

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад «Звездочка» комбинированного вида

**КАРТОТЕКА ИГР И УПРАЖНЕНИЙ  
ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ  
ПРОПРИОЦЕПТИВНОЙ ДИСФУНКЦИИ**

Проприоцепция относится к воздействию на мышцы, суставы, связки, сухожилия и соединительные ткани. Это касается контроля моторики, управления тела, планирования движений, осознания положения тела в пространстве.

Если проприоцептивное чувство работает плохо, ребенку может быть трудно двигаться плавно, быть скоординированным в своих движениях. Такие дети имеют проблемы как с крупной, так и с мелкой моторикой, им тяжело ездить на велосипеде, писать, заниматься спортом, и даже ползать.

Некоторым детям необходима проприоцептивная стимуляция, для того чтобы их тело успокоилось, а они смогли регулировать уровень возбуждения.

<p style="text-align: center;"><b>1. «Веселые мячики»</b></p> <p><b>Цель:</b> развивать моторную координацию, умение работать в группе.</p> <p><b>Материал:</b> маленькие мячики по количеству детей.</p> <p><b>Ход игры:</b> дети встают в круг, в руке у каждого маленький мячик. По команде взрослого дети перекладывают мяч из одной руки в другую перед собой, затем за спиной, далее соседу и так далее.</p> <p>Команды могут быть разнообразные: вправо, влево, вперед, назад, соседу, вверх, вниз, над головой и другие.</p> <p>Главное сохранять темп, заданный взрослым. Темп тоже можно менять или передавать мячики в темпе сопровождающего стихотворения или музыки.</p>	<p style="text-align: center;"><b>2. «Горка»</b></p> <p><b>Цель:</b> развивать моторную координацию, быстроту реакции, снять психологическое напряжение.</p> <p><b>Материал:</b> доска из любого материала, шарики или плоские фишки, бумажный или пластиковый стаканчик.</p> <p><b>Ход игры:</b> взрослый ставит доску под наклоном, сверху спускает шарики или фишки. Ребенок должен поймать шарики в стаканчик.</p> <p>Усложнение: доска поднимается выше и выше, увеличивается скорость спуска шариков с нее.</p>
<p style="text-align: center;"><b>3. «Путаница»</b></p> <p><b>Цель:</b> развивать моторную координацию, внимание и воображение.</p> <p><b>Материал:</b> не требуется.</p> <p><b>Ход игры:</b> взрослый намеренно показывает не те движения или места на теле, которые называет.</p> <p>Ребенку необходимо исправить ошибки взрослого.</p> <p>Затем инструктором и исполнителем упражнений становится сам ребенок. Он показывает упражнения другим (взрослому, ребенку) и контролирует их выполнение.</p>	<p style="text-align: center;"><b>4. «Резиночки»</b></p> <p><b>Цель:</b> развивать пространственную ориентировку, мелкую моторику, внимание.</p> <p><b>Материал:</b> специальные карточки со схемами одевания резинок на пальцы, резиночки для волос.</p> <p><b>Ход игры:</b> ребенку предлагается схема, на которой изображена рука с надетыми на пальцы резиночками, и просят сделать также.</p> <p>Усложнение: выполнять задания по словесной инструкции, например: <b>надень</b> на указательный пальчик левой руки розовую резинку, на безымянный пальчик правой руки - синюю и другие.</p>

### 5. «Веровочка»

**Цель:** развивать моторную координацию, проприоцептивные ощущения.

**Материал:** широкая эластичная веревка, сшитая в кольцо.

**Ход упражнения:** взрослый предлагает детям встать в круг, взяться обеими руками за веревку на уровне пояса и потянуть веревку в разных направлениях. Можно попросить детей отойти назад, натягивая веревку, тянуть веревку руками.

Меры предосторожности: смотрите за тем, чтобы дети не тянули веревку слишком сильно – иначе они могут потерять равновесие или травмировать друг друга.

### 6. «Крендель»

**Цель:** задействовать в работе оба полушария головного мозга ребёнка, помочь успокоиться.

**Материал:** не требуется.

**Ход упражнения:** взрослый предлагает ребёнку вытянуть руки вперёд, затем повернуть кисти так, чтобы тыльные стороны ладони соприкасались, а большие пальцы были направлены вниз. После этого ребёнку нужно скрестить руки, прижав ладони друг к другу, переплести пальцы и, не размыкая их, повернуть кисти к груди.

Возможно, вам нужно будет помочь ребёнку переплести пальцы. Ребёнку будет проще выполнять это упражнение, если сначала вы покажите его сами.

### 7. «Вертушка»

**Цель:** развивать координацию, способность сохранять равновесие при вращательных движениях двумя руками.

**Материал:** вертушка.

**Ход игры:** взрослый предлагает ребёнку подуть на вертушку, чтобы она стала крутиться. Затем сам ребёнок становится «Вертушкой». По сигналу, например по слову «Ветер» ребёнок начинает вращать обеими руками назад.

### 8. Упражнение «Месим тесто»

**Цель:** развивать проприоцептивные ощущения.

**Материал:** не требуется.

**Ход упражнения:** взрослый предлагает ребёнку лечь на живот. Взрослый ладонями прижимает несимметрично тело ребёнка, причем движение идет от плеч вниз к стопам.

### 9. Упражнение «Ухо – нос – хлопок»

**Цель:** улучшать мыслительную деятельность, повышать умение произвольно выполнять задание.

**Материал:** не требуется.

**Ход упражнения:** взрослый предлагает ребёнку левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Затем одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, и поменять положение рук с «точностью до наоборот».

При первом выполнении этого задания необходимо показывать ребёнку правильность его выполнения.

### 10. Упражнение «Попробуй, повтори»

**Цель:** развивать пространственные представления, внимание, улучшает реакцию.

**Материал:** карточки с изображением различных положений рук или поз.

**Ход игры:** взрослый предлагает ребёнку карточку. Ребёнок должен воспроизвести положение рук или позу, которую он видит на картинке, для этого ему необходимо совершить некоторое конкретное движение.

### 11. «Рисование пальцами»

**Цель:** развивать проприоцептивные ощущения, мелкую моторику.

**Материал:** чистые листы бумаги, любая краска, например пальчиковая краска.

**Ход игры:** взрослый предлагает ребенку порисовать, но не обычным способом.

**Правила:**

- Сначала ребенок «выбирает» любой палец и любой цвет (на одном листе бумаги ребенок рисует только одним пальцем, используя один цвет) и заполняет предложенный формат листа прямыми вертикальными, горизонтальными и наклонными линиями (сначала одной рукой, потом — другой).

- Затем ребенок 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.

### 13. «Зеркальное рисование»

**Цель:** развивать межполушарное взаимодействие.

**Материал:** чистый лист бумаги, карандаши (или фломастеры, восковые мелки).

**Ход упражнения:** взрослый предлагает ребенку порисовать, но не обычным способом. Объясните, что рисовать нужно двумя руками одновременно, то есть если левая рука «рисует» круг, то и правая рука, в это же время «выполняет» такой же рисунок. Рисовать можно что угодно: фигуры, линии буквы и другое.

### 12. «Сосиска» в одеяле»

**Цель:** развивать проприоцептивные ощущения, помочь успокоиться, идентифицировать или закреплять знания о частях тела.

**Материал:** тяжелое одеяло или плед.

**Ход упражнения:** взрослый кладет одеяло на пол и предлагает ребенку, «сделать сосиску в тесте», причем ребенок выступит в роли сосиски.

Предложите ребенку лечь на край одеяла (на полу), при этом его голова обязательно должна остаться снаружи — убедитесь в этом, прежде чем начнете сворачивать одеяло (ни одна часть лица, ни в коем случае не должна оказаться в одеяле!).

Заверните одеяло так, чтобы оно оказалось обернуто вокруг ребенка. Надавливайте на разные части тела ребенка, завернутого в одеяло, и при этом обязательно проговаривайте эти части тела.

Затем мягко потяните конец одеяла, чтобы ребенок выкатился из него наружу.

Если ребенок относится с недоверием и тревогой к полному обёртыванию одеялом, можно предложить ему попробовать закутаться сначала на половину, или какую-то часть тела, например ногу.

### 14. «Надоели комарики»

**Цель:** развивать проприоцептивные ощущения, усилить кровообращение, подвижность суставов рук и ног.

**Материал:** не требуется.

**Ход упражнения:** взрослый предлагает встать ребенку, выпрямив спину, и походить по помещению. При этом ребенку нужно хлопать в ладоши, держа руки то перед собой, то над головой, как будто пытаешься поймать комара. Руки в локтях сгибать нельзя. Длительность должна быть не более минуты.