   

**Уважаемые родители!**

**Ресурсный центр консультирования и психолого-педагогического сопровождения семьи, воспитывающей детей дошкольного возраста**

**«Академия ответственного родительства»**

**представляет вашему вниманию консультацию по семейному воспитанию**

[**«**](https://nacedu.by/assets/files/12-principov-doveriya.pdf)[**Нарушение проприоцепции у детей: что делать?**](https://nacedu.by/assets/files/pamyatka_-propriocepciya-u-detej.pdf)[**».**](https://nacedu.by/assets/files/12-principov-doveriya.pdf)

Проприоцепця - это способность нашего тела знать, где оно находится в настоящий момент (это ещё 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.

Общие признаки нарушения проприоцептивной обработки у ребенка:

• Неловкость в движениях, рассогласованность, напряженность;

• Избегание движений и упражнений (бега, прыжков, другой активности);

• Задержка моторного развития;

• Проблемы в артикуляции;

• Ходьба на носочках;

• Проблема с ритмом (дизритмия);

• Постоянно что-то разливает, роняет;

• Проблемы с имитацией движений;

• Проблемы с двигательным планированием;

• Шаркание ногами или слишком сильное топанье;

* Проблемы с почерком (неправильный захват, сильный/слабый нажим);

• Проблемы позы и позиционирования тела при любых действиях (например, неправильный захват, неправильный артикуляторный уклад – это как раз то, что относится к кинестетике);

• Ребёнок, наоборот, может быть «гиперактивным»: прыгает, бегает, дрыгает частями тела. Это может очень раздражать окружающих, но ему это необходимо, чтобы «чувствовать себя», ребёнок может бросаться намеренно на какие-то объекты или людей с подсознательным желанием получить ощущения, «посенсориться», может часто падать;

• Любит обниматься, прижиматься, толкаться (тоже может быть навязчивым и раздражать);

• Может толкаться и кусаться, но не с агрессивным намерением, а не чувствуя своих физических границ (логично, что если физические границы сформированы недостаточно, то и личностные будут формироваться с нарушением, отсюда психологические проблемы в коммуникации);

• Жевание несъедобных предметов, в том числе одежды;

• Может сам себя кусать и царапать, ребёнок делает это бессознательно с целью получения ощущений.

Развитие проприоцепции - важная часть работы с ребёнком, имеющим сенсорные трудности, поскольку это единственный вид стимуляции, который, если импользоваться правильно, помогает успокоиться и сконцентрироваться практически в любой ситуации. Подавляющему большинству детей это нравится и многие ищут подобных ощущений. И даже если у вашего ребёнка нет сенсорных проблем, проприоцепция всё равно поможет им успокоиться в сложной ситуации и расслабиться перед отходом ко сну. Вашему ребёнку особенно пойдут на пользу задания на развитие проприоцепции, если они относятся к одной из двух категорий.

Ищущие проприоцептивной стимуляции: Эта категория встречается чаще всего. Ищущие - те, кто пытается получить как можно больше проприоцептивных ощущений, как будто тело недополучает стимуляции. Иногда детей, ищущих подобных ощущений, описывают как гиперактивных. И отчасти это так и есть, поскольку они действительно безостановочно ищут удовлетворения своих сенсорных потребностей. Что часто делают дети, которые находятся в поиске проприоцептивных ощущений:

• Все жуют;

• Прячутся в узких местах;

• Любят тяжелые одеяла;

• Машут руками, натыкаются друг на друга;

• Намеренно во все врезаются;

• Всегда стараются запрыгнуть на диван или кровать;

• Легко нарушают личные границы других;

Людей;

• Крепко вцепляются в карандаш, когда пишут или рисуют.

Признаки того, что ребёнок плохо чувствует сигналы собственного тела: эта группа менее распространена, но вполне вероятно, что эти особенности вы встретите у своего ребёнка. Плохое ощущение тела означает, что сенсорный стимул, в этом случае идущий из проприоцептивной системы, не распознается. Как будто мозг взял и отключил этот канал. Давайте посмотрим, какие особенности могут отличать таких детей:

• Неуклюжесть;

• Вялость;

• Нежелание вставать по утрам;

• Врезается в стены и мебель, как будто не видит их;

• Очень завышенный болевой порог.

Что делать, если вы заметили у ребёнка проприоцептивные нарушения? Разминать суставы. Положите свою руку на предплечье ребёнка, а другую - на его плечо. Медленно надавливайте у локтя вперёд и назад. Выправляйте и сгибайте пальцы рук, локти, колени, лодыжки и пальцы рук. Эта техника растяжения и сгибания очень эффективна, особенно если ребёнок подолгу сидит неподвижно. Поднимать и тащить тяжёлый груз. Дайте ребёнку носить пакеты с продуктами или бутылки с напитками на пикник. Висеть на руках. Сделайте турник в дверном проёме или ходите с ребёнком в парк, где есть детские перекладины. Когда руки ребёнка ощущают вес тела, его растянувшиеся мышцы осуществляют массаж мозг. А перемещение по перекладинам на руках развивает силу рук и верхней части тела.

Базовые упражнения: «Тяни-толкай». Давайте ребёнку тянуть и толкать тележку с продуктами. Пусть он возит коляску, таскает грабли и песок, передвигает коробки, возит друзей на санках. «Муравьиная тропа». Положите мешок с бобами на спину ребёнка и позвольте ему немного походить с «панцирем» на спине. «Переливайка». Дайте ребёнку пересыпать песок, бобы, переливать воду из одной ёмкости в другую.

**В случаях, если проявления у ребенка не уменьшаются или усугубляются, необходимо обратиться за квалифицированной помощью к специалистам (педагог-психолог, нейропсихолог, кинезиолог, сенсорный терапевт, дефектолог и др.)**

**Благодарим за внимание!!!**

Вы можете оставить свои отзыв на сайте: [Ресурсный центр консультирования и психолого-педагогического сопровождения семей с детьми дошкольного возраста (rkc-tatarstan.ru)](https://rkc-tatarstan.ru/)