

Сенсорная интеграция на занятиях по адаптивной физической культуре

**Бельская Елена
Владимировна-
Инструктор АФК**

Понятие сенсорной интеграции

Сенсорная интеграция – это упорядоченный **процесс взаимодействия** всех **органов чувств** с целью адекватного адаптивного **ответа на внешние раздражители**

Для кого предназначен данный метод?

- Метод сенсорной интеграции можно включать в занятия с детьми как с двигательными, так и умственными нарушениями в любом возрасте.
- Но стоит отметить, что наиболее видимых и значимых результатов удастся достичь в работе с детьми с расстройством аутистического спектра в период с 4 до 12 лет.

Методики и приемы работы

направлены на развитие баланса в

- *двигательной,*
- *вестибулярной* и
- *тактильной* системах.

Приёмы работы с использованием спортивных снарядов, тканевых текстур, а также бассейнов с различными наполнителями.

Сенсорный профиль

- индивидуальное сочетание обработки и интеграции ощущений, позволяющие адаптироваться в окружающей среде
- **гипочувствительные** - высокий порог чувствительности, находятся в поиске сенсорных ощущений, используют активную стратегию, ищут дополнительные сенсорные стимулы
- **гиперчувствительные** - избегание сенсорных стимулов, так как являются сензитивными к различным воздействиям

Ощущения	Гиперчувствительность	Гипочувствительность	Поиск ощущений
Прикосновения	Избегает, привередлив к одежде, чувствителен к опрятности	Индифферентен к прикосновениям, не чувствителен к грязи, равнодушен к игрушкам	Валяется в лужах, что-то жуёт, разбрасывает, натывается на мебель и на людей
Движение и баланс	Избегает активности, не любит передвижений, укачивает в транспорте	Не реагирует на передвижения, не замечает падений, может долго и без последствий кружиться	Снижено чувство дистанции постоянно в движении
Постуральный праксис	Зажатость, трудности координации, избегание напряжений	Снижен позыв к игровым движениям, но любит активности по типу перенести тяжести, толкание и др.	Стремится к обнимашкам, любит перетаскивать тяжести и бегать

Видео номер 1

- Сенсорная интеграция для верхних и нижних конечностей

Зрение	Перевозбуждается от длительного рассматривания, избегает глазного контакта, насторожен	Игнорирует новые визуальные стимулы, например препятствия, медленно реагирует, смотрит сквозь	Ищет визуальных стимулов, привлекают светящиеся и движущиеся объекты
Звуки	гиперакузия	Игнорирует обычные звуки, но может среагировать на низкие или высокие регистры	Жаждет громких звуков, любит находиться в толпе
Запахи	Реагирует на легкие ароматы, которые никто не замечает	Не замечает неприятных запахов и не чувствует запах еды	Ищет сильных запахов, обнюхивает
Вкусы	Отвергает определенные текстуры, температуры, давится	Может есть острую, холодную пищу без реакции	Пробует несъедобные предметы, может предпочитать очень острую или горячую пищу.

Видео номер 2

- Сенсорная интеграция в различных средовых условиях

Приёмы работы при гиперчувствительности вестибулярных ощущений

Проявление: Ребёнок избегает активности, не любит передвижений, его укачивает в транспорте.

Методы и приёмы:

- Мягкое включение *маятниковых движений*, с обеспечением безопасности.
- «*Яйцо*»
- «*Кочки*»
- «*Качели*»
- *Катание с невысокой горки.*
- Качание в гамаке по типу «*капля*»

Приёмы работы при гипочувствительности вестибулярных ощущений

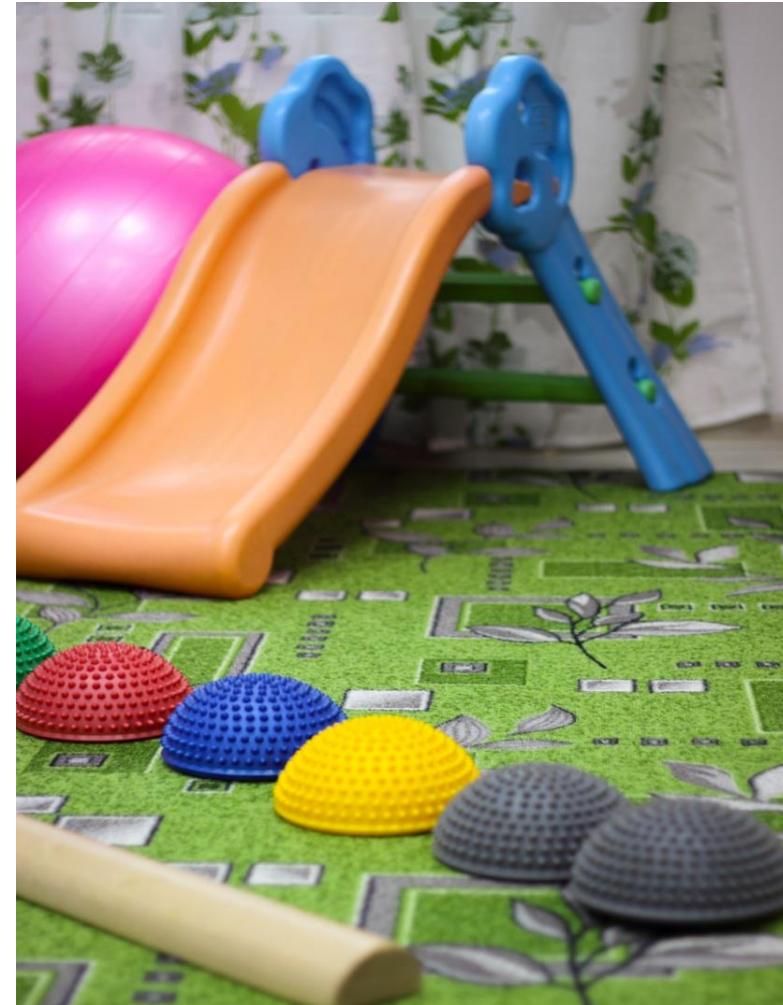
Проявление: ребёнок постоянно в движении, плохо соблюдает дистанцию, любит качели и карусели.

Методы и приёмы:

- Лучше начинать с проработки глубокой чувствительности (проприоцепция)
- Упражнения, помогающие сбалансировать хаотичные движения на фитболе

Приёмы работы при гиперчувствительности вестибулярных ощущений

- «Качели»
- «Маятник»
- «Поезд из одеяла»
- Упражнения с балансиром, «кочками», «брёвнышками».



Приёмы работы при гиперчувствительности проприоцептивных (постуральных) ощущений

Проявления: ребёнок зажат, избегает активности и напряжений, неловкий.

Методы и приёмы:

"Пирожок" - пассивное упражнение, ребёнок лежит на животе, взрослый, глубокими, надавливающими движениями проходит тело ребёнка от шейно-воротниковой зоны до пяточек, приговаривая потешку про пирожок.

Приёмы работы при гиперчувствительности проприоцептивных (постуральных) ощущений

- "Лепёшечка"
- "Утяжелённое одеяло"
- "Тачка"
- Игры с мячом на более поздних этапах работы.
- "Повтори движение", "я знаю 5", "дама сдавала в багаж".

Приёмы работы при гипочувствительности проприоцептивных (постуральных) ощущений

Проявления: ребёнок стремится к «обнимашкам», любит перетаскивать тяжести и бегать.

Методы и приёмы:

«Сосиска в одеяле»

«Ролл из одеяла»

Приёмы работы при гипочувствительности проприоцептивных (постуральных) ощущений

- "Тяни-толкай"
- "Лодочка"
- "Корзиночка"
- "Утяжелённые мешочки"
- "Собираем урожай"

Приёмы работы при тактильной гиперчувствительности





**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**