



**50**

**упражнений  
для развития  
проприоцепции**





**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. Это очень важно знать и понимать. Развитие ребенка должно быть очень разностороннее. Всё взаимосвязано!

Мы подготовили для вас это пост как напоминалочку о том, какие упражнения и виды деятельности помогут развить проприоцепцию. Сохраняйте в закладки и обязательно занимайтесь дома!

Итак, упражнения для домашней работы:

- ❖ 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 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.
- ❖ 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.
- ❖ Игры с мячами: бросаем-ловим, отбиваем от пола, чеканим, жонглируем, катаем, пинаем).
- ❖ 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, трапеции, турнике, на бортиках бассейна.
- ❖ Прыгаем: на батуте, в скакалочку, перепрыгиваем через препятствия, прыгаем в классики, в мешках.
- ❖ Катаемся: на роллер борде, управляя им лёжа, на роликах, на беговеле и велосипеде, на самокате, скейте.



Не забываем о технике безопасности, в особенности с детьми с плохо развитой проприоцепцией.

Для более подробного ознакомления:

<https://econet.ru/articles/chto-takoe-propriotsepsiya-i-kak-ee-uluchshit>





**кусаем**



**грызём  
специальные  
игрушки**



**жуем**



**ЧИСТИМ И  
массируем**



**пьем через  
трубочку**





**учимся держать  
равновесие**



**хлопаем,  
удерживая ритм**



**топаем**



**ползаем  
вперёд и наоборот**





занимаемся йогой



учимся тянуть



**Инструктор  
по физической культуре  
Тогунская  
Вероника Анатольевна**



# Игры с мячами



пинаем



отбиваем



ловим



жонглируем



чеканим





# Учимся лазить!





# Учимся висеть!







# Прыгаем!





**Инструктор  
по физической культуре  
Тогунская  
Вероника Анатольевна**