**Сенсорное меню**

Сенсорное развитие ребенка - это развитие его восприятия и формирование представлений о внешних свойствах предметов: их форме, цвете, величине, положении в пространстве, а также запахе, вкусе и т. п.

Значение сенсорного развития в раннем и дошкольном детстве трудно переоценить. Именно этот возраст наиболее благоприятен для совершенствования деятельности органов чувств, накопления представлений об окружающем мире.

 Существует семь сенсорных систем, с помощью которых человек познает мир: зрение, слух, осязание, обоняние, вкус, вестибулярный аппарат и проприоцепция.

 В развитии сенсорных способностей важную роль играет освоение сенсорных эталонов – общепринятых образцов свойств предметов. Например, 7 цветов радуги и их оттенки, геометрические фигуры, метрическая система мер и пр.

Сенсорное развитие, с одной стороны, составляет фундамент общего умственного развития ребенка, с другой стороны, имеет самостоятельное значение, так как полноценное восприятие необходимо и для успешного обучения ребенка в детском саду, в школе, и для многих видов трудовой деятельности.

Чрезмерная перегрузка ребенка сенсорными стимулами может привести к частым капризам, усталости ребенка или беспокойству. Учитывая сенсорные особенности ребенка, важно дозированно использовать разные сенсорные стимуляции. Для предвосхищения ситуации сенсорной перегрузки, можно использовать «сенсорную диету».

Под «сенсорной диетой» принято понимать содержательный план занятий, упражнений и т.п. для насыщения ребёнка сенсорными стимулами по всем модальностям, опираясь при этом на понимание иерархии сенсорной интеграции в процессе развития ребенка.
Основные цели сенсорной диеты: улучшить внимание и реакции; уменьшить самостимуляции путем предоставления им более приемлемой замены; помочь ребенку привыкнуть к тяжелым для него сенсорным стимулам; уменьшить стресс в течение дня.

Для наибольшей эффективности использования «сенсорной диеты» важно провести диагностику сенсорного развития ребенка. Для этого проводится наблюдение за ребенком, беседа с родителями, опросник сенсорного профиля ребенка. Учитывая полученные данные составляется сенсорная диета.

Для составления сенсорной диеты используется «сенсорное меню». «Сенсорное меню» состоит из всех видов сенсорной стимуляции. Там представлены сенсорные стимулы, их описание и цели для стимуляции какой системы оно используется.

|  |  |
| --- | --- |
| Сенсорные системы | Способы стимуляции |
| Проприоцепция | массаж, эластичные жгуты, эспандер, утяжеленная одежда (жилетка) |
| Вестибулярный аппарат | Раскачивание на качеле, фитболе, в гамаке |
| Тактильная система | Игры с песком, фасолью,с неструктурированным материалом |
| Слух | Музыкальные игрушки |
| Зрение | Разноцветные, светящиеся игрушки |
| Обоняние | Игры арома маслами, кремами |

*Пример организации домашней среды и занятий с учетом сенсорных особенностей.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы** | **Предложения** | **Сенсорная система** | **Способы организации пространства** |
| **Утром дома** | 1.Массаж ног и спины2. Утренняя зарядка.Зарядка может включать отталкивание на стуле, стул/тело сдавливание, растягивание эластичных жгутов, упражнения с ручным эспандером, наклоны с опорой на верхние конечности, утяжеленная.3. Утренний туалет4. Утренний перекус5. Слушание музыки и одевание в д/сад по темпу музыки | ПроприоцепцияГигиенические нормы, тактильная системаВкусовая системаСлуховая система | Ровная поверхность кровати, без подушки.Стул, эластичные жгуты, эспандер, утяжеленная одежда (жилетка)Виброщетка, виброрасческаКрекеры или пряник, фрукт, белкиЗвуковые записи с разными темпами. |
| **Дорога в детский сад** | Игра «Что я слышу?» или «Тяни-Толкай» | Проприоцептивная система | Окружающая действительность, тележка, санки или коляска |
| **После детского садика****Дорога домой и прогулка** | 1.Игра «Тяни-Толкай»2.На детской площадке:Игры «Качаемся- вращаемся», «Пони бегает по кругу».Игры в песочнице «Готовим обед» | Проприоцептивная системаВестибулярный аппаратТактильная система | Тележка или сумкаКачели-карусели.Формочки для песка |
| **Вечером дома** | 1.Подготовка ужина. Сервировка стола.2.Час игр и затейИгры:«Мыльные пузыри»«Езда на одеяле»«Мячи-прыгунки»«Автомобильный тоннель»Прыжки на батуте3.Массаж для ногИгры«Бутерброд»«Ладушки-оладушки»Пальчиковая гимнастика4. Вечерний туалет5.Время книги6. Стишок пожеланий«Все друзья ложаться спать. Можно сказку рассказать» | Тактильная системаОсязаниеВкусовая системаВестибулярный аппаратТактильная система Вестибулярный аппарат Проприоцептивная системаПроприоцептивная системаГигиенические нормы, тактильная системаСлуховая системаПроприоцептивная системаСлуховая система | ПосудаСалфеткиТихая музыкаНеобходимое оборудование для игрРовная поверхность.Подушки, одеялаДуш или ванна с пузырьками. Виброщетка, виброрасческаКниги или аудиозаписиЛюбимые игрушки на своих спальных местах |