Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

центр развития ребенка – детский сад №32города Кропоткин

муниципального образования Кавказский район

**Рекомендации для родителей**

**« Развитие мелкой мускулатуры рук и сенсорного восприятия детей младшего дошкольного возраста в домашних условиях»**

Подготовила :

учитель-дефектолог

Арапова М.Ю

Развитие мелкой моторики и координации движений пальцев рук является одним из важных факторов развития ребенка.

**Значение игр на развитие мелкой моторики.**

Движения рук – это основа для формирования навыков самообслуживания у детей. Уровень развития тонкой моторики является одним из важных показателей готовности ребенка к обучению в школе. Движения пальцев рук влияют на развитие моторной функции речи и стимулируют развитие других психических функций – мышления, памяти, внимания.

Развивая мелкую моторику, мы напрямую затрагивает сенсорное восприятие, умение различать цвет, форму, величину предмета.Предлагаю Вашему вниманию, несколько игр, которые помогут малышам в развитии мелкой моторики и сенсорного восприятия. Как правило, те или иные упражнения по развитию мелкой моторики воспитатель включает в ежедневные занятия с детьми. Но можно провести полноценный урок, ориентированный на достижение этой цели. Как и любое занятие с дошкольниками в детском саду, оно состоит из 3 частей:

* Вводная часть: в неё включаются упражнения для разминки пальцев, кистей рук; здесь же происходит завязывание сюжета занятия, используются приёмы для повышения интереса детей к участию в уроке.
* Основная часть: используя развитие сюжета, включаются упражнения, соответствующие поставленным задачам.
* Заключительная часть: подводятся итоги занятия, проводится релаксация.

**упражнения для сенсорной интеграции**

**1.Игры с пластилином, глиной, тестом, специальной пеной, и т.д.**

Детям очень нравится играть с пластилином и другими пластичными массами, что очень полезно для малышей с тактильными проблемами. В настоящее время есть огромный выбор пластилинов; вы можете, купить готовый, изготовить его дома, существует как ароматизированный пластилин, так и без запаха. Вы можете заместить с малышом тесто по специальному рецепту, что, несомненно, доставит ему много радости и обогатит его тактильный опыт. Детям необходимо трогать разнообразные текстуры и играть с ними, чтобы развить нормальное тактильное восприятие. Если ваш малыш отказывается играть с пластилином и подобными массами, вам тем более необходимо увлечь малыша такой игрой.

**2. «Тяжелая работа»**

Эти виды деятельности необходимы для детей, которые испытывают трудности в регулировании уровня своего возбуждения. Такие дети часто ломают вещи, прыгают, бегают и, кажется, просто не могут сидеть на месте. Мальчики могут действительно испытывать терпение родителей, учителей и даже специалистов по терапии. Регулярные нагрузки для их нервной системы помогут им успокоиться. Такие мероприятия оказывают воздействие на их тело, мышцы и суставы, помогая вечно жаждущим движения малышам, получить необходимую нагрузку. Очень хороши упражнения с утяжеленными предметами, прыжки на батуте, лазанье по канату или шведской стенке, толкание предметов или раскачивание. Таким малышам особенно полезно чувствовать себя «сжатыми», когда на их тело оказывается глубокое давление.

В целом, подобные упражнения необходимы всем детям! Но детям с реактивной нервной системой это необходимо вдвойне, ведь именно активная деятельность дает им необходимую сенсорную нагрузку, а эффект от этого может быть удивительным, ваш малыш сможет регулировать своё поведение и уровень возбуждения.

Совет: Всегда лучше чередовать задания, требующие усидчивости и активную деятельность.

Кстати, игры с песком (ваш малыш может рыть тоннели, строить замки) также очень полезен для подвижных детей, как и для детей с тактильными проблемами.

**3. Программы для сна:**

Дети и взрослые с проблемами сенсорного восприятия часто испытывают проблемы с засыпанием и сном. Следующие изделия и виды деятельности могут оказать помощь в таком случае:

* аппараты, производящие звуки природы;
* аппараты белого шума;
* ароматические лампы;
* ночники, лава-лампы, пузырьковые трубы;
* расслабляющая музыка;
* утяжеленные одеяла;
* физические нагрузки перед отходом ко сну;
* вибрирующие матрасы и подушки;
* спальные мешки.

**4. Игры с водой и песком**

Игры с водой и песком – это веселье, которое, кроме того, дает ребенку тактильную стимуляцию. Вы ограничены только вашей фантазией. Запаситесь полотенцами и затевайте игры с водой, песком, рисом, пеной для бритья и любыми другими вещами, которые есть под рукой. Переливайте воду в разные сосуды и слушайте, как она звучит. Прячьте маленькие игрушки в песке или пшене и попросите малыша найти их.

рисом, пеной для бритья и любыми другими вещами, которые есть под рукой. Переливайте воду в разные сосуды и слушайте, как она звучит. Прячьте маленькие игрушки в песке или пшене и попросите малыша найти их.

**5. Вестибулярные движения**

Детям необходимо двигаться! Для некоторых малышей – это страшно, а некоторые просто не могут остановиться. Вам следует установить, есть ли у вашего ребенка нарушения, связанные с вестибулярным аппаратом, или проприоцептивные проблемы. Вестибулярные движения (или проприоцептивная стимуляция) может взбодрить малыша или наоборот успокоить. В любом случае, такая стимуляция необходима и должна быть частью терапии. Ниже несколько предложения для получения ребенком подобного опыта:

* крытые батуты;
* водные трамплины (бассейн или озеро);
* качели;
* раскачивающиеся игрушки;
* самокаты;
* скейты;
* ролики;
* шведская стенка;
* большие терапевтические мячи.

**6. Массажеры, вибрирующие игрушки**

Вибрация – это основной прием занятий для сенсорной интеграции. Вы редко встретите специалиста по оккупационной терапии, который бы работал с детьми, не используя вибрирующие изделия и игрушки. Они используются как для стимуляции, так и для успокоения ребенка. Вот некоторые идеи:

* вибрирующие подушки и матрасы для успокоения;
* ручные массажеры в виде животных для массажа всего тела (кроме живота);
* ротовые массажеры;
* массажные маты;
* детские вибрирующие стульчики;
* Массажные кресла и раскладушки;
* вибрирующие зубные щётки.

**7. Игры с туннелями и палатками**

И то и другое очень полезно для сенсорной интеграции, и как всегда главное – проявить фантазию. Ниже представлены некоторые советы.

* Используйте тоннели для развития крупной и билатеральной моторики.
* Даже просто ползая через тоннель, ребенок развивает координацию.
* Обогатите тактильный опыт ребенка, размещая в тоннели разные предметы или помещая в него ковровое покрытие.
* Вы можете немного потрясти тоннель (настоящее землетрясение!), когда малыш внутри, чтобы улучшить его проприоцептивные и вестибулярные реакции.
* Используйте палатки для создания безопасной атмосферы, необходимой детям, перегруженным сенсорными стимулами, малыш может даже подремать в таком уютном месте, отдохнуть или почитать (вы можете положить там мягкие подушки, одеяла, наушники с приятной музыкой, лава-лампы, ночники, чтобы создать расслабляющую атмосферу).

**8. Проприоцептивная деятельность**

Количество таких занятий – почти бесконечно. Проприоцепция относится к воздействию на мышцы, суставы, связки, сухожилия и соединительные ткани. Это касается контроля моторики, управления тела, планирования движений, осознания положения тела в пространстве и постуральной стабильности.

Если проприоцептивное чувство работает плохо, ребенку может быть трудно двигаться плавно, быть скоординированным в своих движениях. Такие дети имеют проблемы как с крупной, так и с мелкой моторикой, им тяжело ездить на велосипеде, писать, гулять, заниматься спортом, и даже ползать.

Некоторым детям необходима проприоцептивная стимуляция, для того чтобы их тело успокоилось, а они смогли регулировать уровень возбуждения.

Проприоцептивное чувство – это огромная сфера для развития и лечения у детей с проблемами сенсорного восприятия, и очень часто такие проблемы можно решить ещё в самом раннем детстве.