

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 18 "Солнышко"**



**ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ
«ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ
РАЗВИТИЯ ПРОПРИОРЕЦЕПТИВНОЙ
СИСТЕМЫ»**

Подготовила: Д.А.Репникова

учитель-логопед

г.Приморско-Ахтарск

Добрый день уважаемые родители, сегодня я хочу поделиться с вами играми и упражнениями на развитие проприоцептивной системы ↷

Эти игры помогают стимулировать восприятие от мышц, суставов, связок, помогают улучшать осознание тела, ощущение положения своего тела в пространстве и оптимальное приложение силы ☐

Что такое проприоцепция и зачем ее развивать?

Проприоцепция является медиатором движения. Помогает структурировать и упорядочивать то, что неизвестно в окружающей среде, во время вашего движения. Она указывает нам, где начать и где закончить; обеспечивает тело осознанием пространства и стабильностью для движения и навигации.

Деткам, с нарушением проприоцепции рекомендуется разнообразить физическую нагрузку в течение дня и перед занятиями.

Примеры, как можно это сделать мы сейчас разберем:

Важно помнить и соблюдать некоторые правила:

- ☐ Перед занятиями старайтесь прогуляться на детской площадке или сделайте дома полосу препятствий
- ☐ Можно попросить ребенка помочь вам перенести тяжёлые вещи (бутылки с водой, коробки с игрушками...) Это позволит понять ребёнку свойства предметов - взаимосвязь веса и объема, какую силу необходимо применить для того или иного груза
- ☐ Предложите ребенку гулять со своим рюкзаком, в который можно положить несколько бутылок с водой по 0,3. По мере того, как ребенок будет уставать, вынимайте по 1 бутылке, не убирая полностью нагрузку
- ☐ Укутывайте ребенка в одеяло или кладите на его плечи плотную накидку во время занятия. Также есть специальные утяжелённые одеяла, с ним также можно играть, накрываться, делать домик...

□ Есть также специальные утяжелённые жилеты, но их носить целый день нельзя, а лишь дозированно примерно 3 раза в день по 20 мин

□ Сенсорный чулок и сенсорный гамак — два средства, которые также помогают при сенсорных нарушениях, эластичные ткани давят на тело, помогая прочувствовать границы. В чулке можно ползать, перекатываться по полу с необходимыми вам предметами

□ Можете дать ребенку погрызть твердую пищу (морковку, яблоко), таким образом снять перевозбуждение

□ Можно намотать резинку на ножки стула, это поможет найти ребенку ноги и нагрузить их (для занятий за столом)

□ Используйте разные тактильные мячики, игрушки-антистресс для успокоения рук

□ Используйте мини вибромассажёр, но не нужно массировать им все тело, только точечно (например, прикладываете ко рту, к подбородку, щеке...)

Примеры игр в которые мы с вами поиграем:

▫ *Лошадка* - все в детстве скакали на спинах родителей □ И не зря, ведь это очень полезная игра! С помощью неё у ребенка тренируется вестибулярная, зрительная, мышечно-суставная системы. Рекомендую поиграть дома с ребенком!

▫ *Бутерброд* - прижмите ребенка между двумя диванными подушками, это поможет создать давление на все тело ребенка, и он не будет искать эти ощущения своим способом. Также можно заворачивать ребенка в одеяло, получится сосиска в тесте. Обязательно голова должна быть снаружи! При этом, можете надавливать на разные части тела ребенка, называя их

Давайте попробуем.

▫ *Попрыгунчик* - далеко не у каждого дома есть батут, но у всех есть кровать или диван, поэтому давайте ребенку возможность прыгать вдоволь. Прыгание на нем поможет сбалансировать нервную систему и даст новый

уровень физической нагрузки. Сейчас мы попробуем сбалансировать нашу нервную систему с помощью прыжков на мате.

▫ **Неваляшка** - здесь вам понадобится фитбол, катайте ребенка на животе, держа за ноги; прыгайте на фитболе, держа ребенка за руки, удерживайте равновесие. Некоторые дети предпочитают лежать спиной на мяче. Это допустимо, но убедитесь, что ребенок не получит травму, выполняя упражнение таким образом

▫ **Кто сильнее** - вряд ли у вас найдется канат, но ненужная ткань тоже отлично подойдет, тяните ее с ребенком на себя, соревнуйтесь кто сильнее

▫ **Водолаз** - предложите ребенку стать водолазом, для этого попросите его надеть костюм (пижаму) и плавать прямо в ней. После, можете ее снять и купаться уже обычным способом

▫ **Гамак** - возьмите большое покрывало, чтобы ребенок спокойно в нем помещался. Попросите ребенка лечь в центре, а сами с двух сторон возьметесь за углы. Раскачивайте ребенка, сначала на небольшую амплитуду, затем постепенно её увеличивая

▫ **Скалолаз** - учите ребенка лазать по специальным стенам, забираться на горы из снега, песка...

▫ **Тянушка** - возьмите, к примеру, слайм и спрячьте в него разные фигурки, пусть ребенок его тянет, рвет и достает. Эта игра нужна для развития навыка осознанно двигать разными частями тела

▫ **Качели** - на улице или дома, с ними можно придумать много игр. К примеру, когда ребенок качается, давайте ему игрушки в руки. Потом можно усложнять, например, передавать игрушку друг другу

▫ **Игры по типу «Ладушки», «Повтори за мной»** - если ребенок с такими играми не знаком — научите его играть сначала в классическом варианте, затем не только руками, но и лежа — ногами.

▫ **Партизан** - предложите ребенку переползти на животе с кухни в комнату. Ребенок ложится на живот и ползет по-пластунски так, как сможет. Вы следите за правильностью выполнения упражнения, если ребенок при

ползании игнорирует ноги, то ему надо больше ползать без рук. Если игнорируется одна из ног, рекомендуется надеть ему утяжелитель (бутылка с водой или мешочек с крупой, и таким образом «включить» ее в выполнение задания.

На самом деле игр очень много, представила я лишь часть из них. Самое главное правило — «не навреди»! Ни в коем случае не действуйте через силу, слезы и крик. Все упражнения выполняйте в игровой форме □

Спасибо за внимание!