

**Рекомендации для родителей (законных представителей)  
по закреплению и поддержанию полученных навыков на занятиях у  
ребенка в микро- и макросоциуме**

*1. Рекомендации для детей с сенсорной гиперчувствительностью*

Сенсорная система	Деятельность
Слуховая	<p>Говорите тихим голосом и короткими предложениями, И НЕ ГОВОИТЕ СИШКОМ МНОГО!</p> <p>Слушайте не громкую музыку с низкочастотным диапазоном</p> <p>Слушайте приглушенную музыку, белый шум, звуки природы, диски с шумом океана и другие</p> <p>Используйте защитные наушники, беруши, но не принуждайте ребенка к этому он сам должен принимать решение</p> <p>Играйте в игру «Я шпион» (вы загадываете предмет, а ребенок пытается его отгадать), когда стоите в очереди</p> <p>Используйте обратный отсчет, так ребенок будет знать, сколько осталось до начала какой-либо деятельности, например, до того, как вы будите выходить из дома</p>
Зрительная	<p>Приглушите свет</p> <p>Используйте естественное освещение и избегайте флуоресцентного освещения</p> <p>Предложите ребенку кепку с большим козырьком и/или солнечные очки</p> <p>Используйте визуальное расписание для лучшей организации ребенка (можно использовать в нем ваши фото)</p> <p>Используйте обратный отсчет, например, таймер</p>
Проприоцепция	<p>Используйте утяжеленные предметы, например, подушку на колени, утяжеленное одеяло, набивные тяжелые игрушки</p> <p>Придумывайте задания для ребенка, например, тянуть тяжелую сумку с продуктами по полу. Или толкать тележку в супермаркете загрузенную продуктами.</p>

Тактильная	<p>Заворачивайте ребенка в одеяло или теплое полотенце на сон</p> <p>Принимайте теплую ванну</p> <p>Предложите ребенку различные игрушки-антистресс: резиновые мячики, жвачку для рук и т.д.</p>
Вестибулярная	<p>Качайтесь на качелях, раскачивайте ребенка медленно и ровно</p>

## 2. Рекомендации для детей с сенсорной гипочувствительностью

Сенсорная система	Деятельность
Слуховая	<p>Двигайтесь и играйте под музыку, например, в игру «Музыкальный стул»</p> <p>Используйте метроном во время игр</p> <p>Играйте в игры, где необходимо быстро повторить заданную последовательность слов (слов, звуков)</p>
Зрительная	<p>Сделайте свет ярче, если в комнате темно</p> <p>Играйте с фонариком, например, вы ищете с ребенком в темной комнате предметы, используя фонарик</p>
Проприоцепция	<p>Делайте глубокие прожимания в сочетании с фразами быстрых сжатий</p> <p>Используйте для массажа щетки разной степени жесткости и другие материалы, движения быстрые и легкие</p> <p>Кидайте мешочки с различной крупой в цель, меняйте вес мешочков или цель (например, она может быть движущейся)</p> <p>Удерживайте ноги ребенка и предложите походить на руках</p>
Вестибулярная	<p>Плавайте и тренируйтесь в бассейне, предпочитая быстрые движения</p> <p>Катайтесь на качелях в разных направлениях, попросите ребенка закрыть глаза, и качайте его то быстро, то медленно, просите угадать, как вы его качаете</p> <p>Прыгайте на батуте, чередуя положения (стоя-сидя-стоя или стоя на коленях-стоя)</p> <p>Выполняйте упражнения на гимнастическом мяче (фитболе)</p> <p>Проходите полосы препятствий, где необходимо все время менять положение тела</p>

	(или проходить отрезки пути, имитируя походку животных)
--	---

### 3. Рекомендации для детей с сенсорным поиском

Сенсорная система	Деятельность
Слуховая	Используйте музыку с низкочастотным диапазоном для успокоения и развития сенсомоторных навыков
Зрительная	Используйте наглядную поддержку Используйте серии последовательных движений, например, очень действенные упражнения, когда переходите от менее структурированной деятельности к более сложной, требующей концентрации внимания Перед выполнением работы за столом предложите ребенку задания, требующие движения и физической активности (например, карточки с изображенными на них видами деятельности)
Проприоцепция	Прибегайте к целенаправленной деятельности, требующей физических усилий перед занятиями за столом Сделайте мячик-антистресс, насыпав в воздушный шарик песок, чтобы ребенок мог сжимать его, когда ему это требуется
Тактильная	Используйте фidgetы Включите деятельность, подразумевающую глубокое давление, например: массаж, вибрация, массаж щетками
Вестибулярная	Игры «Стоп-Пошел». Такие игры включают в себя различную прерываемую двигательную активность. В них включена вестибулярная стимуляция, которая то начинается, то прекращается. Можно показывать ребенку картинку со знаком стоп, световые сигналы или карточки красного, желтого, зеленого цветов светофора. Сначала взрослый дает ребенку сигнал и тот делает то, что обозначает цвет, например: «зеленый» - иди, «желтый» - замедлиться, «красный»-стоять. Затем можно поменяться,

	<p>и ребенок будет давать команды вам (для ребенка также полезно контролировать ваши действия, все ли вы сделали правильно в соответствии с сигналами).</p>
--	---

Используйте таймер для начала и остановки. Включайте прыжки, кувырки, лазанье куда-либо и другие виды вестибулярной активности в играх «Стоп-Пошел».