

## **Сенсорная интеграция детей с ОВЗ на занятиях по физической культуре в детском саду**

**Физическая культура в детском саду** — это не только развитие двигательных навыков, но и важный инструмент для поддержки сенсорной интеграции, особенно у детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). **Сенсорная интеграция** — врожденная реакция организма на сигналы, полученные от рецепторов: осязание, обоняние, слух, зрение, вестибулярный аппарат, это процесс, при котором мозг информирует человека о происходящем вокруг. Для детей с ОВЗ, такими как расстройства аутистического спектра (РАС), ДЦП, нарушениями слуха или зрения, дисфункция сенсорной интеграции может затруднять освоение мира. Занятия физкультурой становятся пространством, где через движение и игру можно мягко корректировать эти трудности.

### **Роль физической культуры в сенсорной интеграции**

Дети с ОВЗ часто сталкиваются с гипер- или гипочувствительностью к сенсорным стимулам: одни могут болезненно реагировать на громкие звуки или прикосновения, другие — не замечать опасностей или испытывать трудности с координацией. Физические упражнения, подобранные с учётом индивидуальных особенностей, помогают:

1. Регулировать сенсорный баланс — например, прыжки на батуте или раскачивание в гамаке стимулируют вестибулярный аппарат, улучшая чувство равновесия.
2. Развивать проприоцепцию (ощущение тела в пространстве) через упражнения с сопротивлением: ползание, лазание по шведской стенке, игры с мячом.
3. Снижать тревожность за счёт повторяющихся ритмичных движений (ходьба по линии, катание на фитболе).

### **Практические методы и адаптации**

Для успешной интеграции сенсорных практик в занятия физкультурой важно учитывать особенности каждого ребёнка. Вот несколько стратегий:

1. Использование многоуровневых активностей

- Полосы препятствий с элементами разной текстуры (мягкие маты, ребристые дорожки) — помогают активировать тактильные рецепторы.
- Игры с сенсорными мешками (наполненными крупами, шариками) — развивают мелкую моторику и концентрацию.

## 2. Интеграция визуальной поддержки

Для детей с РАС или когнитивными нарушениями эффективны:

- Схемы упражнений в картинках — визуальные подсказки упрощают понимание задачи.
- Цветовая маркировка зон в зале (например, красный коврик для прыжков, синий — для отдыха).

## 3. Работа с вестибулярной системой

- Качание в гамаке или на качелях.
- Упражнения на балансировочных досках или подушках.

## 4. Совместная игра

Групповые игры, такие как «Море волнуется» или эстафеты с передачей предметов, учат детей координировать действия с другими, что важно для социальной адаптации.

### **Важность командной работы**

Педагогу по физкультуре необходимо тесно сотрудничать с другими специалистами: дефектологами, психологами, родителями. Например:

- Индивидуальные сенсорные диеты — комплексы упражнений, чтобы компенсировать имеющиеся дефициты в сенсорной обработке.
- Гибкость программы — возможность менять нагрузку, если ребёнок перевозбуждается или, наоборот, пассивен.

### **Заключение**

Сенсорная интеграция на занятиях физкультурой — это путь к тому, чтобы дети с ОВЗ чувствовали себя увереннее в своём теле и окружающем мире. Через движение, игру и поддержку педагога они учатся преодолевать страхи, развивают координацию и социализируются. Ключевое условие успеха — индивидуальный подход и вера в возможности каждого ребёнка.

Наблюдайте за реакцией детей, фиксируйте их прогресс и не бойтесь экспериментировать. Иногда простое упражнение с воздушным шариком или танцы под ритмичную музыку могут стать мощным стимулом для развития!