

*Кузьмина Тамара Леонидовна*

воспитатель

БУ «Реабилитационный центр для детей» Минтруда Чувашии  
г. Чебоксары, Чувашская Республика

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УТЯЖЕЛЁННЫХ ПРЕДМЕТОВ В РАЗВИТИИ СЕНСОМОТОРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ С ДЕТЬМИ С ОВЗ**

*Аннотация:* в статье представлен опыт работы воспитателя в сенсорно-динамическом комплексе «Дом Совы». Описано влияние использования в практике утяжеленных предметов в коррекционно-развивающей работе с детьми с ОВЗ и инвалидами.

*Ключевые слова:* сенсомоторная интеграция, утяжелённые предметы, дети с РАС, СДВГ, ЗПР, ДЦП.

Сенсомоторная интеграция – новый теоретический подход к развитию детей. В рамках этого подхода разработан практический метод работы с детьми – «Совапрактика», который создан на основании теории движений психофизиолога Н.А. Бернштейна.

Сенсорно-динамическом комплексе «Дом Совы» – одна из новейших российских разработок в области абилитации и реабилитации особенных детей, представляет собой комплекс с набором специальных подвесных снарядов для занятий по методу сенсомоторной интеграции и с применением других коррекционно-развивающих технологий.

Дом Совы – это уникальное пространство, где ребёнок познаёт свой внутренний и окружающий мир через движение. Занимаясь в «Доме Совы», ребёнок эффективно осваивает свои двигательные навыки. Разнообразные вариации использования снарядов способствует развитию не только физической силы, но и также телесной пластики, ловкости, баланса и координации. Развитие получает не только тело, но и мозг.

*Опыт использования утяжелённых предметов в развитии сенсомоторной интеграции с детьми ОВЗ.*

Задачи:

- развитие адаптивных способностей;
- улучшение концентрации внимания;
- снятие тревоги, напряжения;
- формирования ощущения покоя;
- развитие координации движений;
- повышенной чувствительности к прикосновениям;
- улучшение эмоционального состояния и социального взаимодействия.

*Целевая аудитория:* дети (4–14 лет) со следующими состояниями и диагнозами:

расстройства аутистического спектра (РАС); синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ); ДЦП; ЗПР, ЗРР.

Мы познаем окружающий мир через разные сигналы, поступающие через сенсорные системы. Наш организм имеет несколько сенсорных систем:

- слуховая;
- обонятельная;
- вкусовая;
- зрительная;
- кинестетическая – включает тактильную (осязательную) и температурную;
- вестибулярная – реагирует на ускорение, гравитацию;
- двигательная – обеспечивает ощущение положения тела в пространстве, взаиморасположения его частей;
- мышечная (проприоцептивная) – передает в мозг сигналы от мышц, суставов, сухожилий.

*Сенсорная интеграция* – процесс получения центральной нервной системой сигналов от всех сенсорных систем, ее обработки и соответствующей реакции.

Нарушение сенсорной интеграции – это сбой при получении, обработке информации от какой-либо из сенсорных систем и нетипичная реакция организма,

которая часто проявляется в речевых, двигательных, эмоционально-когнитивных нарушениях.

Нас сегодня интересует проприоцептивная сенсорная система. В Доме совы в реабилитации детей используется утяжеленные предметы.

*Принцип действия и особенности утяжеленных предметов.*

Положительный эффект использования утяжелённых предметов основан на глубоком сенсорном давлении (ГСД). Что такое глубокое сенсорное давление (ГСД) и какое действие оно оказывает на организм?

Использование метода глубокого давления, стимулирует проприоцептивную (мышечную) систему организма.

Проприорецепторы – это периферические элементы сенсорных органов, расположенные в коже, мышцах, суставных сумках, связках, и поставляющие в мозг информацию о сокращении мускулатуры, перемещении тела в пространстве.

Использование метода глубокого давления, стимулирует проприоцептивную (мышечную) систему организма.

*Общие признаки нарушения проприоцептивной обработки у ребёнка:*

Неловкость в движениях; ходьба на носочках; проблемы с двигательным планированием; проблемы с удержанием позы; прыгает, бегаёт, роняет всё на своём пути; стремление толкаться, прижиматься.

При нарушении работы проприоцептивной сенсорной системы рецепторы передают в мозг недостаточное количество информации. Мозгу становится трудно установить связь между ним и телом, что проявляется тем, что ребенок раскачивается, крутится на месте, совершает навязчивые повторяющиеся движения, у него ухудшается концентрация внимания, появляются эмоционально-когнитивные нарушения.

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

Восполнить недостаток информации от проприорецепторов и помогает ГСД.

Восполнить недостаток информации от проприорецепторов и помогает ГСД.

*Утяжеленные предметы* – это изделия с увеличенным весом, создаваемым за счёт наполнителя, своим весом стимулируют проприорецепторы, увеличивают поток информации от них и помогают мозгу установить прочную связь с телом.

В своей практике я использую следующие утяжеленные предметы: утяжеленный жилет, утяжеленное одеяло, утяжеленная подушка, утяжеленный шарф.

*Утяжеленный жилет* («жилет спасателя», «спасательный жилет»):

используется для улучшения концентрации и внимания у детей с СДВГ;

помогает справляться с чувством тревоги и беспокойства;

создает ощущение обнимания, которое успокаивает и уменьшает чувство тревоги;

помогает улучшить осанку, контроль мышечного тонуса и координации движений;

помогает ребенку восполнить сенсорный голод, лучше осознать положение своего тела в пространстве.

Утяжелённый жилет надеваю детям с СДВГ и РАС. И сразу замечаю эффект: ребёнок меньше бегает и производит разные хаотичные движения.

*Утяжеленная подушка* помогает «приземлиться» (почувствовать тяжесть своего тела) при тревожности, нарушении внимания, гиперактивности;

снимает напряжения и усиливает концентрацию внимания;

помогает мозгу идентифицировать положение тела в пространстве;

дает ребенку возможность сосредоточиться на занятиях.

*Утяжеленный шарф.*

Его основным предназначением является снятие напряжения и повышение концентрации внимания. Глубокое давление на шейно-плечевой отдел, который тесно связан с глубинными структурами мозга, и способствует насыщению проприоцептивной чувствительности у детей с особенностями развития.

*Утяжеленное одеяло.*

Основное предназначение утяжеленного одеяла – укрытие во время дневного отдыха и ночного сна с целью расслабления, успокоения, снятия напряжения и нормализации качества сна у детей и взрослых. Я использую утяжелённое одеяло во время занятий с детьми: дети с РАС любят укрываться им, обертываться.

Сон или просто некоторое время, проведенное под утяжеленным Одеялом Совы, помогают: расслабиться, снять напряжение; уменьшить мышечный гипертонус; почувствовать себя более комфортно; усилить работоспособность, повысить концентрацию внимания; снизить тревожность; повысить качество и продолжительность сна.

Вся эта утяжелённая продукция используется индивидуально. Подбирается с учетом потребностей каждого ребёнка. В результате использования утяжеленных предметов (техники глубокого сенсорного давления) наблюдается:

- снижение нервной возбудимости: ребёнок становится спокойнее, ему легче сосредоточиться на какой-либо деятельности;
- ребенок начинает лучше ощущать свое тело;
- улучшение концентрации и устойчивости внимания;
- умение слышать инструкции взрослого;
- улучшение эмоциональной сферы.

### ***Список литературы***

1. Мамина Т.Н. Метод «Совопрактика». Сенсомоторная интеграция / Т.Н. Мамина, Е.А. Юдина – СПб.: Нестор-история, 2020. – 156 с.
2. Официальный сайт компании «Сова-Нянька». – URL: <https://nannyowl.ru/> (дата обращения: 08.06.2026).