

**«Применение сенсомоторной интеграции  
в здоровьесберегающих технологиях  
на уроках физической культуры»**

Автор: Бессонова Надежда Александровна,  
учитель физической культуры.

## Аннотация

В соответствии с ФГОС важнейшими стратегическими задачами школьного образования являются: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями.

В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Это происходит по ряду причин, к числу которых можно отнести: проблемы экологии, малоподвижный образ жизни, дефицит двигательной активности.

Школьный возраст - период интенсивного формирования всех органов и систем организма. Именно в этом возрасте формируются те двигательные качества, навыки и умения ребенка, которые служат основой его нормального физического и психического развития.

Любые недостатки в развитии двигательной сферы создают трудности в обучении, особенно отчетливо проявляясь в различных целенаправленных действиях: при работе рук с мячом, скакалкой, что отражается на общем развитии ребенка, и как следствие, трудности в освоении образовательной программы школы.

Для успешного развития ребенка важна его способность воспринимать и обрабатывать информацию, которая поступает извне, а также которую сообщает его тело и органы чувств. Сенсорная интеграция - процесс, во время которого нервная система человека получает информацию от рецепторов всех чувств (осязание, вестибулярный аппарат, ощущение тела или проприоцепция, обоняние, зрение, слух, вкус), затем организует их и интерпретирует так, чтобы они могли быть использованы в целенаправленной деятельности. Сенсорное развитие ребенка – это развитие его восприятия и формирование представлений о внешних свойствах

предметов: их форме, величине, положений в пространстве, а также запахе, вкусе и т.д.

## Введение.

### Актуальность.

В наше время существует большая вероятность возникновения устойчивого стрессового состояния у человека. Постоянный стресс пагубно влияет на физическое и душевное здоровье человека, формируется синдром хронической усталости. Всё более возрастающую роль на современном этапе развития общества приобретают психоэмоциональные стрессоры, которые и определяют большой рост психосоматических и нервно-психических заболеваний по всему миру. Это несёт определённую угрозу человеку и всему обществу, так как до 80 % заболеваний человека являются именно стрессогеннозависимыми.

Цель: сенсомоторная интеграция (методика) направлена на активизацию частей головного мозга, на стабилизацию межполушарного взаимодействия.

Задачи: Развить активацию подкорковых структур головного мозга серией дыхательных и двигательных упражнений. Развивать равновесие, восприятие целостности тела, сенсомоторного взаимодействия с внешним миром.

Метод сенсорной интеграции решает целый спектр проблем и позволяет улучшить физическое развитие детей, внимание, концентрацию, зрительные и слуховые способности, что естественным образом положительно сказывается на общем развитии и самооценке ребенка.

Игра - наиболее эффективное средство получения сенсорного опыта. На занятиях по физической культуре ребенок вовлекается в такие виды активности, которые выглядят как игра, но на самом деле являются серьезной работой для ребенка. Активно играя, дети получают информацию от рецепторов всех чувств (осязание, вестибулярный аппарат, ощущение тела или проприоцепция, обоняние, зрение, слух, вкус). (Приложение 1)

При работе с мячом у ребенка задействованы: тактильная чувствительность (ребенок чувствует фактуру материала, из которого мяч сделан, его форму,

размер, вес), зрительные гностические функции (цвет мяча, рисунки на мяче), зрительно-моторная координация (когда ребенок учится не только ловить мяч, но и целится в руки партнера), мышечная дифференциация и проприоцептивная чувствительность (когда ребенок начинает чувствовать, с какой силой ему нужно бросить мяч, чтобы он попал до цели и с какой силой сжать мяч, когда он попадает в руки так, чтобы тот не лопнул, тренируется моторная ловкость), координация движений и тренировка вестибулярного аппарата и мозжечка (ребенок подстраивается свои движения так, чтобы поймать мяч, координирует свои движения с движением мяча, тренируется точность движений), функции программирования и контроля деятельности (нужно спланировать свои действия так, чтобы мяч долетел до цели, а не вбок, и не так как сейчас захотелось – запустить мяч до потолка, а в соответствие с задачей и условием игры). Каждое занятие данной методике состоит из нескольких этапов:

1. развитие внимания;
2. дыхательные упражнения;
3. общий двигательный репертуар;
4. игры с мячом;
5. растяжки;
6. глагодвигательный репертуар;
7. мелкая моторика. (Приложение 2)

В результате поставленные задачи будут решены. Развивается восприятие и представление о внешних свойствах предмета: пример – мяч – круглый, мягкий или твердый, тяжелый или лёгкий; положения его в пространстве. Повышается мышечный тонус, устраняются нарушения координации и трудности в удержании поз; уходят трудности в освоении новых движений, в различии правой и левой сторон, и конечно проблемы с поведением (гиперактивность, повышенная отвлекаемость, переутомляемость).

### **Подвижная игра «Цапли».**

#### Приоритетная образовательная область:

«Физическое развитие»: совершенствовать навыки прыжков на одной ноге, сохраняя равновесие; совершенствовать умение захватывать предметы пальцами ног; совершенствовать умение ориентироваться в пространстве; развивать ловкость, быстроту, координацию движений.

#### В интеграции:

«Познавательное развитие»: расширять знания детей о мире животных, совершенствовать навык счета.

«Социально-коммуникативное развитие»: воспитывать правильные взаимоотношения со сверстниками, приобщать к выполнению правил игры, формировать самостоятельность, доброжелательность.

«Речевое развитие»: развивать звуковую культуру речи, связность речи.

Правила игры: дети стоят в обручах по периметру зала – цапли в домике. В центре зала на полу разбросаны ленточки, это лягушки. Цапли по сигналу выпрыгивают из домика, прыгают на одной ноге к ленточкам, захватывают ленточку - лягушку пальцами ног, и, прыгая на другой ноге, возвращаются в свой домик. Побеждает тот, кто принесет в свой домик больше лягушек.

### **Малоподвижная игра «Кто позвал».**

#### Приоритетная образовательная область:

«Физическое развитие»: совершенствовать умение детей ходить по кругу, держась за руки; развивать координацию движений, глазомер, равновесие.

«Познавательное развитие»: развивать умение различать детей по голосу, на слух, проверяя свою гипотезу при помощи тактильных ощущений.

«Социально-коммуникативное развитие»: формировать доброжелательность, коммуникабельность.

«Речевое развитие»: обогащение активного словаря, развитие связной речи, развитие звуковой культуры речи.

Правила игры: дети становятся в круг, в центре круга ребенок с завязанными глазами, дети идут по кругу и говорят слова:

Ты загадку отгадай,

Кто позвал тебя, узнай!

Взрослый жестом просит какого-нибудь ребенка назвать громко имя, стоящего в центре.

Говорящий отгадывает по голосу кто его позвал, затем подходит и при помощи тактильных ощущений проверяет свою догадку.

«Ухо и нос» Эту игру можно провести, сидя за столом. Всем предлагается взяться левой рукой за кончик носа, а правой рукой – за мочку левого уха. По хлопку ведущего необходимо поменять положение рук, то есть левой рукой взяться за мочку правого уха, а правой рукой – за нос. Сначала промежутки между хлопками длинные, а потом ведущий

увеличивает темп игры, и промежутки между хлопками становятся все меньше и меньше. Побеждает тот, кто дольше всех продержался и не запутался в руках, носках и ушах.

**«Игры с мячиком»** Все игры с мячом, направлены на улучшение вестибулярной системы, можно использовать «съедобное – несъедобное», «я знаю...».

**«Ходьба по линии»** Материал: линия (полоса) шириной 3-4 сантиметра в форме эллипса, наклеенная или нарисованная на полу. Большой диаметр эллипса должен быть не менее 4 метров длиной.

Цель: координация движений, тренировка равновесия. Сознательно прочувствовать собственное тело, испытать состояние внутреннего покоя через концентрацию. Ход игры: Дети сидят вокруг эллипса. Они удалены от него настолько, чтобы не касаться его ногами. Педагог один раз проходит по линии, стараясь при этом обратить внимание ребенка на постановку всей ступни вдоль линии и на естественность ходьбы. Пальцы ступни и каблук находятся на линии. На этом примере ребенок понимает ход упражнения. Затем педагог одного за другим называет детей по имени и просит каждого начать упражнение. Постепенно все дети группы принимают участие в упражнении. Наблюдая, учитель замечает трудности отдельных детей и может потом тактично вмешаться, высказывая общие пожелания, например, "Мы стараемся наступать точно на линию".

**«Между двух берегов»** Материал: две скакалки кладем рядом с друг другом, начиная с расстояния 50 см, постепенно уменьшая расстояние до 10 см. Задача - ходьба между линий, стараясь не наступать на края.

**«Переступаем через веревочку»** Для игры потребуется веревка, которую необходимо положить на пол. Задача: ноги ставить с двух сторон от веревочки.

**«На носочках»** Ход игры: Возьмите бубен или барабан и стучите в него сначала тихо, потом громче и, наконец, очень громко. Дети бегают на носочках. Если бубен звучит тихо, нужно идти, звук становится громче — идти широким шагом, еще громче — бежать. Чем чаще вы меняете ритм, тем веселее игра.

**«Футбол бумажным пакетом»** Надуть бумажный пакет. Играть им в футбол, дети должны соотносить силу удара об пакет, чтобы он не порвался.

**«Снежки»** известная игра на улице, когда позволяет погода, но необходимо, ловить снежки поочередно правой или левой рукой.

**«Мыльные пузыри»** Используются мыльные пузыри, необходимо ловить сначала левой рукой, затем правой.

Целесообразно использовать все виды игр для развития мелкой моторики, любой вид рукоделия, бисероплетение, рисование и раскрашивание, собирать пирамидки, доставать предметы, нанизывать крупные бусины и колечки; рвать бумагу, катать «колбаски» из пластилина; застегивать пуговицы.

## Кинезиологические физминутки

### ▪ «Колечко»

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д.. Проба выполняется в прямом и в обратном порядке. Вначале каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.



## Упражнение: «Дом-ёжик-замок»



**Дом.**  
пальцы рук соединить под углом,  
большие пальцы соединить.

**Ёжик.**  
Поставить ладони под углом  
друг к другу. Расположить  
пальцы одной руки между  
пальцами другой.



**Замок.**  
Ладони прижать друг к другу.  
Пальцы переплести.



# Упражнение: «Зайчик-колечко-цепочка»



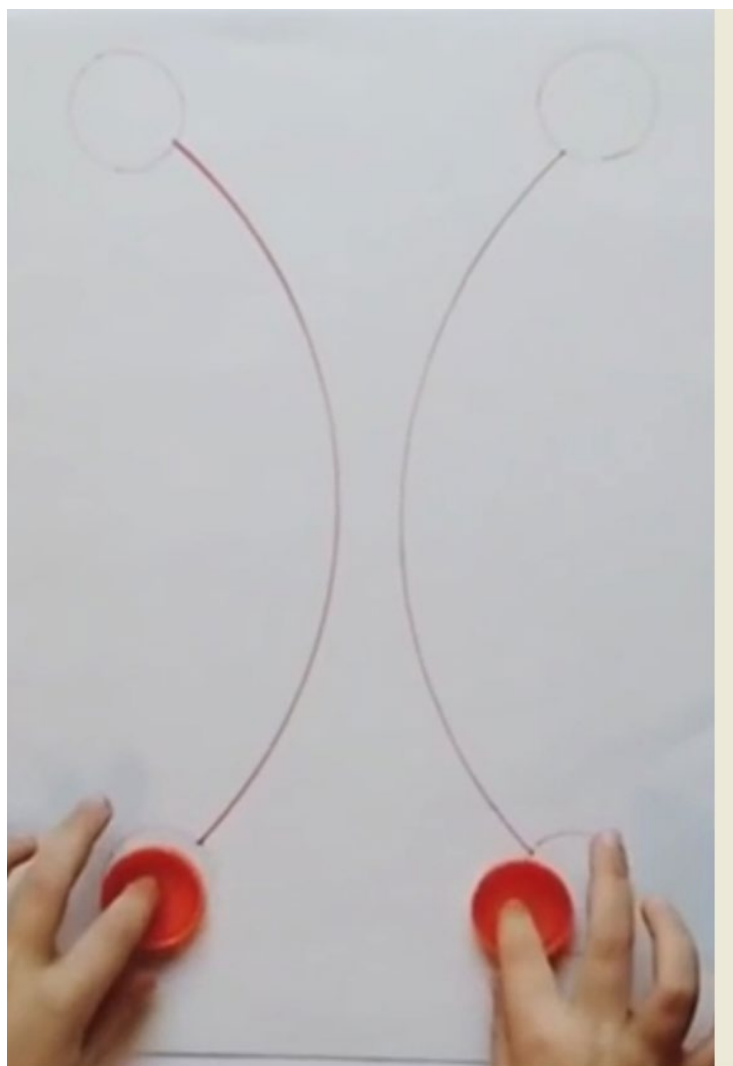
**Заяц.**



**Колечко**  
Указательный и большой пальцы соединяются.  
Средний, безымянный, мизинец вытянуты  
вперед.

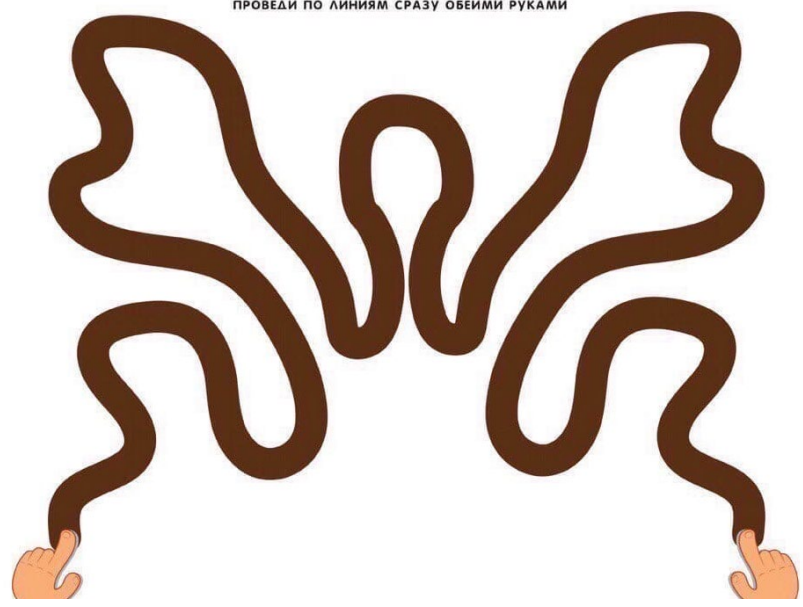


**Цепочка.**  
Поочередно соединяем большой палец с  
указательным, со средним и т.д. и "через  
них попеременно "пропускаем"  
"колечки" из пальчиков другой руки.





ПРОВЕДИ ПО ЛИНИЯМ СРАЗУ ОБЕИМИ РУКАМИ



ПРОВЕДИ ПО ЛИНИЯМ СРАЗУ ОБЕИМИ РУКАМИ

