

Комунальна установа «Інклюзивно–ресурсний центр»
Дружківської міської ради Донецької області

“Корекція вестибулярної та пропріоцептивної систем засобами сенсорної інтеграції у дітей з розладами аутистичного спектру”

Фахівець (консультант) вчитель–реабілітолог Рудика М.В

Вестибулярна система бере участь у просторовій орієнтації людини, допомагає орієнтуватися в просторі при активному і пасивному русі (просторове орієнтування забезпечується спільно з зоровою системою, а разом з м'язовою - забезпечується збереження рівноваги тіла). За допомогою вестибулярної системи надходить, передається й аналізується інформація про прискорення чи уповільнення, що виникають у процесі руху, а також про зміну положення голови в просторі.

Пропріоцепція — сприйняття власного тіла відповідно до його положення в просторі, положень голови, тулуба і кінцівок відносно один до одного, а також їхніх змін при рухах, разом із відчуттям тяжкості, напруги, сили та швидкості.

Сенсорна інтеграція— це процес, в ході якого людина приймає, розрізняє і обробляє відчуття, що поступають через різні сенсорні системи: зорову, слухову, нюхову, тактильну, пропріоцептивну, вестибулярну.

Метою цього процесу є планування і виконання відповідних дій у відповідь на сенсорний подразник, зовнішній або внутрішній

Функціювання сенсорної системи

При ефективній обробці сенсорної інформації:

- формуються
правильна
регуляція емоцій
- соціальні навички
- ігрові навички
- ефективна дрібна
і груба моторика
- розвиваються
психічні процеси

Проблеми у сфері сенсорної інтеграції можуть негативно впливати на:

- здатність дитини правильно
виконувати завдання
- координувати рухові реакції
- планувати послідовність
завдань
- розвивати соціальні навички
- виконувати роботу в класі
- розвивати навички
самообслуговування
- брати участь в житті сім'ї

Особливості дітей з недоліками вестибулярної та пропріоцептивної систем⁵

Постійно рухається, ніколи не стоїть на місці. Постійно стрибає по меблях, на трамплінах, крутиться на обертовому стільці

Пристрасно бажає швидкого і/ або інтенсивного руху, кружляння

Обожнює, коли підкидають вгору. Обожнює гойдатися на гойдалках, розгойдуючись якомога вище.

Може годинами кружляти і не відчувати запаморочення

Бояться висоти, уникають сходів, ескалаторів, не люблять гойдалки та гірки

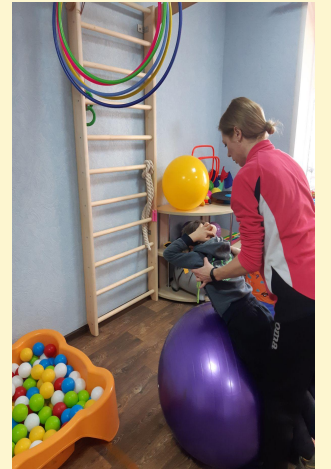
Погані моторні навички (наприклад, здатність вдарити ногою по м'ячу, їздити на велосипеді)

Діти часто важко переносять навіть звичайні дії, пов'язані з рухом

Штовхають, невірні розрахунки простору, зачіпляються за речі, підб'юють "виїти" на інших

Поради перед заняттям

- Уникайте критики, зауважень щодо фізичної незграбності дитини. Терпляче ставитись до дитини.
- Уникати різких рухів і різких змін положення тіла дитини, всі рухи робити плавно, повільно і обережно.
- Не вимагати від дитини швидкості виконання фізичних вправ.
- Поступово і дуже обережно збільшувати тривалість фізичних занять, амплітуду гойдання на гойдалці, швидкість і т.д.
- Головне правило – поступовості і обережності у всіх фізичних і рухливих вправах, допомога і підтримка дитини



Які вправи робити при недоліках пропріоцептивної системи

Стрибки

- на батуті
- на кроваті
- на дивані
- через перешкоди

Лазіння

- павутинки та інші снаряди на майданчику
- драбини
- вгору та вниз по гірці

Віси

- на перекладені
- на турніках
- на мотузяних гойдалках

Балансування

- на балансирах
- на великому м'ячі
- на купинах

Ходьба

- "Крабам"
- "Тачкою"
- навкарачки

Силові вправи

- з гантелей
- присідання
- махи
- випади
- віджимання

На скейт-борді

- штовхатися лежачи на животі
- сидячи
- стояти
- кататися

Тягнення та розтягування

- еластичні резинки
- прив'язану мотузку
- перетягування канату

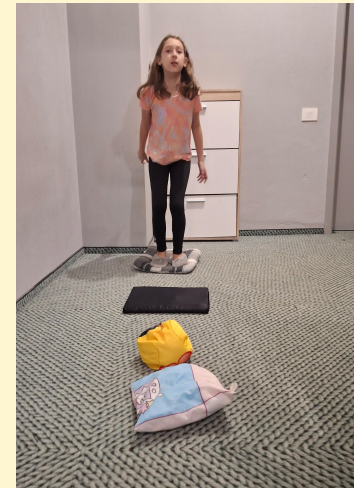
Інвентар та підручні засоби, які можуть бути у нагоді на заняттях з корекції вестибулярної та пропріоцептивної систем

- М'ячі різного розміру та ваги
- Фітбол
- Гантелі, обтяжувачі (бутилки з водою або піском)
- Гімнастична палка (швабра)
- Балансир, скейт
- Еспандер, гумка, мотузка, канат, подушки, м'які іграшки
- Степ-платформа, тумба або стілець
- Кошик або відро
- Батут
- Кільця, фішки-орієнтири
- Тунелі
- Сенсорні килимки



Рівновага + координація

1. Ходьба з однієї сторони канату, наступаючи ногою навхрест з іншої сторони канату на "купини", іграшки або сенсорні м'ячики. Намагатися тримати рівновагу. Ускладнення: додати перекладання предмету навколо свого тіла.
1. Ходьба по канату, передаючи іграшку з руки в руку під стегно правої та лівої ноги по черзі. Спину та голову тримати рівно.
1. Захопивши іграшку стопами, перестрибнути канат.
2. Одна нога стоїть на платформі, іншою ногою переступати гімнастичну палку, яка знаходиться на висоті 20–25см (в залежності від зросту дитини).
1. Ходьба по "купинах", пригинаючись під гімнастичною палкою (висота палки на рівні тулуба дитини)
Вправи можна ускладнювати або навпаки, спрощувати.



6. “Переправа” Стоячи на одній дощечці, зробити крок вперед на іншу, кожен раз ,переставляючи дощечки по черзі вперед.

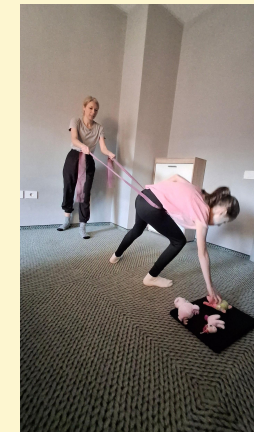
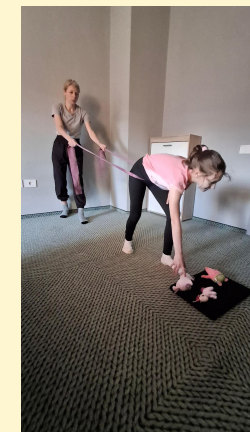
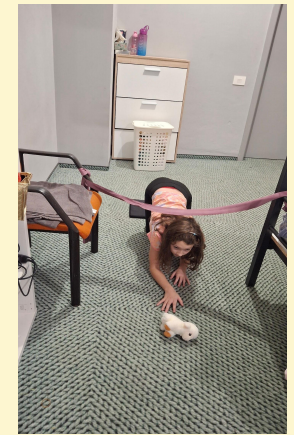
7. “Збири врожай”. На ніжки стільців натягнути гумку на висоту колін дитини. Треба на городі взяти один овоч, переступити гумку (не торкатися) і положити його в кошик. Коли йдемо на город , підповзаємо під гумкою. Можна додати сортування овочей та фруктів та ін.

8. Стояти у різних вихідних положеннях з відкритими потім з заплющеними очима. Поступово збільшуючи час.

Вправи з супротивом та з зусиллям

9.”Коники” Одягти гумку на тулуб дитині, дорослий тримає її, як вожжі, попросити дитину дістати предмет на відстані 1–2 м спочатку ногою потім рукою. Ускладнення : переступати предмети, крокувати боком

10.Теж саме, але спиною вперед.



11. “ТАЧКА” Дорослий тримає дитину за ноги, дитина стоїть на руках. Спочатку навчитися просто стояти, потім роботи кроки, поступово збільшуючи відстань.

12. “ПАВУЧОК” Стоячи на руках і ногах пройти невеличку відстань. Ускладнення : на ноги положити м’яч або обтяжувач

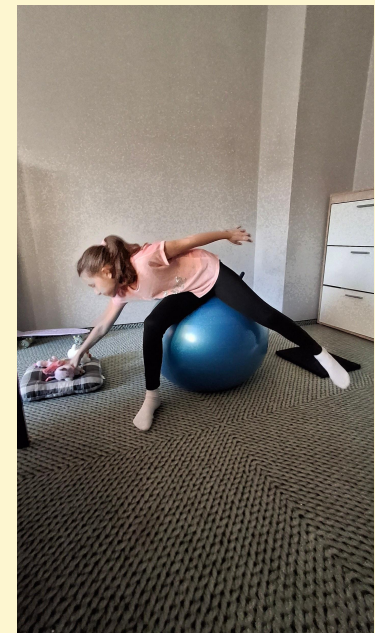
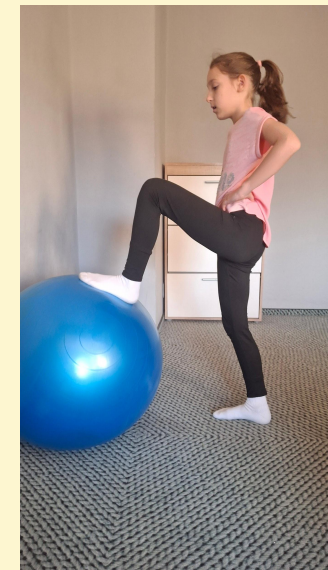
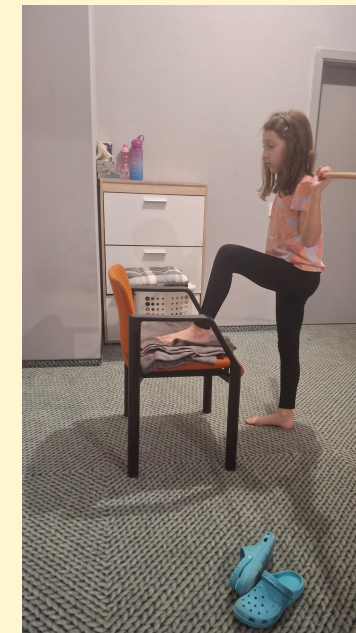
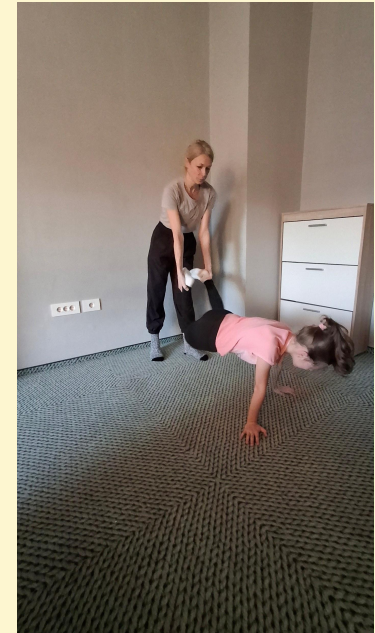
13. Ходьба навкарачках.

Рівновага+пропріоцепція+координація

14. Стрики по “купинах” з поворотами, з присіданнями, з оплесками тощо

15. Стоячи на стільці, зробити перемах через спинку стільця, тримаючи рівновагу. Підтримувати дитину за руки.

16. Сидячи на фітболі, праворуч дістати іграшку і положити ліворуч, утримуючи баланс тіла



Вправи на балансири або скейті

17. Навчитися ставати на скейт. Стояти на скейті двома ногами, стопи перпендикулярно скейту, з різними положеннями тіла.

18. Стоячи на скейті зробити нахил тулуба вперед, присід, поворот тулуба праворуч, ліворуч.

19. Стоячи на скейті кидки м'ча у кошик, підкидання вгору і ловіння, з отскоком від підлоги.

20. Стоячи на скейті, ного паралельно скейту, з правої сторони переложити іграшку на ліву сторону.

21. Поступово робити штовхальні кроки, стоячи однією ногою на скейті.

При виконанні дитиною вправ, дорослий обов'язково підстраховує, притримає дитину.



ВИСНОВКИ

- **Сенсорна інтеграція є основою для розвитку психомоторики та сенсорних процесів у дітей.**

Використовуючи різноманітні завдання, включно з сенсорно-інтегративними іграми та вправами, навантаженими та ненавантаженими рухами, пропріоцептивною стимуляцією, вестибулярною модуляцією, розвивається та коригується сенсорна система, що сприяє моторному розвитку, корекції поведінки, концентрації уваги, впевненості у собі.

Наведені вправи можна ускладнювати або навпаки, полегшувати, комбінувати та додавати нові елементи.

Використання невеликої кількості інвентарю робить вправи доступними, як для занять з корекційним педагогом на дистанції, так і для занять вдома з батьками.

Використані джерела

1. Бондар В. І. , Ільченко А. М. Психолого-педагогічні основи розвитку дітей в системі М. Монтессорі : навч. посіб. Полтава : РВВ ПДАА, 2009. 252 с.
2. Заплатинська А. Б. Становлення поняття «сенсорна інтеграція» у корекційній педагогіці. Корекційна та соціальна педагогіка і психологія. 2013. С. 48-57.
3. Кіпаренко О. Сенсорна інтеграція як метод корекції розладів у дітей. Проблеми сучасної психології. 2020. Вип. 49. С. 152-176 . URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-49>].
4. Компанець Н. Проекція проблем розвитку дитини на рівні піраміди навчання Вільямса та Шеленбергера. Особлива дитина: навчання і виховання. 2017. № 1. С. 60-69.
5. Сенсорний розвиток: 3 досвіду роботи. 3-4 роки/ упоряд. Кривоніс М. Л. , Дроботій О. Л. та ін... Харків: Ранок, 2012. 240 с.

Дякую за увагу!