



Проприоцепция. Что это такое?

Проприоцепция — это ощущение своего тела и всех его частей в пространстве. Проприоцепция обеспечивает мозг информацией, необходимой для всех типов движения. Ребенку с нарушениями проприоцепции крайне сложно сделать любое движение, это требует от него много усилий и времени. Самые, казалось бы, простые действия – поднять руку, наклонить голову, бросить мяч – оказываются ему не под силу. Если ребенок не в состоянии контролировать движения рук и ног, писать или рисовать, ему еще сложнее управлять мышцами лица, языка, гортани. Устная речь, произнесение звуков и слов требуют невероятно сложной моторики.

Дети с недостаточно развитой проприоцепцией (с трудностями осознания тела) могут столкнуться со следующими сложностями:

- трудности в оценке пространства вокруг себя;
- проблемы с равновесием или координацией движений;
- трудности создания эффективных моделей движений, планирования и принятия решений;
- импульсивное поведение, недостаток самоконтроля;
- трудности с ориентацией в незнакомой среде и занятиях, ребенок не в состоянии адекватно оценить расстояние между телом и объектами в окружающей среде, что приводит к неуклюжести;
- трудности с незнакомыми действиями, когда положение тела и движения должны быть скоординированы, например, при прыжках, катании на велосипеде;

- трудности планирования и выполнения последовательности действий, например, при ловле мяча или подвижной игре или игре с правилами;
- трудности с пониманием и интерпретацией словесных инструкций, их мозг затрудняется определить положение и движение по словам;
- трудности концентрации внимания – из-за недостаточно развитой способности воспринимать тело в пространстве, чтобы вносить коррективы, ребенок будет отвлекаться от поставленных перед ним задач, не может определить, когда тело начинает уставать и нужно сделать перерыв или сменить задачу;
- трудности понимания своих физических границ и границ других людей.

Развивать проприоцепцию у ребенка важно по нескольким причинам:

1. Осознание тела: проприоцепция помогает ребенку понимать и воспринимать положение своего тела и движение в пространстве. Это осознание имеет решающее значение для таких занятий, как спорт, ровный красивый почерк и скоординированные движения.

2. Двигательные навыки. Развитая проприоцепция улучшает двигательные навыки ребенка, обеспечивая обратную связь о силе мышц, положении суставов и координации. Это улучшает способность выполнять задачи, требующие баланса, координации и контролируемых движений.

3. Сенсорная интеграция. Проприоцепция — одна из сенсорных систем, участвующих в сенсорной интеграции. Развитие этого чувства помогает детям интегрировать информацию от различных органов чувств (таких как осязание, зрение и слух), что приводит к улучшению концентрации внимания.

4. Безопасность и контроль над телом. Проприоцепция помогает ребенку развить чувство контроля над своим телом, что позволяет ему безопасно ориентироваться в окружающей среде. Это помогает точно оценивать расстояния, регулировать силу при взаимодействии с объектами и поддерживать правильное положение тела в пространстве.

Упражнения и виды деятельности, развивающие проприоцепцию.

Игры с мячами: бросаем-ловим, отбиваем от пола, жонглируем, катаем, пинаем.

Развиваем артикуляционные органы: жуем, грызём специальные игрушки и твердые овощи и фрукты, пьем через трубочку густые напитки (молочный коктейль, например), чистим зубы и массируем дёсны электрической зубной щеткой.

Развиваем артикуляционные органы: жуем, грызём специальные игрушки и твердые овощи и фрукты, пьем через трубочку густые напитки (молочный коктейль, например), чистим зубы и массируем дёсны электрической зубной щеткой.

Учимся лазить: по лестнице, по стенам для скалолазания, по деревьям, по горкам из различных материалов (песок, земля, снег), по канатной дороге, по заборам и ограждениям (если это безопасно)

Учимся висеть и подтягиваться: на ветке, веревке, кольцах, турнике, на бортиках бассейна.

Учимся держать равновесие: ходим по бордюрам, стоим и ходим на брёвнышке, по камушкам, на полусфере, сидя на фитболе.

Хлопаем в ладоши, по телу, топаем – стараемся усложнять упражнение и держать заданный ритм.

Ползаем: на коленях вперед и назад (задом-наоборот), ползаем «крабиком», ползаем в тоннелях.

Катаемся: на роликах, на велосипеде, на самокате, скейте.

Выполняем упражнения из йоги – любые упражнения на развитие ощущения тела в пространстве.

Тянем: специальные фитнес резинки, обычные резинки, канаты и веревки, тянем и толкаем санки и колясочки.

ПОМНИМ о технике безопасности!