**СЕНСОРНЫЕ ИГРЫ И АКТИВНОСТИ ДЛЯ ДОМА**

Когда речь заходит о «плохом поведении» детей, то родительские жалобы бывают разнообразны. «У кого-то дети, похожие на ураган: невероятно быстрые, сбивают всё на своём пути, не замечают синяков и ушибов. Есть те, кто постоянно провоцирует грубые и агрессивные игры. У некоторых детей карандаши и ручки все в отметинах от зубов, а ногти обкусаны до корней. Кого-то ни за какие коврижки не заставишь попробовать новую еду или пойти на незнакомую детскую площадку. Некоторые дети и вовсе прячутся от всего на свете под столом или в маминых объятиях». Есть дети, которые постоянно обзываются или говорят «гадости», грубо толкаются, щипаются. А еще есть дети, которым трудно учиться, трудно быть внимательными. И многие другие жалобы. На консультациях у родителей есть возможность узнать, что «за трудностями ребёнка в развитии и обучении, в общении и в быту могут стоять нарушения сенсорной интеграции или нарушение процесса обработки сенсорной информации».

«Нарушение процесса обработки сенсорной информации – это нарушение способности пользоваться информацией, получаемой через ощущения для обычной жизнедеятельности. Нарушение сенсорной интеграции приводит к трудностям в обучении, развитии, поведении и общении. К сожалению, специалисты отмечают, что детей с нарушениями обработки сенсорной информации становится всё больше».

Коррекция сенсорных нарушений – процесс длительный и сложный. С другой стороны, существует много различных игр, активностей, которые в простой, интересной для ребенка и взрослого форме позволяют помочь развитию либо коррекции нарушений в процессе обработки сенсорной информации.

Ниже даны упражнения и игры, которые позволяют задействовать проприоцептивную систему организма. Иными словами упражнения, позволяющие ребенку научиться лучше чувствовать границы своего тела, его положение в пространстве. А еще это весело и интересно!

**Прыжки:**

- Подпрыгивание ребёнка на коленях родителя;

- Прыжок/падение в матрас/подушку;

- Прыжки с хула-хупом;

- Подпрыгивание на гимнастическом мяче.

**Активности на вестибулярный аппарат:**

- Раскачивание на гамаке;
- Катание ребёнка на одеяле;

-Катание ребенка «колбаской»;
- Качели на детской площадке;
- Вращение за руки.

**Работа на силу:**

- Ходьба на руках;

- Игра в толкание рук;

- Перетягивание шарфа;

- Упражнение «Велосипед» вместе (с сопротивлением).

Эти и многие другие простые игры и упражнения можно гибко применять в зависимости от доступного инвентаря, возраста ребёнка, от его состояния, настроения и пожеланий. При этом важно учитывать и состояние, настроение, пожелания родителей. Искренняя включенность и заинтересованность взрослого добавляет процессу радость, веселье, делает его полезнее. И дополнительный бонус: такие игры – это еще одна возможность общения с детьми, которую они очень ценят!

А какие сенсорные игры и активности нравятся вам и вашим детям?

Основной источник и фото с сайта: <https://vk.com/pro_shkola_online?w=wall-157934626_42943>

*Материал подготовила Е.А,Болдырева, педагог-психолог СП ОЦДиК в г.Правдинске*