

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар «Детский сад
комбинированного вида №106»

учитель – дефектолог Миличкина А.В.

Методические рекомендации

Что такое сенсорная интеграция и как заниматься сенсорной интеграцией дома



Многие родители слышали, что сенсорная интеграция полезна для детей с аутизмом. Известно, что все дети с аутизмом страдают от нарушений в сенсорной сфере (гиперчувствительность или недостаточная чувствительность к звукам, запахам, вкусам, тактильным ощущениям). Также многие аутичные дети неуклюжи и имеют нарушения в координации движений и балансе. А ведь адекватное состояние и поведение ребенка во многом зависят от того, насколько упорядочены его ощущения, насколько адекватно он реагирует на определённые внешние стимулы и раздражители.

Другими словами, если ребенок постоянно падает на ровном месте, не одергивает руку от горячей сковородки, если любая одежда вызывает у него жжение по всему телу, если у него постоянно стоит шум в ушах или у него двоится в глазах, - то все это и многое другое мешает его нормальной жизнедеятельности и очень сильно влияет на его самочувствие и поведение. Любой нормальный человек, помещенный даже на непродолжительное время в мир таких искаженных сенсорных ощущений, будет демонстрировать неадекватное поведение.

Так что же такое **сенсорная интеграция**?

Сенсорная интеграция – это взаимодействие всех органов чувств человека. Взаимодействие это очень сложное, и начинается оно задолго до рождения ребенка, уже в конце 3-й недели беременности!

Налаживанием правильного взаимодействия работы органов чувств занимаются специалисты по сенсорной интеграции. Многие родители возят детей на занятия по сенсорной интеграции в специализированные центры. Замечательно, если есть такая возможность! Но часто это достаточно дорого и очень далеко от дома. В некоторых городах таких центров вообще нет. Даже в больших городах специалистов не хватает и запись к ним расписана на несколько недель вперед. А занятия нужны ежедневно, они нужны уже сейчас и на много лет вперед. Что делать в такой ситуации?

Многие родители тратят на дорогу по 1-2 часа в день ради одного часа занятий и возвращаются домой совершенно разбитые.

Просуществовав в таком режиме несколько месяцев, родители принимают решение – сделать передышку и бросают занятия. Но есть такие родители, которые, учатся делать дома то, что возможно организовать в домашних условиях. Конечно, для этого нужно много прочесть литературы на эту тему. Но если дорог свой ребенок, то вооружившись книгами по сенсорной интеграции, изучают эту тему.

Как заниматься сенсорной интеграцией дома - это очень важный вопрос для тех, кто не хочет и не может тратить много денег и часов на поездки на занятия.

Об организации занятий сенсорной интеграцией дома я сегодня и расскажу.

Какие сенсорные стимуляции можно сделать:

- 1. Развиваем вестибулярный аппарат и проприоцепцию** дома и на улице в повседневной жизни: качели, вращающееся кресло дома, шведская стенка, различные кувырки и другие гимнастические упражнения, горки и другие приспособления дома и на детской площадке, катание на велосипеде,

самокате, коньки, лыжи, ролики, плавание, карусели, бассейн с шариками, мягкое кресло-мешок, надувной матрас и другое.

Можно приобрести специальные приспособления, которые не занимают много места дома: бревно, качающаяся балансировочная доска, качели-дуга, гамак, батут, тоннель-труба из ИКЕА и другие приспособления (утяжеленное одеяло, пендолин, яйцо-мешок, канат и многое другое).

Интересно, что вестибулярная система начинает формироваться у ребенка уже на 21-й день после зачатия! Все остальные органы чувств формируются значительно позже. Поэтому развитию вестибулярной системы ребенка нужно уделять особое внимание. Вестибулярная система накапливает опыт движения. В этом и состоит суть ее развития и созревания.

- 2. Развиваем слух ребенка.** Воспроизводим различные звуки, которые ребенок может слышать. Знакомим ребенка с этими звуками. Например, звуки разных музыкальных инструментов, животных и птиц, звуки моря, леса, ветра, звуки различных машин и бытовой техники. Аудиозаписи всех этих звуков можно скачать в Интернете или демонстрировать их вживую.

Если у ребенка гиперчувствительность к звукам, то ему очень тяжело, так как он постоянно слышит множество звуков и никогда не может побыть в тишине. В этом случае несколько раз в день на 20-30 минут можно использовать беруши, чтобы уши ребенка отдохнули (лучше использовать силиконовые мягкие беруши, которые легко принимают форму уха). Внимание! Внутри слухового прохода беруши засовывать нельзя, только в область наружного уха.

- 3. Развиваем тактильные ощущения:** игры с сыпучими материалами (фасоль, крупы и др.), игры с различными природными материалами, игры с водой, игры с песком, занятия с кинетическим песком, тестом, пластилином, пальчиковые краски, тактильная и массажная дорожка для ног, тактильное лото, мячики из различных материалов и с различной поверхностью (заполненные крупами, с шипами, пластмассовые, резиновые и т.д.), образцы разных тканей (можно взять в ателье, найти дома или попросить у подруг), тактильные стимуляции с использованием парных предметов с противоположными свойствами (холодный – горячий, мягкий – твердый, нежный – грубый, сухой – мокрый и т.д.). Количество пар ограничивается только Вашей фантазией. Можно пробовать и непарные ощущения: например, липкий, деревянный, пластмассовый, резиновый, металлический...

- 4. Развиваем зрение:** рассматриваем книжки, карточки, картинки, учимся читать, используем разноцветные лампы, свечи, подсветку. С яркими

мигающими подсветками нужно быть осторожнее, если у ребенка есть эпилепсия. Если ребенок еще совсем маленький или есть проблемы с остротой зрения (по причине органических повреждений мозга), то можно использовать черно-белые карточки Домана для стимуляции зрительного нерва и проводить другие зрительные стимуляции по этой методике.

5. Развиваем вкус: пробуем давать ребенку еду с разными вкусами (горький, сладкий, соленый, кислый) и разной консистенции (твердую пищу, пюре, шипучки, тянучки и другое). Можно использовать лото вкусов – специальная игра, которая обучает ребенка новым вкусовым ощущениям. Если ребенок не хочет пробовать новую еду, можно использовать метод систематической десенсибилизации. То есть, мы постепенно уменьшаем неприятные ощущения ребенка, связанные с новой едой. Сначала мы НЕ просим ребенка съесть что-то. Мы даем ребенку посмотреть на новую еду, затем потрогать. Активно хвалим ребенка, если он это делает. Затем можно взять в рот маленький кусочек, потом пожевать. Действовать нужно очень постепенно и терпеливо. У некоторых детей ввод нового продукта может занимать несколько недель. Не отчаивайтесь, будьте последовательны и терпеливы.

6. Развиваем обоняние: учим ребенка распознавать различные запахи. Например, делаем мешочки, наполненные различными материалами с ярко выраженными запахами (например, с кофе, какао, ванилином, хвоей, лепестками розы, апельсиновыми корками и др.), Очень удобно использовать игру «Лото запахов». Там баночки с 30 разными запахами и еще есть дополнительные наборы ароматов. Также можно использовать аромалампы с различными эфирными маслами. При этом нужно учитывать, что некоторые эфирные масла бодрят (например, апельсин, лимон, бергамот), а некоторые, наоборот, успокаивают (масло ромашки, лаванды).

Хочется привести цитату всемирно известного специалиста по сенсорной интеграции - Уллы Кислинг из ее книги «Сенсорная интеграция в диалоге», которая гласит:

«Мы слишком высоко замахиваемся, если за сорок пять минут терапевтического сеанса (раз в неделю) хотим добиться достаточного положительного воздействия на нарушения, от которых страдает ребенок».

Так что заниматься дома просто необходимо! И это мнение специалиста! Для этого нужно оборудовать комнату и приступать к занятиям.

Что же можно сделать дома для развития сенсорной интеграции ребенка, если недоступны занятия со специалистом в специализированном центре?

По Вашим наблюдениям за ребенком можно определить, в каких сферах у него повышенная чувствительность, а в каких – пониженная. Например, если ребенок закрывает уши руками при громких звуках, – это гиперчувствительность к звукам. Если ребенок не чувствует боли при падениях – это недостаточная тактильная чувствительность. Понаблюдайте за своим малышом и запишите Ваши наблюдения.

Выделяют 7 органов чувств: глаза (зрение), уши (слух), язык (вкус), нос (обоняние), кожа (осязание), вестибулярный аппарат (поддержание равновесия), проприоцепция. Для налаживания работы этих сенсорных путей и их взаимосвязи необходимо предоставить ребенку большой и разнообразный опыт ощущений.

Помните, во всех занятиях нужно обязательно наблюдать за состоянием и реакцией ребенка. Если у ребенка повышенная чувствительность каких-то органов чувств, то стимуляции нужно проводить очень плавно, осторожно, постепенно. Таким образом мы как бы приучаем ребенка к ранее неприятным для него ощущениям и учим его правильно реагировать на них. А если у ребенка пониженная чувствительность – то, наоборот, предоставляем ему максимум возможностей для различных сенсорных стимуляций.

В практике развития сенсорной интеграции одной из самых известных является методика «гимнастика мозга», отраженная в работе докторов Пола И.Деннисона и Гейл Деннисон “Гимнастика мозга”.

Открытия этих авторов основаны на понимании взаимосвязи физического развития, языкового становления и учебных достижений личности:

Гимнастика мозга представляет собой простые и доставляющие удовольствие движения и упражнения, они помогают обучающимся любого возраста раскрывать те возможности, которые заложены в нашем теле. Несколько минут (5-7 минут) занятий дают высокую умственную энергию. Дети ненавидят читать, писать, учиться и любят целыми днями смотреть телевизор? С помощью гимнастики мозга у них появится энергия к учебе.

Далее предлагаются упражнения в инструктивном изложении, т.е. так, как должны произносить инструкцию взрослые при индивидуальных или групповых занятиях с детьми.

Движения, пересекающие среднюю линию тела – эти упражнения помогают использовать оба полушария гармонично и делать их “перекрестную” работу лучше.

Упражнение “Перекрестные шаги и прыжки”

(можно под музыку или пение).

Прыгайте так, чтобы в такт движения правой ноги двигалась левая рука. А теперь — левая нога и правая рука. Прыгайте вперед. В стороны, назад. Глазами двигайте во всех направлениях. При ходьбе коснитесь левой рукой правого колена, а теперь правой рукой левого колена. Перекрестные шаги - это перекрестно-латеральная ходьба на месте. Когда вы касаетесь правым локтем левого колена, а затем левым локтем - правого колена, то активируются одновременно обширные зоны обоих полушарий мозга. Перекрестные шаги - осознанная ходьба, которая способствует сбалансированной активизации нервов мозолистого тела. Если выполнять упражнение регулярно, в мозолистом теле образуется и миелинизируется большее количество нервных путей, связывающих оба полушария быстрее и более интегрированно, делая возможным причинно-обусловленный уровень мышления. Перекрестные шаги должны выполняться очень медленно. Перекрестные шаги замечательно активизируют полноценную работу системы «интеллект-тело» перед началом физической занятии спортом или танцами. В руководствах по Гимнастике Мозга можно найти множество вариаций этого упражнения.

Упражнение «Ленивые восьмерки»

Возьмите в правую руку карандаш и начертите на бумаге восьмерку (знак бесконечности), теперь — левой. А теперь правой и левой одновременно. А теперь начертите восьмерки в воздухе, поочередно каждой рукой и обеими одновременно.

«Ленивые восьмерки» для письма

Ленивые восьмерки для письма – это письменное упражнение, специально разработанное для улучшения письменной коммуникации. «Ленивые восьмерки» для письма прекрасно помогают установить необходимый ритм для улучшения координации «руки-глаза». Чтобы сделать это упражнение, надо нарисовать символ «бесконечности» (восьмерка «на боку») на доске или бумаге непрерывающимся движением. Начинайте от

центра, затем двигайтесь против часовой стрелки: вверх, влево и обратно к центру; затем по часовой стрелке: вверх, вправо и обратно через низ к центральной точке. Каждой рукой рисуется пять или более «восьмерок», а затем пять или более - обеими руками вместе. Лучше всего рисовать восьмерки крупно (но в пределах поля зрения), чтобы стимулировать крупные мышцы, и на какой-либо поверхности, чтобы стимулировать тактильную чувствительность. Это действие способствует расслаблению мышц кистей, предплечий и плеч, а также облегчает процесс слежения глазами.

«Ленивые восьмерки» для глаз

«Ленивые восьмерки для глаз» похожи на «Ленивые восьмерки для письма», за исключением того, что при их выполнении внимание фокусируется на движениях глаз и системе координации «руки-глаза», и «глаза-руки». Эти «Ленивые восьмерки» заключаются в слежении глазами за движущимся большим пальцем, описывающим «8-ку» (как знак бесконечности) в горизонтальном поле видения. Чтобы проделать это, выставьте руку вперед, поднимите большой палец на уровне переносицы в переднем зрительном поле, примерно на расстоянии локтя и начните движение по форме «Восьмерки». Движения должны быть медленными и осознанными для достижения максимальной мышечной концентрации. Держите голову прямо и расслабленно. Следите при этом за движением большого пальца только глазами. Большой палец начинает движение от центра зрительного поля и идет вверх по краю поля видения, далее следует против часовой стрелки вниз и возвращается в центр. Затем аналогично по часовой стрелке -вправо и вверх, и обратно в центр. Движение необходимо повторить как минимум по три раза каждой рукой, плавными и непрерывными движениями. После этого сцепите руки в замок: большие пальцы направлены вверх и образуют перекрестие («X»). Сосредоточившись на центре перекрестия, проделайте «Ленивую Восьмерку», теперь уже двумя сцепленными руками.

Упражнение эффективно усиливает наружные глазные мышцы, способствуя развитию и миелинизации нервных сетей, идущих от зоны, ответственной за центральное зрительное и точное моторное слежение. Оно также устанавливает схемы координации «глаза -руки» и «руки-глаза». Рисунок «Ленивой восьмерки» также может быть изображен в трехмерном варианте, приближаясь и удаляясь от глаз.

Упражнение «Двойной рисунок»

Возьмите в каждую руку карандаш или ручку. Изобразите на листе бумаги что угодно, двигая обеими руками одновременно:

- навстречу друг другу;
- вверх — вниз, т. е. левой рукой вверх, правой рукой — вниз, и наоборот;
- разводя в разные стороны.

Упражнение «Алфавит восьмерками»

Выпишите буквы в ленивую восьмерку, размещая их следующим образом:

- симметричные, т. е. одинаковые, справа и слева в центр восьмерки, например: х, ф.
- асимметричные, с закруглением влево, в левую часть восьмерки, например: а, э.
- асимметричные, с закруглением вправо, в правую часть восьмерки, например: р, т.

Упражнение «Слон»

Согните колени, прижмите голову к плечу и вытяните руку вперед (ту, которой пишете). Рисуйте ленивую восьмерку в воздухе, одновременно вытягивайте верхнюю часть туловища вслед за рукой, двигая ребрами. Смотрите дальше своих пальцев. Повторите то же с другой рукой. Это одно из наиболее интегрирующих упражнений Гимнастики Мозга. При его выполнении левое ухо прижимается к левому плечу так плотно, чтобы между ними можно было держать лист бумаги, затем левая рука вытягивается, как хобот. Колени расслаблены, а рука рисует «Ленивую восьмерку», начиная от центра зрительного поля и идя вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движениями кончиков пальцев. Для большего эффекта упражнение надо выполнять медленно от 3 до 5 раз левой рукой и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

«Слон» активизирует и балансирует всю целостную систему «интеллект-тело». Движение осуществляется, в основном, центральными мышцами корпуса, что возбуждает вестибулярный аппарат и полукружные каналы уха.

Упражнение также задействует координацию «руки-глаза».

Упражнение «Вращение шеи»

Дышите глубоко, расслабьте плечи, опустите голову прямо вниз. Медленно вращайте головой из стороны в сторону, совершенно расслабляясь при выдохе. Делайте небольшие круговые движения подбородком. После этих движений голос при чтении и говорении будет звучать сильнее.

1.9. Упражнение “Перекрестный шаг сидя”. Сядьте на коврик. Представьте себе, что вы едете на велосипеде и касаетесь при этом локтями противоположных колен. Поднимите правое колено, коснитесь левым локтем. Левое колено - правый локоть.

Упражнение “Энергизатор” помогает расслабиться

Сядьте за стол. Руки на стол, ладонями вниз. Положите голову между руками. Выдох. Вдох спокойный и глубокий. Легко поднимайте голову, начиная со лба, затем шею, затем верхнюю часть тела; нижняя часть тела и шея расслаблены. Выдох, опустите подбородок на грудь. Опустите голову так, чтобы удлинить задние мышцы тела. Расслабьтесь и дышите глубоко.

«Кнопки мозга»

Для того, чтобы выполнить это упражнение, необходимо положить одну руку на пупок, а другой рукой стимулировать точки под ключицами между ребрами. Рука на пупке позволяет сосредоточить внимание на центре тяжести тела. Здесь расположены мышцы, играющие важную роль в поддержании равновесия тела. Упражнение приводит в готовность вестибулярный аппарат, который активизирует мозг, подготавливая его к восприятию сенсорной информации. Если у человека мало подвижные глаза (при зрительном торможении), то вестибулярная активизация заставит глаза двигаться так, чтобы мозг мог воспринимать зрительную информацию извне. Другая рука легко массирует углубления между первыми и вторыми ребрами в зоне под ключицами, слева и справа от грудины. Это стимулирует приток крови через сонные артерии к мозгу. Сонные артерии - одни из первых артерий, отходящие от сердца. Их задача - нести свежую, обогащенную кислородом кровь в мозг. Кнопки Мозга находятся как раз над местом, где разветвляются две сонные артерии. При массировании этих точек активизируются барорецепторы (рецепторы давления). Нервные клетки барорецепторов могут воспринимать изменения кровяного давления и с помощью рефлекса каро-тидного синуса поддерживать нормальное давление крови, поступающей в мозг.

«Крюки»

Для выполнения упражнения «Крюки» вначале скрестите лодыжки, как вам это удобно. Затем скрестите руки, соедините пальцы рук в «замок» и выверните их. Для этого вытяните руки вперед, тыльными сторонами ладоней друг к другу и большими пальцами вниз. Теперь перенесите одну руку через другую, соедините ладони и возьмите пальцы в замок. Затем опустите руки вниз и выверните их внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз. Это сложное перекрестное движение оказывает на мозг тот же интегрирующий эффект, что и Перекрестные шаги. Оно приводит к сознательной и сбалансированной активизации моторных и сенсорных центров каждого полушария мозга.

Находясь в этом положении, прижмите язык к твердому небу за верхними зубами. Это действие возбуждает средний мозг, который находится прямо на твердом небе, а также помогает избавиться от напряжения в языке вызванного несбалансированной позой. 1 поза «Крюков» способствует объединению эмоции лимбической системы с процессами мышления в лобных долях мозга, приводя к интегрированному состоянию, которое помогает наиболее эффективному учению и реагированию на происходящее.

Латеральное переобучение по Деннисону

Ползание в младенческом возрасте, как давно известно, играет решающую роль в активизации сенсорного восприятия и учения. При ползании воспроизводятся движения, пересекающие срединную линию тела и возбуждающие оба полушария мозга. Перекрестно-латеральные движения помогают нам развить способности, включающие доступ ко всей сенсорной информации (слуховой, зрительной, осязательной) от обеих сторон тела. (Позже ходьба объединяет все ранние стадии развития от новорожденности до одного года).

Доктор Деннисон обнаружил, что некоторые из его пациентов не могли делать Перекрестные шаги, однако успешно выполняли «гомолатеральные» движения (т.е. односторонние, когда одновременно движутся рука и нога одной и той же стороны тела). Такие люди обычно использовали одно полушарие мозга в определенный момент и страдали от неспособности к полному сенсомоторному функционированию. Денни-сон также обнаружил высокий уровень корреляции между неспособностью делать Перекрестные шаги и проблемами учения.

Доктора Доуман и Делагато применили термин «учение» к процессу многократного повторения естественного движения. Они прибегали к этому процессу для того, чтобы запечатлеть опыт в физиологической памяти организма даже через многие годы после окончания периода его нормального развития . В 1981 году Доктор Деннисон использовал термин «переобучение», имея в виду возвращение к естественному, интегрированному образцу движения, закреплённому в нервной системе во время нормального развития. В отношении многих людей стресс разрушает их перекрестно-латеральные навыки. И они вынуждены компенсировать это нарушение менее эффективными схемами движения, ощущения и обучения. Техника «Латерального Переобучения по Деннисону» -это серия специфических упражнений, которые восстанавливают эффективное, интегрированное выполнение перекрестно-латеральных движений, зрение и слух. Упражнения «Латерального переобучения» (некоторые из которых гомолатеральные, т.е. задействуют только одну сторону тела) выполняются под руководством квалифицированного инструктора. Они позволяют обучаемому почувствовать неэффективность гомолатеральных движений и гомолатеральной обработки сенсорной информации. Взамен им предлагаются более эффективные перекрестно-латеральные движения и упражнения, выполнение которых облегчает процесс учения. Так как эти специфические движения активируют нервные пути в мозге в обоих полушариях одновременно, то они помогают развитию «оборудования», необходимого для возможности обучения в течение всей жизни.

«Гимнастика мозга» напоминает обычную зарядку и проста в исполнении:

1. Массаж ушных раковин.

Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками

2. Колечко.

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

3. Кулак-ребо-ладонь.

Ребёнку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь,

сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямлённая ладонь на плоскости стола. Ребёнок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8 – 10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребёнку помогать себе командами («кулак – ребро – ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

4. Лезгинка.

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

5. Ухо – нос.

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

6. Змейка.

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок. выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

7. Зеркальное рисование.

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально – симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.