

Государственное бюджетное образовательное учреждение
«Краевой центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»
Ресурсный центр "Растем вместе"

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ТЕМЕ:
«СЕНСОРНАЯ ДИЕТА»

подготовила:
учитель-логопед СРП
Айвазова Н.К.

Апрель, 2021 года

Все дети ежедневно нуждаются в получении пищи аналогично в течение дня должна быть удовлетворена потребность в сенсорной информации. Если ребенок имеет нарушения переработки сенсорной информации, то его можно назвать разбалансированным. Для того чтобы его действия стали спланированными, собранными, поступки уравновешенными со стороны нервной системы необходимо соблюдение сбалансированной сенсорной диеты. Разбалансированный ребенок нуждается в соблюдении спланированной сенсорной диеты. Что такое сенсорная диета и какие мероприятия необходимо выполнять для ее соблюдения?

Сенсорная диета – это организованный план действий, который необходимо выполнять ежедневно для удовлетворения сенсорного аппетита.

Разбалансированный ребенок нуждается в индивидуализированной диете по 3 направлениям: вестибулярное, тактильное, проприоцептивное (ощущение от мышц и суставов).

Сенсорная диета – комплекс возбуждающих, успокаивающих, организующих мероприятий.

Возбуждающие мероприятия направлены детям с низким порогом чувствительности, для того чтобы пробудить нервную систему. Свои ощущения. К возбуждающим мероприятиям следует отнести следующие упражнения:

1. Быстро качаться на гамаке, скакать на «лошадке-качалке».
2. Прыгать на массажных ковриках, доставляя необычные ощущения конечностям. Прыгать с дивана на подушки.
3. Хрустеть морковкой, нечищеными яблоками, хлебцами, огурцом.
4. Принимать душ.
5. Су-джок мячик

Организирующие мероприятия предназначены для сбалансирования реакций ребенка. К организующим мероприятиям следует отнести следующие упражнения:

1. Жевать казинаки, курагу.
2. Толкать тяжелый груз.
3. Перекладывать тяжелые предметы.
4. Играть с лошадкой-качалкой с применением правил: сначала качаемся быстро, затем медленно и в конце «стоп». Обязательно проговаривать свои действия. Эта игра поможет выработать у ребенка алгоритм действий использования предмета.

Успокаивающие мероприятия предназначены для детей с высоким порогом чувствительности:

1. Медленно качаться на гамаке.
2. Принимать ванну.
3. Отталкиваться от стены руками, плечами.
4. Растирать маслом спину ребенку.

Правила соблюдения сенсорной диеты:

1. Выбрать определенное время для выполнения упражнений.

2. Исключить перевозбуждение во время игры с помощью слова «СТОП». В течение игр прислушивайтесь к невербальным реакциям ребенка в виде улыбки (расслабление, удовлетворенное состояние), плач и крик (остановка).