**Упражнения для сенсорной интеграции**

«Тяжелая работа»

Эти виды деятельности необходимы для детей, которые испытывают трудности в регулировании уровня своего возбуждения. Такие дети часто ломают вещи, прыгают, бегают и, кажется, просто не могут сидеть на месте.
Мальчики могут действительно испытывать терпение родителей, учителей и даже специалистов по терапии.

Регулярные нагрузки для их нервной системы помогут им успокоиться. Такие мероприятия оказывают воздействие на тело, мышцы и суставы, помогая вечно жаждущим движения малышам, получить необходимую нагрузку.

Очень хороши упражнения с утяжеленными предметами, прыжки на батуте, лазанье по канату или шведской стенке, толкание предметов или раскачивание. Таким малышам особенно полезно чувствовать себя «сжатыми», когда на их тело оказывается глубокое давление.

В целом, подобные упражнения необходимы всем детям!
Но детям с реактивной нервной системой это необходимо вдвойне, ведь именно активная деятельность дает им необходимую сенсорную нагрузку, а эффект от этого может быть удивительным, ваш малыш сможет регулировать своё поведение и уровень возбуждения.

Совет: Всегда лучше чередовать задания, требующие усидчивости и активную деятельность.

Кстати, игры с песком (ваш малыш может рыть тоннели, строить замки) также очень полезен для подвижных детей, как и для детей с тактильными проблемами.

