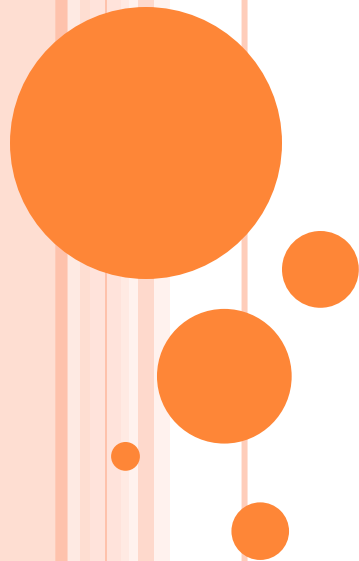


# **КУРС ЛЕКЦИЙ ПО СЕНСОРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ.**

## **ЛЕКЦИЯ 5. ПРОПРИОЦЕПТИВНАЯ СИСТЕМА**

**Александра Григорьевна Баранова**

**Психолог, специалист по сенсорной интеграции, логопед**



# АЛЕКСАНДРА ГРИГОРЬЕВНА БАРАНОВА

Психолог, специалист по сенсорной интеграции, логопед

## Образование:

**2008 – 2012 гг.** Московский Государственный психолого-педагогический университет

Специальность: **психолог, преподаватель психологии**

**2017 - 2018 гг.** Вебинары, семинары по сенсорной интеграции

Ассоциация специалистов сенсорной интеграции,

Агнешка и Роберт Леманьски,

Марина Белозерова,

эксперты Фонда Обнаженные сердца и др

**2018 – 2019 гг.** НО «Мир ощущений»

Программа «Сенсорная интеграция»

Специальность: **специалист по сенсорной интеграции**

## Опыт работы:

- опыт работы с детьми с 2014 года;
- проведение занятий с детьми от 6 месяцев до 10 лет в рамках программы сенсорной интеграции;
- диагностика сенсорных нарушений;
- проведение консультаций с родителями, составление рекомендаций, кураторская работа;
- проведение индивидуальных и групповых занятий;
- опыт работы с особенными детьми;
- успешный опыт работы в онлайн формате.



# СОДЕРЖАНИЕ ЛЕКЦИИ

1. Цели и задачи
2. Сенсорная среда для проприоцептивной системы
3. Игры и упражнения
4. Оборудование
5. «Дом в помощь»



## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Основная цель Сенсорной Интеграции – адаптация ребенка к сенсорным стимулам.

Если у ребенка наблюдается дисфункция сенсорной интеграции, мы работаем на формирование адаптивного ответа.



# СЕНСОРНАЯ СРЕДА

Сенсорная среда – это организованное особым образом пространство (комната ребенка, зал СИ, участок сада/огорода на улице или детской площадке), наполненное различного рода стимулами, которые воздействуют на сенсорные системы.

Правильно подобранное оборудование сенсорной среды воздействует на все органы чувств и позволяет сформировать адаптивный ответ на стимулы, избежать сенсорных перегрузок, сенсорной защиты у ребенка.



# ПРОПРИОЦЕПТИВНАЯ СЕНСОРНАЯ СИСТЕМА

Проприоцептивная сенсорная система – одна из восьми частей в общей сенсорной системе человека. Она сообщает нам, где находятся части нашего тела, даже если мы их не видим.

Это осуществляется благодаря особым нервным окончаниям в суставах, связках и мышцах, мышечно-суставное чувство.

Эта система очень важна в жизни каждого ребёнка, так как правильное ощущение себя и своих частей тела в пространстве, даёт нам правильное представление об окружающем мире и нас в этом мире.

Данная система косвенно влияет на формирование всех других систем человека. Например, если ребенок не ощущает полноценно свои части тела в том числе конечности, то вероятнее всего у него будут проблемы с мелкой моторики, что в дальнейшем скажется на его письме и речи.



# ПРОПРИОЦЕПТИВНАЯ СЕНСОРНАЯ СИСТЕМА

Ребенок начинает собирать проприоцептивную 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 проприоцептивного восприятия – процесс рождения.

Если роды протекают благополучно, то более вероятно отсутствие нарушений сенсорной интеграции.



# ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

## Развитие проприоцептивного восприятия:

- упражнения, которые предполагают перетягивание (канаты, веревки, резинки...)
- упражнения, которые предполагают перетаскивание утяжеленных предметов («ТЯЖЕЛАЯ РАБОТА»)
- возможность повисеть на качелях, турниках, шведской стенке
- упражнения, которые предполагают лазание, карабканье, ползание (тоннели, трубы на детских площадках, под мебелью, в полосе препятствий)
- упражнения на развитие крупной и мелкой моторики
- взаимодействие с мячом (ловить, кидать, отбивать ногой, попадать в цель...), игры с фитболом на поднятие и прокатку по маршруту, кольцеброс





# ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

- все варианты растяжки мышц туловища и конечностей, сжимание и разжимание (мяч, эспандер)
- жевание и сосание твердой пищи, контрастных продуктов, специальных предметов из пищевого силикона
- выпрыгивание в высоту с хлопком о предмет
- отжимания от стены
- бег, прыжки, перепрыгивания предметов
- подъем объемных предметов, их перетаскивание и толкание (большой мягкий конструктор, большие коробки и пр.)
- домашняя работа
- игры с ударами и толканием, бросанием мячей и предметов
- прыжки на кровати, валяние в подушках на полу



# ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

- использовать утяжеленные одеяла, игрушки со специальным наполнителем, тяжелые предметы или снаряды (мячи с песком, бутылки с водой...)
- упражнения на растяжку мышц (на стуле или с опорой на стену)
- дуть в свисток, надувать пузыри
- растягивать ленты, резинки
- игровая борьба (с родителями)
- крепкие объятия и продавливающий массаж
- утяжеленные жилеты, подушка на колени, утяжелители на конечности
- твистер
- ходьба на руках
- катать себя (другого) на роликовой доске, качелях и пр.



# ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

- игры нашего детства: классики, вышибалы, горячая картошка и пр.
- «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.
- «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.



# ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

- ***«Движения в нижней зоне».***

Сюжетный контекст — «Пустыня».

Ребенок вспоминает, какая погода в пустыне, кто там живет и что растет. Он превращается в обитателей пустыни с их движениями, позами, звуками. Многие из них живут под землей. Необходимо обеспечить ребенку возможность пролезать сквозь узкий вход в «норку»: например, между ножек стула или свернутый физкультурный мат и т.п.

- Ладушки

- ***«Диспетчер и самолет».*** При наличии просторного помещения можно попросить ребенка вообразить себя самолетом, а педагога — диспетчером, прокладывающим самолету путь с поворотами.



# ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

## *- Рисование пальцами.*

Сначала ребенок выбирает любой палец и любой цвет (на одном листе бумаги ребенок рисует только одним пальцем, используя один цвет) и заполняет предложенный формат прямыми вертикальными, горизонтальными и наклонными линиями (сначала одной рукой, потом — другой). Затем он рисует незамкнутые волнистые линии, а после этого — прямые и волнистые «дорожки» из точек. Далее ребенку предлагается для каждого пальца выбрать свой цвет, а также размер и форму листа бумаги. Рисовать надо по очереди каждым пальцем сначала одной рукой (ребенок рисует разными пальцами одной руки на отдельных листах), затем другой.

Возможны варианты рисования одновременно или по очереди обеими руками на одном листе.



# ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

- **«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.)».



# ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

- *Прыжки на месте на двух ногах:*

- а) чередование прыжков: ноги врозь (предмет, например, мяч, лежит на полу между стопами ног) и ноги вместе (предмет — то у носков, то у пяток ног);
- б) чередование прыжков ноги врозь и ноги скрестили, поочередно правая и левая нога впереди (предмет, например, гимнастическая палка, лежит между стопами ног).

Это же упражнение выполняется с движением рук в ту же сторону, что и ноги, затем — в противоположную.

- *«Мама, поверни направо...»* 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!»

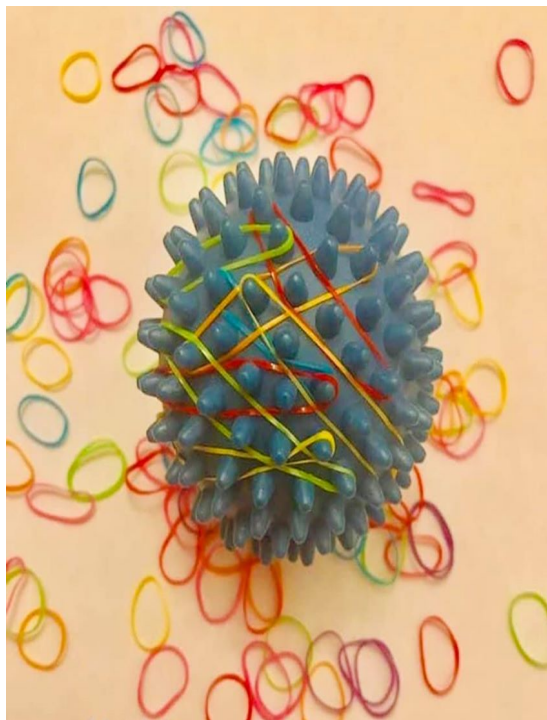
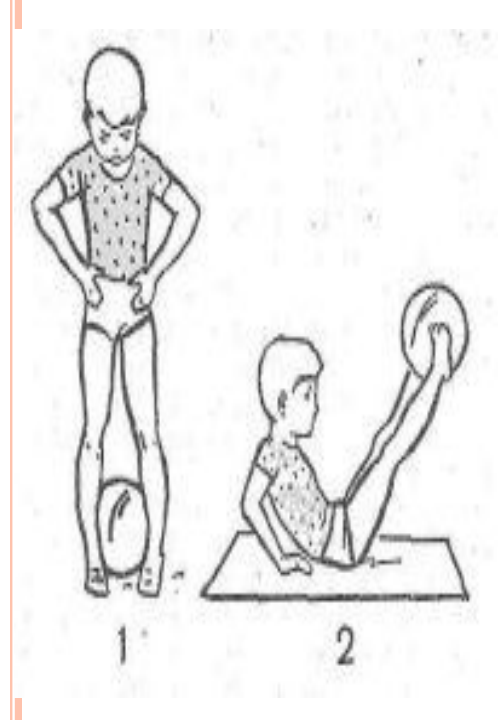


# ДОМ В ПОМОЩЬ

1. Помощь в магазине
2. Помощь в доме (уборка, мытье посуды, загрузка и выгрузка белья в стиральную машину, вывешивание чистого белья)
3. Приготовление еды (мытьё фруктов и овощей, приготовление салата – фруктовый, овощной, сервировка стола, замешивание теста)
4. Поиграть в перестановку мебели
5. Помощь в уходе за домашними питомцами
6. Помощь в садоводстве
7. Уборка своих игрушек, книжек, одежды за собой
8. Починка сломанных игрушек
9. Самообслуживание
10. Любое привлечение к деятельности взрослых, использование настоящих инструментов (посуды, мебели и пр.)



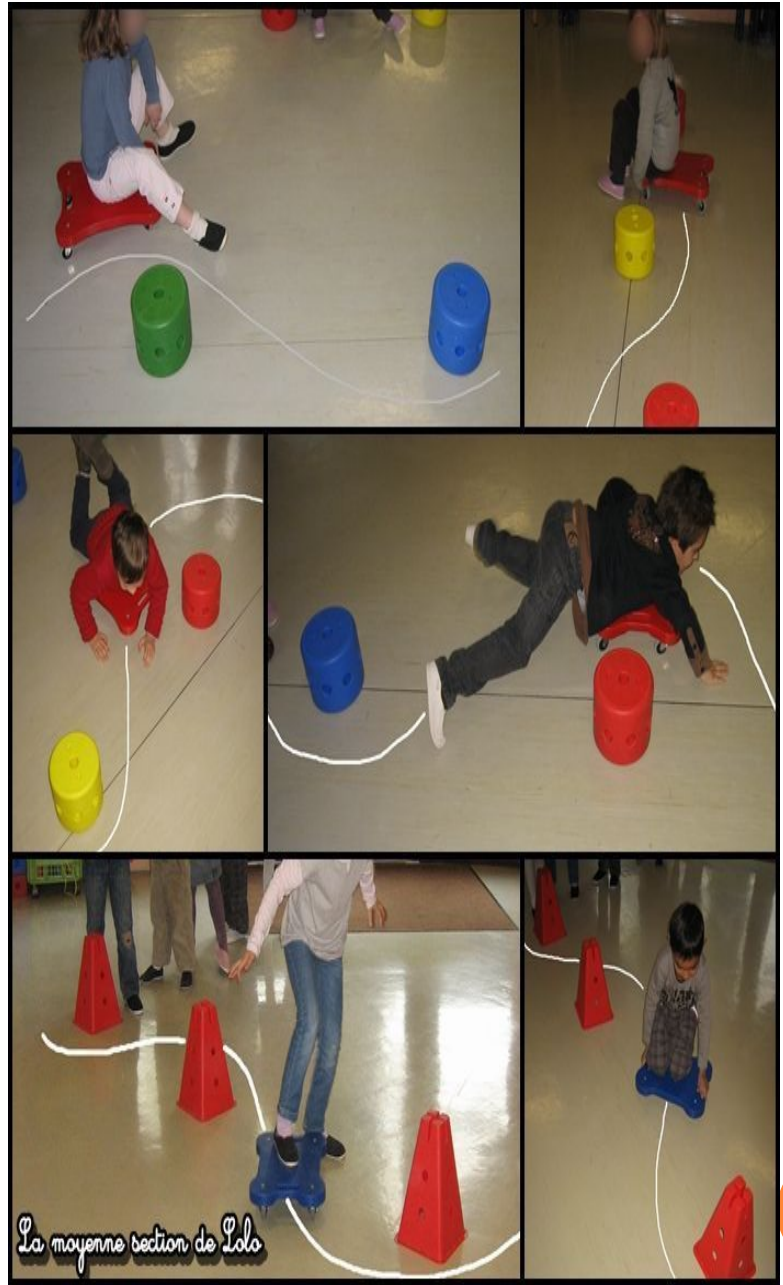














# Over-and-Under Obstacle Course Diagram

