**Сенсорные методики**

**в физическом воспитании детей с ОВЗ**

***Сенсорные методики в физическом воспитании детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) играют важную роль в развитии***

***сенсорных и моторных навыков, а также в улучшении эмоционального и социального состояния детей. Эти методики направлены на активизацию различных сенсорных систем: зрительной, слуховой, тактильной, вестибулярной и проприоцептивной.***

**Рассмотрим основные аспекты применения**

**сенсорных методик в физическом воспитании.**

 **1. Задачи и цели сенсорных методик**

*- Развитие сенсорной интеграции:* Помочь детям развивать способности обрабатывать, организовывать и реагировать на сенсорную информацию.

*- Улучшение двигательных навыков:* Формирование координации, равновесия и общей моторики.

*- Стимуляция различных сенсорных систем:* Активация всех сенсорных систем для повышения общей эффективности взаимодействия ребенка с окружающим миром.

 **2. Основные сенсорные методики**

 ***А. Тактильная стимуляция***

*- Материалы и текстуры:* Использование различных текстур и материалов (гладкие, шероховатые, мягкие и твердые) для создания интересных сенсорных ощущений. Например, тактильные дорожки, где дети могут ходить босиком.

*- Игры с песком, водой и глиной:* Применение природных материалов, которые развивают тактильные навыки и способствуют расслаблению ребенка.

 ***Б. Вестибулярная стимуляция***

*- Качели и батуты:* Использование качелей, батута и других движущихся объектов для стимулирования вестибулярной системы и развития чувства равновесия.

*- Обучающие игры:* Игры, связанные с движением, вращением и балансом (например, хождение по кругу, наклоны, прыжки).

 ***В. Проприоцептивная стимуляция***

*- Сопротивление:* Использование различных утяжелителей и сопротивляющихся объектов (нагрузочные жилеты, гумовые мячики) для развития чувства позиционирования себя в пространстве.

*- Двигательные упражнения:* Упражнения, которые требуют от детей работы с собственным весом, такие как отжимания, приседания, упражнения на баланс.

 ***Г. Зрительная и слуховая стимуляция***

*- Цветные мячики и предметы:* Зрительные стимулы в виде цветных мячей, игрушек и других объектов могут быть использованы для привлечения внимания и развития зрительной координации.

*- Музыкальные игры:* Включение музыкальных инструментов и звуковых эффектов для активизации слухового восприятия и дополнения физических упражнений.

 **3. Примеры сенсорных занятий**

*- Сенсорные кружки:* Занятия, на которых дети обучаются через сенсорные игры, включающие использование различных текстур, шумов и движений.

*- Игры на внимание и реакцию:* Игры, в которых дети должны реагировать на звуки, цвета или текстуры, что улучшает их координацию и сенсорные навыки.

*- Тематические занятия на свежем воздухе:* Применение природных объектов (камни, листья, песок) для создания сенсорных головоломок и активностей.

 **4. Преимущества сенсорных методик**

*- Повышение интереса к физической активности:* Сенсорные методики делают занятия более увлекательными и занимательными для детей.

*- Улучшение социализации:* Игры и упражнения в группе способствуют укреплению социальных связей и развитию командного духа.

*- Эмоциональное благополучие:* Сенсорные Activitie могут снизить уровень стресса и тревожности у детей, создавая ощущения безопасности и спокойствия.

***Сенсорные методики в физическом воспитании детей с ОВЗ являются***

***важным инструментом для всестороннего развития. Они помогают***

***детям не только улучшить свои физические навыки, но и способствуют эмоциональному, социальному и когнитивному развитию. Применение этих методик в обучении и реабилитации может значительно повысить***

***качество жизни детей с ОВЗ и способствовать их интеграции в общество.***