Сенсорная диета – что это?! И с чем её едят?

Давайте разбираться, так что же вообще, такое сенсорная диета?

Нет, конечно ничего общего с едой, и уж тем более с современной техникой и гаджетами, про которые вы наверняка подумали.

Сенсорная диета — это на сегодняшний день, своего рода новая прием, давно забытой практики, потребность её использования на сегодняшний день, только возрастает, и это не только для детей с ОВЗ, (с различными трудностями и диагнозами), но и для профилактических занятий в обычных группах детскогого сада.

Уже ни для кого ни секрет, что с каждым годом, к нам в детские сады и школы, приходят не просто слабые, пед.запущенные, но порой даже «трудные» детки.

Получается мы даже в ней нуждаемся и она нам необходима, потому что поведенческие трудности тоже своего рода модифицируются, требуя внедрения в жизнь тех или иных поправок в воспитании и развития образовательных программ.

Итак, с чего же всё началось? Сенсорная интеграция в нашей жизни позволяет человеку использовать собственные ощущения для формирования правильного поведения двигательной активности, а у детей способствует и поведению и двигательной активности и успешного обучения в целом. Это происходит в ходе бессознательного процесса головной мозг получает комплексную информацию от органов чувств и анализирует её, применяя в реальной жизни.

И это на самом деле, не так уж и ново, всё это появилось намного раньше, но на сегодняшний день становится более очевидным и востребованным.

Термин «Сенсорная диета» придумала педагог Патриция Уилбаргер.

Чтобы глубже понимать данный аспект, несомненно нужно начинать от сенсорной интеграции, сокращенно СИ, по мнению ученой Э. Джинн Айрис – создателя данной теории, которая считала, что «Сенсорная интеграция начинается еще в утробе матери, когда мозг плода ощущает движения материнского тела», а так же реагирует на её голос и настроение.

«Теория СИ сыграла бы полезную роль, если новый взгляд на проблему трудностей обучения стимулировал бы поиски более эффективной и масштабной теории, которая даст техники, способные усилить интеграцию ЦНС и, следовательно, улучшить ситуацию с поведенческими проблемами и трудностями обучения. Истина подобна бесконечности, к ней можно приближаться, но достичь ее не возможно, говорила Э.Джинн Айрис.»

Таким образом, СИ - это изменения, которые мы вносим в жизнь ребёнка и семьи, призывающие справиться с теми сенсорными нарушениями, которые есть у ребёнка. Это инструмент, с помощью которого сенсорная система ребёнка становится более организованной.

Сенсорную диету можно назвать диетой активных видов деятельности. В частности, ребёнку она помогает лучше обрабатывать сенсорную информацию и формировать ответные реакции.

Безусловно они эффективны, и уже сейчас среди коллег, данные методы сенсорной интеграции, включены в образовательный процесс, и часто используются как в коррекционом обучении, так и в общеобразовательных группах, ведь данный процесс включает в себя различные виды активности в соответствие с сенсорным профилем ребенка для того, чтобы компенсировать имеющиеся дефициты в сенсорной обработке.

Ребенку предлагаются различные виды активности, и ребёнок, согласно рекомендованным ему активностям выполняет их в течение всего дня для того, чтобы адаптировать его к комфортной ему среде и помочь ему восполнить имеющиеся нарушения, касающиеся сенсорной обработки, это хорошо помогает и ребенку и педагогу, например в период адаптации.

Цель: улучшить внимание и реакции, уменьшить само стимуляции путем предоставления им более приемлемой замены и помочь ребенку привыкнуть к тяжелым для него сенсорным стимулам, тем самым уменьшить стресс в течение всего дня.

Задачи: Основная и самая важная задача сенсорной диеты – организация поведения ребенка через формирование у него навыков саморегуляции. То есть, по большому счету, это хорошее решение, которое помогает ребенку понять, когда он устал и должен отдохнуть, а также – что ему нужно предпринять, чтобы восстановить силы.

«Сенсорная диета» является тщательно структурированным и индивидуализируемым планом занятий и процедур, обеспечивающих ввод сенсорных стимулов, которые необходимы человеку, чтобы оставаться сосредоточенным и организованным в течении дня.

Это спланированная деятельность по расписанию, которую разрабатывает специалист для того, чтобы она соответствовала запросам нервной системы ребенка. Она включает в себя комбинацию организующих и успокаивающих мероприятий, которые направлены на стимуляцию определенных сенсорных систем в зависимости от сенсорного профиля ребенка.

Успешность умственного, физического воспитания, овладение речью в значительной степени зависит от уровня сенсорного развития детей, то есть от того, насколько совершенно ребенок слышит, видит, осязает окружающее, насколько качественно оперирует этой информацией и выражает эти знания в речи.

Одна из основных задач детской деятельности – развитие интереса к обучению через сенсорные стимулы. Необходимо организовать детей так, чтобы им захотелось что-то делать, чтобы осуществлялось самопознание, и появилась мотивация к речи.

В нашем мире на сегодняшний день существует пять основных чувств: зрение, обоняние, осязание, слух, вкус, но Э. Джинн Айрис выделила еще 2 вида ощущений: вестибулярные и проприоцептивные, с их помощью можно с легкостью определить, какой именно тип ребенка и как с ним работать.

Дети визуального типа склонны к зрительному восприятию. Они быстро запоминают цвет, форму, размер – они любят рисовать, лепить, вырезать, складывать пазлы. Они предпочитают рассматривать картинки в книжке, чем слушать сказку, с удовольствием смотрят телевизор и сидят за компьютером. Для ребенка важно, что на нем одето.

Дети аудиального типа ориентированы на слуховое восприятие. Они познают окружающей мир через звуки, поэтому раньше других начинают говорить, имеют большой словарный запас. Такие малыши любят слушать музыку, сказки на аудио, вести разговоры - обсуждать, рассуждать, доказывать, а также придумывают различные

сказки, игры, очень общительны, любят быть в центре внимания.

Дети аудиального типа быстро запоминают на слух песни, диалоги, стихотворения, рифмовки, различные имена, свой адрес и телефон. Для более точного запоминания такие дети часто произносят вслух необходимый материал.

Дети-слушатели легко пересказывают тексты с подробностями. При разговоре чувствуется хорошо поставленная интонация, паузы, четкое произношение.

Дети кинестетического типа воспринимает окружающий мир с помощью двигательных и тактильных ощущений. У него хорошо развита моторика, он очень много двигается, обычно рано начинает ходить. При общении такие дети постоянно ищут тактильного контакте, часто касаются собеседника, их речь изобилует жестами, объятиями, поцелуями.

Дети моторного типа не умеют сидеть спокойно, начинают прыгать, ползать, прятаться. Любят активные игры, связанные с прыжками, бегом, борьбой, им трудно усидеть на одном месте, долго заниматься одним делом.

Сегодня уже никого не нужно убеждать, что все дети разные. Они по-разному воспринимают информацию и анализируют её, у них разная работоспособность, разное внимание, память и т.д. Но мы педагоги, способны понять, как использовать в своей работе то общее, что характерно для всех детей и то индивидуальное, что отличает каждого ребёнка.