

Примерен дневен график съобразен със сензорните нужди на децата



Детска градина | Практически насоки за учители

Сензорните включвания не са допълнителна дейност - те са начин на мислене. Малки промени в рутината могат да намалят избухванията и да подобрят атмосферата в групата.

Сутрешен прием / следобед	Преходи	Седящи дейности	Обяг и сън
---------------------------	---------	-----------------	------------

#	Час	Момент от деня	Какво се случва	Сензорно включване	Защо помага / Какво да избягваме
1	7:30 - 8:00	Сутрешен прием (първи деца)	Деца пристигат едно по едно. Някои са сънливи, други вече натоварени от сутринта.	<p>Физически задачи при влизане в групата:</p> <ul style="list-style-type: none"> - носене на столчета или книги; - нареждане на материали; - бутане на количка; <p>Готов сензорен кът:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пластилин, мъниста, фиджет играчки. 	<p>Физически задачи (т.нар. "тежка работа") активират проприоцепцията и успокоява нервната система по-ефективно от пасивното чакане.</p> <p>ИЗБЯГВАЙТЕ: Да оставяте децата да чакат неподвижно.</p>
2	8:00 - 8:30	Сутрешен кръг (поздрав, ден, план)	Деца се събират. Различни нива на енергия - някои не могат да седят неподвижно.	<p>Преди седящи дейности - 2 мин. движение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 скока на два крака; - разклащане на ръце и крака; - бутане на стена. <p>По време на седящи дейности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - балансна възглавничка върху столчето; - тежка играчка в скута. 	<p>Движението преди по-статични дейности зарежда нервната система и прави седенето след това по-постижимо.</p> <p>ИЗБЯГВАЙТЕ: Да очаквате тишина без предварително движение.</p>
3	8:30 - 9:00	Свободна игра (вътре)	Деца избират дейности. Добър момент за наблюдение кои деца търсят или избягват движение и допир.	<p>Осигурете разнообразие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зона за движение (топки, постелка); - зона за сензорна игра (пясък, вода, пластилин); - тих кът за деца с ниска толерантност. 	<p>Свободната игра е саморегулация в действие.</p> <p>ИЗБЯГВАЙТЕ: Да ограничавате движението изцяло - определете места, където различни дейности са позволени, вместо да забранявате.</p>

4	9:00 - 9:10	ПРЕХОД: Игра към занимание	Деца трябва да спрат играта и да преминат към ръководена дейност. Чест момент за избухвания.	Предварително предупреждение: • "След 5 мин. приключваме!" Двигателна активност като мост към следващата дейност: "Отиваме до масите като слончета." (тежки стъпки = проприоцепция) Или: "5 скока, после сягаме!"	Предупреждението намалява изненадата. Движението като мост дава сензорна информация за прехода. ИЗБЯГВАЙТЕ: Рязко прекъсване без предупреждение.
5	9:10 - 9:40	Ръководена дейност (рисуване, занаяти)	Седяща дейност на маса. След 15-20 мин. децата имат физическа нужда от движение.	На масата: - моливи с дебела гръжка; - разрешете стоене на колене; - работа изправени е вариант. В средата: - 2 мин. пауза за разтягане; - "Раздрусайте ръцете като мокро куче, което изтръсква вода от козината си!"	Кратката пауза в средата прави втората половина много по-продуктивна. ИЗБЯГВАЙТЕ: 30 мин. непрекъснато седене - не е реалистично за 3-6 год.
6	9:40 - 9:50	ПРЕХОД: Маса към дговор	Преминване от статична към динамична среда. Добра възможност за изпускане на пара.	Изпратете с конкретна задача: "Кой ще стигне до катерушката с три скока?"	Когато са получили достатъчно количество проприоцептивна и вестибуларна информация преди прехода, децата са по-организирани, когато излязат навън. ИЗБЯГВАЙТЕ: Да чакате пълна тишина - канализирайте енергията.
7	9:50 - 10:30	Двор / Физическа дейност	Свободна игра навън. Деца с вестибуларни и проприоцептивни нужди се зареждат тук.	Насърчете: - катерене, люлеене, търкаляне; - игри с носене и бутане; - тежки задачи: носене на кофи. За чувствителни деца: - предложете по-тихо кътче.	40 мин. активна игра навън намалява нуждата от движение по-късно в деня. ИЗБЯГВАЙТЕ: Да ограничавате дговора до тихи игри - той е сензорният буфер за деня.
8	10:30 - 10:40	ПРЕХОД: Двор към вътре	Влизането след дговора е труден момент - децата са заредени и трябва да сменят режима.	Ритуал при влизане: - изтупваме краката пред вратата; - миене на ръце с топла вода. (тактилен сигнал за смяна); - тиха музика при влизане	Ритуалите помагат на нервната система да превключи от активен към по-спокоен режим. ИЗБЯГВАЙТЕ: Незабавно сягане за дейност веднага след дговора.

9	10:40 - 11:10	Ръководена дейност (четене, математика)	По-когнитивно натоварена дейност. Децата трябва да могат да се концентрират.	<p>Преди дейността - зареждане:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 скока или притискане на рамене; - дълбоко дишане (3 пъти). <p>По време:</p> <ul style="list-style-type: none"> - балансна възглавничка; - тежко одеяло на скута; - позволете стоене прави при работа. 	<p>Проприоцептивното зареждане преди когнитивна задача подобрява фокуса значително.</p> <p>ИЗБЯГВАЙТЕ: Санкциониране за липса на концентрация, особено ако не сте предложили сензорна подкрепа.</p>
10	11:10 - 11:25	ПРЕХОД: Подготовка за обяд	Деца са уморени и гладни. Ресурсът за регулация е изчерпан. Дребни неща предизвикват големи реакции.	<p>Предсказуемост:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мием ръцете-сягаме на масата-обядваме <p>Намалете шума и стимулацията. Дълбоко дишане преди сягане: "Поемаме въздух като балон, пускаме бавно."</p>	<p>Когато децата знаят какво следва, напрежението намалява дори при уморени деца.</p> <p>ИЗБЯГВАЙТЕ: Шумна среда преди обяд - най-нисък праг на толерантност.</p>
11	11:25 - 12:00	Обяд	Хранене. За деца с орална чувствителност или придирчивост към текстури, може да се почувстват претоварени.	<p>Тиха, предсказуема обстановка.</p> <p>Позволете избор на място за сягане (за деца с тактилна чувствителност)</p>	<p>Спокойната обедна среда е продължение на сензорната подкрепа.</p> <p>ИЗБЯГВАЙТЕ: Коментари за поведение на масата - храненето само по себе си е предизвикателство.</p>
12	12:00 - 14:00	Сън / Почивка	Преходът към сън е труден за деца с регулаторни затруднения.	<p>Ритуал преди сън:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тиха музика или бял шум; - тежко одеяло; - предвидима рутина. <p>За деца, които не спят:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тих кът с книжки и меки играчки. 	<p>Тежкото одеяло дава дълбок натиск, който успокоява нервната система.</p> <p>ИЗБЯГВАЙТЕ: Да настоявате на загължителен сън - предложете тиха алтернатива.</p>
13	14:00 - 14:15	ПРЕХОД: Събуждане	Събуждането е труден момент - нервната система се нуждае от ориентация.	<p>Бавно и предсказуемо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тиха музика преди светлина; - "Разтягаме се като котки!"; - избягвайте рязко светване на лампи/дърпане на пердета. 	<p>Нервната система се нуждае от няколко минути за ориентация след сън.</p> <p>ИЗБЯГВАЙТЕ: Рязко, шумно събуждане - поставя децата в стресов режим.</p>

14	14:15 - 14:45	Следобедна закуска + свободна игра	Децата се събуждат постепенно. Добър момент за неструктурирана игра, водена от децата.	Сензорни дейности по избор: - пластелин, кинетичен пясък; - рисуване с пръсти; - конструктори. Тиха музика на фон.	Следобедната свободна игра позволява саморегулация след почивката. ИЗБЯГВАЙТЕ: Структурирана задача веднага след събуждане.
15	14:45 - 15:30	Следобедна дейност / проекти	По-тихи, творчески дейности. Нивото на енергия е различно за различните деца.	Гъвкав формат: - позволете работа на пода; - предложете избор на дейност; - кратка двигателна почивка.	Следобедните дейности работят по-добре с повече телесна свобода. ИЗБЯГВАЙТЕ: Строг седящ формат следобед - ресурсът за регулация е вече нисък.
16	15:30 - 16:00	ПРЕХОД: Подготовка за прибиране	Чакането на родителите е труден момент - особено при по-дълго изчакване.	Структурирано чакане: - книжки, пъзели, тихи игри; - подготвен кът за успокоение, с достъп до него; - прибиране на играчки и столове.	Структурата при изчакване намалява тревожността. ИЗБЯГВАЙТЕ: Изчакване, без децата да са ангажирани с нещо, било то и гребно, защото чакане в оживена среда е рецепта за ескалация.

Важни бележки за прилагане

Гъвкавост	Графикът е ориентир, не строго разписание. Адаптирайте го според групата, сезона и конкретния ден.
Наблюдение	Старайте се да забележите кои деца се зареждат от движение и кои се претоварват. Един график не работи еднакво за всички.
Постепенност	Не въвеждайте всичко наведнъж. Започнете с едно нещо - например движение преди седящи дейности - и наблюдавайте ефекта.
Екипна работа	Споделете наблюденията с колеги и родители. Сензорната подкрепа работи най-добре когато е последователна в различните среди.
Без специални материали	Всички предложения в колона Сензорно включване са практически и не изискват специално оборудване или обучение.