Игры и упражнения на развитие проприоцептивной системы

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.

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 натыкается 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 и упражнения для развития проприоцептивной системы:

1. «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.

2. «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.

3. «Вертолет»

Надо присесть, палку держать в горизонтальном положении в руках, вытянутых вверх; вращая палку, медленно выпрямить ноги и подняться на мыски. Продолжая вращать палку, медленно вернуться в И.п.

4. «Выше — ниже»

Стоя перед зеркалом, взрослый и ребенок вместе анализируют 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.

5. «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.

6. «Хомяк» Ребенок изображает хомяка, который идет по лесу.

- вот какой он сытый (облизаться, надуть обе щеки, развести руки);
- вот такой — голодный (втянуть щеки, пощелкать зубами, обнять себя);
- идет и гоняет зерно из одной щеки в другую (поочередно надувать щеки в такт с руками);
-влез в узкую норку и выплюнул зерно (бить кулачками по надутым щекам, с силой и шумом выдохнуть).

Это задание необходимо дополнить любыми выразительными движениями рук, ног, всего тела.

7. «Птенчики»

Рот широко открывается так, чтобы тянулись уголки рта, а затем плотно закрывается. Руки согнуты в локтях, ладони на уровне плеч, разжимать и сжимать кулаки, одновременно открывая и закрывая рот, и наоборот: сжимая кулак, открывать рот. Удерживать рот открытым (2—3 сек.), согласовывая это с движением рук.

8. «Жало змеи»

Ребенок изображает языком жало змеи, резко выкидывая язык вперед с силой (до боли). Затем одновременно с языком жало змеи имитируют руки (согнутые в локтях руки выбрасываются вперед и возвращаются в исходное положение). Затем руки и язык двигаются разнонаправленно.

9. «Качели»

Ребенок изображает языком движение качелей: поднимать язык вверх, опускать его вниз; то же — с одновременным движением рук сначала в ту же, что и язык, а затем в противоположную ему сторону. Те же движения языка сочетать с движениями глаз.

10. «Часы»

Движение языка к уголкам рта направо и налево, то же — с одновременным перемещением рук в ту же сторону, что и язык, а затем в противоположную ему сторону. Сочетать движения языка с движениями глаз.

11. «Робот»

Ребенок изображает робота, точно и правильно выполняющего команды человека: «Один шаг вперед, два шага направо, прыжок вверх, три шага налево, вниз (присесть) и т.д.».

Затем дети играют в непослушного робота, который выполняет все команды наоборот: идет не вперед, а назад; вместо того, чтобы подпрыгнуть вверх, приседает; поворачивает не направо, а налево.

После того как ребенок начнет, не ошибаясь, в соответствии с условием, быстро выполнять эти задания, усложните программу: «Шаг налево правой ногой; два шага вперед, начиная с левой ноги (и т.д.)».

29. «Мама, поверни направо...»

Эта игра может предназначаться и для работы родителей с детьми. 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)».

30. «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.

Подготовила учитель-логопед: Мусина С. С.

ДОУ № 33, группа «Радуга»