

**Проприоцептивные** (лат. *proprius* – *собственный*) **ощущения** - это ощущения, отражающие движение и положение тела в благодаря рецепторам, расположенным в мышцах, связках и вестибулярном аппарате.

Не задавались ли Вы вопросом: «Что делать? Мне кажется, что у моего ребёнка трудности переработки проприоцептивных ощущений», т.е. скрипит зубами, толкает, поднимает различные предметы, постоянно прыгает, тяжело ступает, хлопает дверями, сильно нажимает на карандаш при рисовании, испытывает трудности при игре с домашними животными (н-ер: гладит их слишком сильно), жуёт игрушки, одежду или другие предметы больше, чем это делают другие дети?

Если вы узнали в описании своего ребёнка, то рекомендую обратиться к специалисту

владеющего методом сенсорной интеграции.

Важно усвоить один принцип коррекции, и тогда вы сможете сами придумывать задания для своего ребёнка!

Для того, чтобы «прокачать» проприоцепцию нужно усилить давление и растяжение мышц и сухожилий, т.е. ребёнок должен прилагать усилия в противовес некому сопротивлению.

- Наденьте на руки и ноги ребёнка утяжелители, пусть походит в них минут 20.
- Крепкие объятия.



- Давим на ребёнка фитболом, чтобы он отталкивал вас руками, напрягая мышцы.
- Достать что-то, лёжа на фитболе.



- Бросание тяжёлых предметов в мишень.
- Борьба с папой, особенно, когда надо выкарабкаться.
- Вылезать из кресло-мешка.
- Лазание по шведской стенке дома, по конструкциям на площадке, по деревьям.



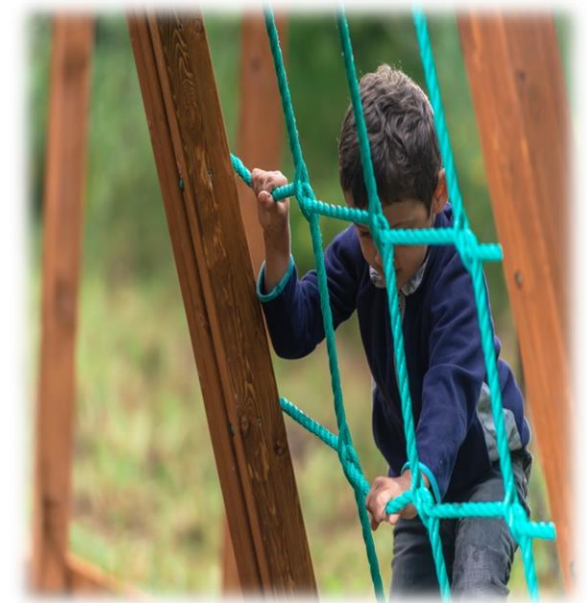
- Висеть на турнике, кольцах.
- Раскатывать тесто скалкой.
- Отбивать мясо молотком.
- Грызть что-то твёрдое (специальные жевательные игрушки, морковь, сухари и т.д.).
- Пить что-нибудь густое из трубочки.
- Тянуть по полу тяжёлые сумки с продуктами от двери до кухни.

**Не забывайте, что техника безопасности превыше всего, всегда страхуйте вашего ребёнка при выполнении опасных заданий!**



**ГАУСО АО «Малиновский дом-интернат для умственно отсталых детей»**

## **ПРОПРИОЦЕПЦИЯ ЧТО ДЕЛАТЬ?**



**Подготовил: учитель-дефектолог  
Дулина Н.А.**

**май 2020г.**