Нарушение сенсорной интеграции у детей дошкольного возраста.

Что такое сенсорная интеграция? Это неврологический процесс, который позволяет нашему мозгу эффективно обрабатывать информацию, поступающую от всех органов чувств (зрение, слух, обоняние, вкус, осязание, а также чувство равновесия — вестибулярная система и чувство положения тела в пространстве — проприоцептивная система). Благодаря сенсорной интеграции ребенок может адекватно реагировать на окружающий мир, обучаться, двигаться, регулировать свои эмоции и поведение. Это основа для успешного развития речи, мышления, моторики и социальной адаптации.

Признаки трудностей сенсорной интеграции у дошкольников (на что обратить внимание):

- **Гиперчувствительность (чрезмерная реакция):**
 - Избегает прикосновений, объятий, некоторых текстур (одежды, еды).
 - Плохо переносит громкие звуки, яркий свет.
 - Не любит мыть голову, стричь ногти, чистить зубы.
 - Избирателен в еде (отказывается от определенной текстуры или запаха).
 - Легко перевозбуждается и становится капризным в новой или шумной обстановке.
- **Гипочувствительность (слабая реакция/поиск стимуляции):**
 - Постоянно ищет интенсивные движения (кружится, прыгает, раскачивается).
 - Часто врезается в предметы/людей, не замечает препятствий.
 - Может не чувствовать боли или дискомфорта (например, грязи на лице).
 - Нуждается в сильном давлении, крепких объятиях.
 - Может грызть несъедобные предметы, тереть глаза, сосать палец.
- **Трудности с координацией и равновесием (моторная диспраксия):**
 - Неуклюжесть, частые падения.
 - Сложности в освоении новых движений (прыжки, езда на самокате/велосипеде).
 - Трудности с мелкими движениями (застегивание пуговиц, рисование).
 - Нарушение равновесия, боязнь высоты или быстрых движений.

Общие рекомендации для родителей:

- **Наблюдайте:** Отмечайте, какие виды сенсорной стимуляции успокаивают или возбуждают ребенка, какие он ищет, а какие избегает.
- **Принимайте:** Поймите, что эти реакции не капризы, а особенности восприятия.
- **Предлагайте выбор:** Позволяйте ребенку выбирать активности, соответствующие его сенсорным потребностям.
- **Играйте:** Все занятия проводите в игровой форме, без принуждения.
- **Будьте последовательны:** Регулярные короткие занятия лучше, чем редкие и длительные.
- **Безопасность:** Обеспечьте безопасную среду для игр и экспериментов.

Практические рекомендации по работе с сенсорными системами дома:

- **Тактильная система (осязание):**
 - **Гиперчувствительность:** Постепенно приучайте к разным текстурам: игры с пеной, водой, крупами (горох, фасоль, рис), пластилином, тестом. Начинайте с легких прикосновений и постепенно переходите к более глубокому давлению (массаж, "объятия-сэндвич" между подушками). Используйте одежду из мягких, "дышащих" тканей.
 - **Гипочувствительность:** Предлагайте игры с яркими тактильными ощущениями: "сухой бассейн" из шариков, игры с песком (кинетическим, обычным), водой (переливание, брызги), грязью, глиной. Массаж щеткой, сильные объятия, тугое пеленание (если ребенок еще маленький и не протестует).
- **Вестибулярная система (равновесие и движение):**
 - **Общие рекомендации:** Качание на качелях (вперед-назад, по кругу), кружение (под присмотром, контролируемо), прыжки на батуте, кувырки, ходьба по

бревну/бордюру, катание на самокате/велосипеде, игры на наклонных поверхностях, ползание через тоннели.

- **Проприоцептивная система (ощущение тела в пространстве, глубокое давление):**
 - **Общие рекомендации:** "Тяжелая работа": толкать, тянуть, нести тяжелые предметы (коробки с книгами, подушки). Игры в "сэндвич" (ребенка сжимают между двумя подушками). Игры с сопротивлением: перетягивание каната, толкание стены, "борьба" подушками. Прыжки, отжимания, подтягивания, вис на перекладине. Лепка из очень твердого пластилина. Игры с плотно набитыми игрушками.
 - **Зрительная система:**
 - Игры с цветом, формой, размером. Световые столы, фонарики, лазерные указки (под присмотром). Поиск предметов на картинке, головоломки, мозаики.
 - **Слуховая система:**
 - Слушание разной музыки (спокойной, ритмичной), звуков природы. Игры с музыкальными инструментами. Повторение звуков, скороговорок.
 - **Обонятельная и вкусовая системы:**
 - Предлагайте нюхать и пробовать безопасные продукты и запахи. Расширяйте пищевой репертуар, но не заставляйте.

Важные моменты:

- **Играйте, не заставляйте:** Если ребенок сопротивляется, прекратите занятие и попробуйте другой вид активности или вернитесь к этому позже.
- **Наблюдайте за реакцией:** Если ребенок перевозбудился, плачет, раздражен – это знак, что нужно прекратить.
- **Прогресс постепенный:** Не ждите мгновенных результатов. Улучшения могут быть медленными, но стабильными.

Сенсорная интеграция — это ключ к гармоничному развитию вашего ребенка. Совместная работа родителей и специалистов поможет ему лучше адаптироваться к миру и раскрыть свой потенциал.