

**Консультація для педагогів:**

**Сенсорна інтеграція у повсякденній роботі: Як допомагати дітям пізнавати світ усіма відчуттями.**

Підготувала і провела  
вихователь-методист :  
Олена Птуха

Сьогодні ми поговоримо про одну з найважливіших складових гармонійного розвитку дитини – сенсорну інтеграцію. У сучасному світі, де переважають візуальні та цифрові стимули, надзвичайно важливо не забувати про те, як дитина пізнає світ – через усі свої відчуття. Ми обговоримо, як розуміння сенсорної інтеграції може допомогти нам у повсякденній роботі з дітьми та як створити сприятливе середовище для їхнього комплексного розвитку.

Що таке сенсорна інтеграція?

Сенсорна інтеграція – це неврологічний процес, який організовує відчуття, що надходять від нашого тіла та навколишнього середовища, та дозволяє ефективно використовувати тіло в цьому середовищі. Простими словами, це здатність мозку інтерпретувати, фільтрувати та поєднувати інформацію, отриману від різних органів чуття (зір, слух, дотик, нюх, смак, вестибулярний апарат, пропріоцепція).

Коли сенсорна інтеграція працює добре, дитина легко адаптується до нових ситуацій, навчається, грається та взаємодіє з оточуючими. Якщо ж у цьому процесі є порушення, це може призвести до труднощів у навчанні, поведінці, соціалізації та координації.

Основні сенсорні системи та їх значення

- Тактильна система (дотик): Відповідає за сприйняття дотику, тиску, болю, температури. Важлива для формування схеми тіла, розвитку дрібної моторики, саморегуляції.
- Вестибулярна система (рівновага): Сприймає рух голови та положення тіла в просторі. Впливає на рівновагу, координацію рухів, м'язовий тонус, увагу.
- Пропріоцептивна система (власні відчуття тіла): Надає інформацію про положення тіла, рухи суглобів і м'язів. Допомогає контролювати силу рухів, планувати дії, відчувати своє тіло.
- Зорова система: Сприйняття світла, кольору, форми, розміру, глибини. Впливає на орієнтацію в просторі, читання, письмо, зорове сприйняття.
- Слухова система: Сприйняття звуків, мови, ритму. Важлива для розвитку мовлення, слухової уваги, обробки інформації.
- Нюхова та смакова системи: Сприйняття запахів та смаків. Впливають на апетит, емоції, пам'ять.

Ознаки можливих труднощів із сенсорною інтеграцією

Зверніть увагу на такі прояви у дітей, які можуть свідчити про проблеми із сенсорною інтеграцією:

- Гіперчутливість (підвищена чутливість):
  - Уникає дотиків, певних текстур одягу.
  - Реагує на гучні звуки, яскраве світло.
  - Перебірливий у їжі (через смак, запах, текстуру).
  - Не любить гойдатися, крутитися.
- Гіпочутливість (знижена чутливість):
  - Постійно шукає тактильні стимули (торкається всього, жує неістівні предмети).
  - Не помічає бруду на обличчі, руках.
  - Мало реагує на біль, високу/низьку температуру.
  - Постійно в русі, крутиться, стрибає.
  - Має низький м'язовий тонус, незграбний.
- Труднощі з плануванням рухів (диспраксія):
  - Незграбність, часті падіння.
  - Труднощі з виконанням послідовних дій (одягання, застібання гудзиків).
  - Проблеми з координацією рухів (їзда на велосипеді, стрибки).
  - Важко навчитися новим рухам.

Як ми можемо допомогти дітям у повсякденній роботі?

#### 1. Створення сенсорно-збагаченого середовища:

- Зорові стимули: Використовуйте різноманітні кольори, форми, розміри. Створюйте зони з різним освітленням (яскравим, приглушеним).
- Слухові стимули: Вмикайте спокійну музику, звуки природи. Використовуйте музичні інструменти, ігри на розвиток слухового сприйняття.
- Тактильні стимули: Додайте до зони ігор матеріали різних текстур (м'які іграшки, шершаві поверхні, пісок, вода, крупи).
- Вестибулярні стимули: Створіть можливості для гойдання, кружляння, балансування (гойдалки, каруселі, м'ячі для стрибків).
- Пропріоцептивні стимули: Забезпечте активності, що вимагають тиску та опору (ігри з м'ячами, стрибки, повзання, перетягування каната, "важкі" роботи, такі як пересування меблів).

#### 2. Використання сенсорних ігор та вправ:

- Тактильні ігри: Ігри з піском, водою, крупами; "чарівні мішечки" з різними предметами для впізнавання на дотик; ліплення з пластиліну, тіста.
- Вестибулярні ігри: Гойдання на гойдалках, кружляння на каруселях, танці, ходьба по нерівних поверхнях.

- Пропріоцептивні ігри: Стрибки на батуті, повзання через тунелі, штовхання/тягнення предметів, ігри з м'ячем (кидання, ловля).
- Ігри на розвиток зорового та слухового сприйняття: "Що змінилось?", "Знайди пару", "Відгадай звук", ігри з різнокольоровими фігурами, пазли.

### 3. Індивідуальний підхід:

- Спостерігайте за дитиною: Звертайте увагу на її реакції на різні стимули.
- Враховуйте індивідуальні потреби: Для дитини з гіперчутливістю зменшіть кількість стимулів, створіть "тихий куточок". Для дитини з гіпочутливістю запропонуйте більше інтенсивних стимулів.
- Дозвольте дитині вибір: Нехай дитина сама обирає, в які ігри вона хоче грати, які матеріали використовувати.
- Створюйте рутину: Для деяких дітей рутини дає відчуття безпеки та передбачуваності, що допомагає краще обробляти сенсорну інформацію.

### 4. Взаємодія з батьками:

- Інформуйте батьків: Розповідайте про важливість сенсорної інтеграції та про те, які ігри та вправи можна виконувати вдома.
- Залучайте до співпраці: Запропонуйте батькам ділитися спостереженнями за дитиною вдома.
- Давайте практичні поради: Рекомендуйте прості та ефективні способи стимуляції сенсорних систем у повсякденному житті.

### Практичні рекомендації для кожного дня:

- Ранкова гімнастика з елементами сенсорної інтеграції: Включайте вправи на рівновагу, координацію, розтяжку.
- Використовуйте тактильні панелі та доріжки: Для стимуляції стоп і поліпшення відчуття тіла.
- Проводьте заняття на свіжому повітрі: Природа – це найкращий сенсорний інтегратор. Ходьба по траві, піску, камінню; спостереження за хмарами; слухання співу птахів.
- Включайте в заняття елементи рухливих ігор: "Злови м'яч", "Стрибки через перешкоди", "Повзання по-пластунськи".
- Заохочуйте творчість: Малювання пальцями, ліплення, аплікації з різних матеріалів.
- Використовуйте "важкі" ковдри або жилети: Для дітей, які потребують глибокого тиску.
- Створюйте "сенсорні коробочки": Це чудовий спосіб дослідження різних матеріалів.

### Висновок

Розуміння принципів сенсорної інтеграції дозволяє нам, педагогам, створювати більш ефективні та цікаві умови для розвитку кожної дитини. Пам'ятайте, що кожна дитина унікальна, і наш обов'язок – допомогти їй пізнати світ усіма її відчуттями, розкрити свій потенціал та почуватися комфортно в навколишньому середовищі. Давайте разом зробимо наш освітній простір ще більш сенсорно-дружнім та підтримуючим!