите мягкую музыку или звуки природы на низкой громкости, что поможет ребенку адаптироваться и научиться фильтровать звуки. Важно применять методику постепенного привыкания, увеличивая громкость и разнообразие. Постоянное взаимодействие с различными звуковыми источниками способствует не только улучшению слухового восприятия, но и развитию речевых навыков.

**3. Развитие тактильных ощущений.** Игры с сыпучими материалами, такими как фасоль и крупы, не только способствуют улучшению моторики, но и позволяют детям исследовать текстуры, формы. Например, можно предложить детям пересыпать разные материалы из одной ёмкости в другую. Игра с песком и водой обеспечивает опыт сенсорного восприятия. Кинетический песок, тесто и пластилин позволяют развивать не только мелкую моторику, но и творческий подход, а пальчиковые краски дарят возможность чувствовать текстуры и цвета. Массажные дорожки для ног могут стать прекрасным способом побудить детей к физической активности и сенсорному взаимодействию с окружающим миром. Такие занятия не только развлекают, но и способствуют гармоничному развитию ребенка.

**4. Развитие зрения.** Одним из рекомендованных способов является использование книжек и карточек с яркими изображениями. Они должны быть адаптированы под возраст ребенка: для малышей можно выбирать изображения с крупными и четкими предметами, а для старших детей — более сложные иллюстрации. Регулярное чтение книг поможет не только развить зрение, но и обогатить словарный запас.

Методика Домана, основанная на использовании черно-белых карточек для стимуляции зрительного нерва, особенно эффективна для совсем маленьких детей или детей с проблемой остроты зрения. Простота и контрастность изображений привлекают внимание малышей, способствуя их активному восприятию окружающего мира. Важно помнить, что каждый ребенок индивидуален, и подход к развитию зрения должен быть адаптирован под конкретные потребности и возможности.

**5. Развитие вкуса**. Важно помнить, что каждая новая еда — это возможность для ребенка расширить свои вкусовые горизонты. Введение различных текстур и вкусов поможет ему развить не только обоняние и вкус, но и моторику. Например, мягкие пюре можно сочетать с твердой пищей, чтобы ребенок учился жевать и чувствовать разнообразие вкуса.

Также отличным инструментом является игра «Лото вкусов». В этой игре дети могут сопоставлять продукты с их вкусами, развивая свои навыки восприятия.

Не забывайте про эмоциональную поддержку. Хвалите ребенка за любое проявление интереса к новой еде, даже если это всего лишь касание. Ваши положительные реакции помогут снизить страх и неуверенность.

**6. Развитие обоняния.** Это увлекательный процесс, который не только помогает улучшить концентрацию и память, но и способствует формированию эмоциональной связи с окружающим миром. Используя запоминающиеся запахи, такие как кофе, ваниль, какао, можно создать интересные и полезные занятия. Например, сделав мешочки с этими материалами, ребенок будет учиться не только распознавать ароматы, но и ассоциировать их с приятными воспоминаниями.

Игра «Лото запахов» станет отличным дополнением к занятиям. Она позволяет в игровой форме развивать навыки обоняния. Такая активность помогает детям развивать навыки общения и учит их выражать свои мысли.

Аромалампы с эфирными маслами — это еще один интересный способ обогащения сенсорного опыта. Выбор масел может зависеть от настроения и потребностей ребенка: бодрящие ароматы, такие как апельсин и лимон, создадут энергичную атмосферу, в то время как успокаивающие масла ромашки и лаванды помогут в моменты стресса и беспокойства.

Важно помнить, что каждый ребенок уникален, и его восприятие окружающего мира может значительно различаться. Поэтому необходимо индивидуализировать подход к сенсорной стимуляции, учитывая как положительные, так и отрицательные реакции ребенка. Наблюдение за эмоциями и поведением ребенка во время занятий поможет выбрать оптимальные методы и средства для стимуляции. Например, если он испытывает страх перед яркими цветами или громкими звуками, стоит начать с более мягких и тихих вариантов, постепенно увеличивая степень воздействия.

Для детей с повышенной чувствительностью идеально подойдут занятия, которые включают в себя игры с мягкими текстурами, спокойной музыкой или запахами. Постепенно вводя новые элементы, родители могут создать безопасное пространство, где ребенок будет чувствовать себя комфортно и сможет адаптироваться к новым ощущениям

Таким образом, правильная организация сенсорной среды и внимательное отношение к состоянию ребенка помогут ему не только справиться с трудностями, но и развить свои способности, сделать мир более доступным и интересным.

***Консультацию подготовили:***

тьютор ***Воронкова Н.И.***

педагог-психолог ***Гахова О.Г.***