

Развиваем проприоцепцию у детей дома.

Проприоцептивная система - система кинестетического восприятия (мышечно-суставное чувство) - восприятие собственной позы и движения. Это ощущение напряжения и расслабления мышц, и суставов. Эта система отвечает за любое хорошо скоординированное движение.

Простыми словами, **проприоцепция** — это способность нашего тела знать, где оно находится в настоящий момент (это еще называют схемой тела). И так же как мы видим при помощи глаз, зрения, проприоцепция помогает нам понять, где находится наше тело, благодаря рецепторам, которые расположены в мышцах и суставах. Наше зрение стимулируют яркие огни и движущиеся объекты, а проприоцепцию стимулирует давление на рецепторы по всему телу. Каждый раз, когда мы протискиваемся через узкое пространство, обнимаем кого-то, прыгаем, мы получаем проприоцептивную стимуляцию.

Наша проприоцептивная система помогает пройти через комнату, не наткнувшись на мебель, подняться по шведской стенке в гимнастическом зале, удержать в руках ручку или карандаш. Чтобы сделать хоть что-нибудь мы всегда должны знать, где находится каждая часть нашего тела и как ее перенести в нужное место в нужный момент. Проприоцепция играет ОГРОМНУЮ роль в этом деле и ее развитие просто необходимо для всех детей.

Ребенок начинает собирать кинестетическую информацию уже в утробе матери. Напряжение мышц, сухожилий и суставов он ощущает, сталкиваясь как с сопротивлением околоплодных вод, так и со стенками матки. Самый важный этап формирования кинестетического восприятия – процесс рождения. Если роды протекают благополучно, то более вероятно отсутствие нарушений сенсорной интеграции.

Нарушениями проприоцептивного восприятия могут быть замедленная и быстрая реакция.

В первом случае ребенок постоянно прыгает, рушит, громит, топает. Ему нравится, когда его крепко обнимают, с силой сжимают, любит тесную одежду, грубо или даже агрессивно обращается с другими детьми.

Во втором случае у ребенка трудности с восприятием собственного тела в пространстве, неуклюжесть. Он часто натывается на углы, объекты, спотыкается и за все цепляется. Такому ребенку сложно оценить свои силы: не понимает, какую силу надо приложить, чтобы сдвинуть предмет, не может оценить вес предмета, поэтому часто ломает предметы, не может рассчитать силу нажима и поэтому рвет бумагу, когда рисует.

Игры на развитие проприоцепции - это эффективный вид сенсорной стимуляции, который поможет ребенку успокоиться, сконцентрироваться и предупредить опасное поведение. Проприоцептивная стимуляция настолько действенна и удивительна! Но здесь нет готовых рецептов. Существуют разные виды заданий на развитие проприоцепции, каждое из которых может оказывать различное воздействие на ребенка, и это может радикально изменить ситуацию с поведением вашего ребенка, его вниманием и сном.

Предложенные игры и упражнения помогут Вам скорректировать дисфункцию сенсорной интеграции, воздействуя на одну из основных сенсорных систем – проприоцептивную.

Игры и упражнения для развития проприоцептивной системы:

- Ползание на четвереньках
- Перекрестная ходьба
- Стояние на одной ноге
- Разделение задачи на более мелкие шаги, с которыми ребенку легче справиться
- Задания, в которых надо карабкаться, пролезать по предмету или сквозь них
- Залезания на препятствия, пролезание в «туннели»
- Копирование движений пальцами рук.

1. **«Путаница».** Взрослый намеренно показывает не те движения или места на теле, которые называет. Ребенку необходимо исправить ошибки взрослого. Затем инструктором и исполнителем упражнения становится сам ребенок; он показывает упражнения другим (взрослому, ребенку) и контролирует их выполнение.

2. **Перехваты палки:**

- при вертикальном положении палки - снизу вверх и сверху вниз;
- при горизонтальном положении палки — слева направо и справа налево;
- перебрасывание палки в вертикальном положении из руки в руку.

3. **«Мельница»:** вращение палки двумя руками на уровне пояса.

4. **«Вертолет»** — присесть, палку держать в горизонтальном положении в руках, вытянутых вверх; вращая палку, медленно выпрямить ноги и подняться на носки. Продолжая вращать палку, медленно вернуться в исходное положение.

5. **«Выше — ниже».** Стоя перед зеркалом, анализируем расположение отдельных частей тела по отношению друг к другу с точки зрения вертикальной оси, не забывая о маркерах. Находим, показываем и называем то, что «выше всего» (голова, макушка); что «ниже всего» (ноги, стопы); «выше, чем...»; «ниже, чем...».

После освоения данного этапа повторяем это без зеркала, а затем — с закрытыми глазами. Аналогично отрабатывается взаимное расположение отдельных частей лица (лоб, глаза, нос, уши, рот, щеки) и других частей тела (рук — плечо, локоть, предплечье, запястье, ладонь, пальцы; собственно тела — шея, плечи, грудь, спина, живот; ног — бедро, колено, голень, стопа) относительно друг друга.

6. **«Спереди — сзади».** Глядя в зеркало и ощупывая части тела спереди, ребенок называет их (нос, грудь, бровь и т.д.). Аналогично — сзади (затылок, спина, пятки и т.д.). Затем он с закрытыми глазами по инструкции последовательно дотрагивается до передней (задней) поверхности своего тела и называет соответствующие его части.

7. «Перекрестные и односторонние движения».

- На первом этапе ребенок медленно шагает, попеременно дотрагиваясь то правой, то левой рукой до противоположного колена (перекрестные движения). Взрослый на этапе освоения упражнения отсчитывает 12 раз в медленном темпе.

- На втором этапе ребенок также шагает, но уже касаясь одноименного колена (односторонние движения). Также 12 раз.

- На третьем этапе — перекрестные движения;

- На четвертом этапе — односторонние движения;

- На пятом этапе — перекрестные движения.

Обязательное условие — начинать и заканчивать упражнение перекрестными движениями.

После того, как ребенок освоил данное упражнение под счет, можно предложить ему вести счет самостоятельно — считая и контролируя последовательность и переключение с движения на движение.

Более сложный вариант этого упражнения — нагрузка зрительного анализатора, когда ребенок следит глазами за предметом, который перемещает взрослый, или, когда ребенок переводит глаза по словесной инструкции.

8. «**Движения в нижней зоне**». Сюжетный контекст — «Пустыня». Дети вспоминают, какая погода в пустыне, кто там живет и что растет. Они превращаются в обитателей пустыни с их движениями, позами, звуками. Многие из них живут под землей. Следовательно, необходимо обеспечить ребенку возможность пролезать сквозь узкий вход в «норку»: например, между ножек стула или свернутый матрас и т.п.

9. «**Путь муравьишки**». При выполнении этого и последующих упражнений хорошо использовать не только гуашь, но и акварель, цветные карандаши, фломастеры, пастель, мелки и др. Ребенок рисует «путь муравьишки» сначала одной (любой) рукой, а затем — другой. При этом линия-путь должна иметь как можно больше разнообразных изгибов без создания замкнутых контуров и петель. «Путь муравьишки» начинается от муравейника и там же заканчивается, таким образом, создается замкнутая линия.

10. «**Ладушки**». Эта игра одной из первых появляется в опыте любого ребенка. Если он с ней не знаком — научите его играть сначала в классическом варианте, и не только руками, но и лежа — нога ми. Затем усложните задачу:

а) хлопок в ладоши - хлопок двумя руками с партнером (руки у обоих перекрещены) – хлопок в ладоши - хлопок с партнером «левая — правая» - хлопок в ладоши - хлопок с партнером «правая — левая». Далее увеличивается число движений за счет соединения классического и данного вариантов. Аналогично — ногами;

б) «кулак-ладонь»: руки ребенка все время повернуты ладонями друг к другу; хлопок в ладоши - удар кулака о ладонь – хлопок в ладоши - удар другой ладони о кулак. Играя в паре, после хлопка в ладоши, удар «кулак-ладонь» ребенок делает с Вами. В еще более сложном варианте

«кулак-ладонь» делается с партнером перекрещенными руками (впереди то левая, то правая рука);

в) «ладушки» с разворотами ладоней: классический вариант, в котором хлопки с партнером осуществляются так, что одна ладонь ребенка смотрит вниз, а другая — вверх (или ставятся друг на друга ребрами);

г) после собственного хлопка ребенок «здоровается» с партнером, как в классическом варианте, соприкасаясь с партнером стопами, коленями, бедрами, локтями, плечами.

11. Рисование пальцами.

- Сначала ребенок выбирает любой палец и любой цвет (на одном листе бумаги ребенок рисует только одним пальцем, используя один цвет) и заполняет предложенный формат прямыми вертикальными, горизонтальными и наклонными линиями (сначала одной рукой, потом — другой).

- Затем он рисует незамкнутые волнистые линии, а после этого — прямые и волнистые «дорожки» из точек.

- Далее ребенку предлагается для каждого пальца выбрать свой цвет, а также размер и форму листа бумаги. Рисовать надо по очереди каждым пальцем сначала одной рукой (ребенок рисует разными пальцами одной руки на отдельных листах), затем другой.

Возможны варианты рисования одновременно или по очереди обеими руками на одном листе.

12. **«Коврики».** Перед ребенком кладутся лист бумаги и набор цветных карандашей. Дается инструкция: «Представь, что лист — это коврик. Тебе нужно его разрисовать».

После выполнения задания правой рукой ребенку предлагается новый лист и дается то же задание для левой руки.

Затем ребенок начинает рисовать одной рукой, а дорисовывает — другой; далее — обеими руками вместе.

Понятно, что в следующий раз это может быть «скатерть», «платок», «лето» и т.д.

13. **«Мама, поверни направо...».** Играть можно на детской площадке, по дороге в школу, в квартире (путешествуя по комнатам). Ребенок говорит: «Мама, поверни направо». Мама: «Поворачиваю, иду». — «Теперь налево». — «Слушаюсь, поворачиваю». Если он еще не сообразил, как скомандовать, то должен остановить маму командой: «Стой!». Если поворачивать не надо, а на пути какое-либо препятствие, то дается команда: «Возьми правее (левее)».

14. **«Моя комната».** В знакомом ребенку пространстве следует обсудить, что где стоит: «Если встать лицом к окну, то справа будет что?., а слева?., (и т.д.)». Ему дается инструкция: «Покажи верхний правый угол впереди» и т.д.

После выработки навыка ориентации в пространстве относительно себя, можно переходить к ориентации других объектов относительно друг друга и себя относительно других объектов.

15. **«Свободные рисунки двумя руками одновременно».** На первом этапе предложите ребенку порисовать сначала одной, затем другой рукой, а потом — двумя руками одновременно. Вначале он рисует то, что хочет.

Затем предложите ему нарисовать прямые линии — вертикальные, горизонтальные, наклонные, а затем разнообразные полуовалы, круги, овалы, восьмерки и орнаменты в разных положениях; одно симметричное изображение, одинаковые и разные фигурки на левой и правой половинах листа (вначале ближе к центру, затем к краям листа); законченный сюжетный рисунок.

Прежде чем предлагать ребенку задания на развитие проприоцепции, учтите:

- Все задания и занятия из списков выше можно использовать ровно столько, сколько нужно вашему ребенку.

- Около половины из предложенных заданий ребенок должен контролировать сам. Таким образом, он решает насколько интенсивным может быть воздействие и как долго выполнять упражнение. Но внимательно следите за реакцией ребенка, чтобы он не чувствовал дискомфорта.



Учитель-дефектолог д/с №51

Темникова Валентина Эдуардовна