

# КОМНАТА СЕНСОРНОЙ РАЗГРУЗКИ

## ОБЩИЕ ПРАВИЛА И РЕКОМЕНДАЦИИ

1. В комнате дети должны находиться **в присутствии взрослого**. Здесь есть специфическое оборудование. Например, утяжеленные мячи или большие гимнастические мячи (фитболы), гимнастический комплекс (шведская стенка) которые ребенок сам может использовать не по назначению или неосторожно.

2. **Соблюдение техники безопасности.** Поскольку в комнате есть пространство для подвижных игр и различное оборудование, необходимо следить за безопасностью. Например, когда ребенок взаимодействует с большим мячом, забирается в вертикально стоящий тоннель или на шведскую стенку, прыгает на батуте, растягивает эспандер для фитнеса и т.п.

3. Занятия в данной комнате позволяют ребенку осуществить сенсорную разгрузку (т.е. снять напряжение, переключиться), а также помогают развивать координацию, ловкость, умение планировать движения.

Но важно помнить, что в данной комнате **разные виды активности оказывают разное воздействие на нервную систему**. Так, все виды активности, где ребенок качается, раскачивается, балансирует на специальных досках или других балансирах, прыгает на батуте, перекачивается в тоннеле (т.е. где активно задействована вестибулярная система) - оказывают обще-возбуждающее, активизирующее действие на нервную систему. Батут следует использовать аккуратно, поскольку прыжки на батуте быстро усиливают возбуждение.

А все виды активности, где задействована мышечная сила, а также утяжеленные предметы (жилет, утяжеленные мячи, утяжеленное одеяло) – оказывают успокаивающее действие.

Поэтому если ребенок зашел в комнату уже в достаточно возбужденном состоянии и, например, будет прыгать на батуте или на мяче – это еще больше усилит возбуждение. Можно сначала предложить ребенку что-то спокойное. Аналогично, если к концу занятия у ребенка достаточно

высокая активность, можно завершить спокойными играми, чтобы ребенок не выходил из комнаты перевозбужденный.

Если же, наоборот, ребенок не активный, то можно предложить ему что-то активизирующее (фитбол, батут).

Активизирующие и успокаивающие виды активности можно чередовать.

4. **Игровой характер занятий.** Т.е. ребенок выбирает сам или взрослый может предлагать что-то, **но не заставлять его выполнять.** Иными словами, необходимо идти от ребенка и его потребностей. У каждого ребенка свои сенсорные особенности и потребности и они могут проявляться по-разному. Какие-то ощущения могут быть ребенку просто неприятны или некомфортны. Поэтому если ребенок отказывается что-то делать, можно попробовать его заинтересовать, но не заставлять.

5. Во время нахождения в комнате лучше чтобы у ребенка были **разные виды активности**, чтобы не было заикливания на чем-то одном (например, ребенок все занятие только находится в бассейне).

6. Важно следить, **чтобы у ребенка не возникло переутомление.** Поэтому время нахождения в комнате может быть различным в зависимости от актуального состояния ребенка.

## ВОЗМОЖНЫЕ ВАРИАНТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОБОРУДОВАНИЯ И УПРАЖНЕНИЯ

Далее приведены *общие возможные варианты* использования оборудования и упражнения с ним. Занимаясь с конкретным ребенком, следует учитывать его двигательные и другие возможности, а также имеющиеся ограничения в отношении каких-то видов деятельности. Оказывайте помощь ребенку по мере необходимости, а также соблюдайте технику безопасности.

### Гимнастические мячи (фитболы)

- Сидя на гимнастическом мяче, ребенок может попрыгать вверх и вниз на мяче или просто удержаться на нем. Ребенку можно помогать удерживать равновесие или полностью удерживать его на мяче, если ему трудно делать это самостоятельно. *Следить за техникой безопасности!!!* (особенно, если ребенку трудно удерживать равновесие; также иногда дети стремятся кувыркаться через мячи или специально падают с них).



- Стоя раскачивать мяч из стороны в сторону, перенося вес.
- Поиграть с ребенком в ладушки или поперебрасывать с ним мячик, когда он сидит на фитболе (если ребенок может самостоятельно удерживаться на мяче).

**Батут.** Ребенку необходимо прыгать вверх-вниз, пытаясь сохранить равновесие. Ребенку, возможно, потребуется помощь - опираться на руки родителя. Можно сочетать прыжки на батуте и игру в мяч (перекидывать мяч). При выполнении данного упражнения необходимо следить за техникой безопасности.

## Балансир, балансировочные диски, доска-качалка



На балансире, а также на плоском балансировочном диске можно стоять, удерживая равновесие (самостоятельно или помогать ребенку). Если ребенок сам может удерживать равновесие на балансире уверенно,



можно соединить балансирование с игрой в мяч:

- перекидывать мяч взрослый-ребенок
- ребенок сам подбрасывает и ловит мяч
- ребенок перекидывает мяч из одной руки в другую

Для этого можно использовать разные мячи, имеющиеся в комнате.

На доске-качалке можно стоять и раскачиваться, удерживая равновесие (аккуратно, следить за техникой безопасности). При необходимости (или на начальном этапе) помогать ребенку, подстраховывая его. Можно раскачиваться сидя. Если перевернуть доску, ее можно использовать как мостик и проходить по ней.



**Игры с мячами.** Можно использовать различные мячи, имеющиеся в комнате: большие гимнастические, маленькие, тяжелые, мягкие.

– Перебрасывать друг другу мяч стоя, сидя. Если это большой гимнастический мяч – перекатывать (для соблюдения техники безопасности).



– Попадать мячом в цель (в качестве цели можно использовать элементы мягкого конструктора, пластиковый контейнер или тоннель, который ставится вертикально).

– Перебрасывая мяч перечислять классы предметов (животных, транспорт и т.п.).

– Перекидывать мяч, стоя на балансирах или доске-качалке.

– Заполнять мячиками «стручки» (использовать мягкие, сенсорные мячики, пластиковые из бассейна).



– Сделать ворота (в качестве ворот могут быть элементы мягкого конструктора или мягкие кубики) и закатывать мяч в ворота. Можно использовать разные мячи (обычные, тяжелые, пластиковые из бассейна, резиновые для фитнеса)

– Сортировать мячики (складывать разные мячики в разные стороны, в разные «стручки» или мягкие конусы, имеющиеся в комнате)



– Находить мячик по образцу (на ощупь). Ребенок закрывает глаза, перед ним выкладывается несколько разных мячиков, в руки вкладывается один мячик и он должен найти такой же из тех, что выложены перед ним.

### **Эластичный мешок-комбинезон**

Ребенок надевает мешок-комбинезон (для этого ему может потребоваться помощь родителя). В мешке-комбинезоне ребенок должен чувствовать его прикосновение и натяжение по всей длине от ног до головы. Попросите его вытягивать руки и ноги в разные стороны. Можно в нем передвигаться по комнате.



Эластичный мешок можно перетягивать (как канат).

Перетягивать и растягивать (аккуратно, соблюдая технику безопасности!!!) можно также эспандеры и резинки для фитнеса.





## Мягкие пуфы

Можно использовать, чтобы просто полежать на них, под ними, можно переносить как мешок.

**Мягкий конструктор.** Использование мягкого конструктора для постройки.

Можно использовать его детали как «кочки» - разложив по комнате, чтобы ребенок передвигался,



вставая на них.



Для этой же цели можно использовать сенсорные «кочки», синие балансировочные диски, сенсорную дорожку (ортопедический коврик), которые имеются в комнате.

## Валики для фитнеса

Можно использовать их как балансир (удерживать на нем равновесие – ребенку может понадобиться помощь), для постройки как элементы конструктора, «закручивать» их в утяжеленное одеяло или переносить в нем.



## Утяжеленные предметы (жилет, мячи, одеяло, браслеты)

Мячи можно носить, катать, перекатывать, прятать в бассейне, чтобы ребенок их находил.

Утяжеленный жилет надевать и ходить в нем какое-то время (помнить о том, что взаимодействие с утяжеленными предметами оказывает успокаивающее действие).



Утяжеленным одеялом можно закрывать ребенка, «закручивать» в



него (раскручиваться ребенок может самостоятельно или взрослый помогает ему). Также ребенок может перетаскивать одеяло (сам или вместе со взрослым). В одеяло можно складывать какие-то предметы и переносить, а также «закручивать» предметы в одеяло

(это могут быть мячи, «стручки», валики для фитнеса, имеющиеся в комнате)

### **Сенсорная дорожка (массажный ортопедический коврик)**



Ее можно располагать в линию по одному элементу или по два. Можно располагать



«змейкой», дополнять сенсорными «кочками» и синими

балансировочными дисками.

### **Тоннель**

– Можно проползать через тоннель.  
– Ребенок забирается внутрь, и взрослый аккуратно перекатывает тоннель.

– Можно использовать тоннель как цель, попадая в него мячиками (тоннель можно располагать вертикально или горизонтально).

