**Конспект встречи РРГ «В диалоге»**

**Тема: «Проприоцепция-это не ругательство»**

Здравствуйте, уважаемые родители. Продолжаем нашу серию встреч. Сегодня будем пытаться понять себя и почувствовать сигналы своего тела, ощущать, распознавать и понимать их.

Нам известно еще со школы, что у человека существует 5 видов чувствительности: зрение, слух, обоняние, вкус и прикосновение. Однако существуют еще 2 системы, не менее важные для полноценного функционирования организма: вестибулярная (движение тела) и проприоцептивная (положение тела).

Значение чувствительности:

|  |  |
| --- | --- |
| Вид чувствительности | Назначение |
| Вестибулярная | Ориентировка в пространстве; баланс; близость к земле и другим предметам. Это маркер трехмерного пространства «я здесь». Самый важный вид чувствительности. |
| Проприоцептивная | Схема тела; ощущение от взаимного расположения частей тела, того, как они двигаются относительно друг друга; «правая рука знает, что делает левая». |
| Тактильная | Ощущение прикосновения, давления, температуры, текстуры, размера, формы, движения, боли; информация о том, что контактирует с нашим телом. |
| Зрительная | Зрительное восприятие; информация о расположении, цвете, форме, расстоянии между объектами, движение предметов, людей. |
| Слуховая | Слуховое восприятие; локализация, фиксация, распознавание звуков. |
| Обонятельная | Обонятельное восприятие; «химической» тип восприятия; информация о запахах вокруг нас. |
| Вкусовая | Вкусовое восприятие; «химической» тип восприятия; соответственно химическим свойствам даёт информацию о том, что попадает в рот. |

### Проприоцепция

Проприоцептивные ощущения передают информацию о том, как мы двигаемся, где и как расположены относительно друг друга наши конечности, а также по отношению к телу. Главные функции проприоцепции – обеспечить то или иное положение тела, двигательный контроль и моторное планирование.

Проприоцепция складывается из ощущений, которые поступают от мышц, суставов, связок, сухожилий и от соединительной ткани. Эти ощущения непрерывно поступают в мозг, даже если мы находимся в покое. Наш мозг всегда в курсе того, что происходит с нашим телом. И происходит это бессознательно, за исключением тех случаев, когда мы осваиваем новое движение или серию движений.

Проприоцептивная система – одна из самых важных для развития моторных навыков. Она сложна по своему анатомическому строению, ее рецепторы расположены в суставах, мышцах и сухожилиях, которые и обеспечивают бессознательный контроль за положением и движениями тела.

*Например, если вы закроете глаза, вы не перестанете «чувствовать», что ваши руки перекрещены на груди, свисают вдоль тела или лежат на коленях.
Схема тела – это представленность в сознании человека образа собственного тела: его контуров, размеров, границ. Схема тела – не статична, она формируется и перестраивается у человека в течение всей его жизни.*

А формируется она на основе информации, поступающей от проприоцептивной системы. Кроме того, внешнее пространство строится вначале от собственного тела ребёнка, а уже потом превращается в абстрактные пространственные представления.

### *Пересечение средней линии тела*

*Совместная работа координации правой-левой половины тела и возможности пересечения средней линии тела – основа для развития крупной и мелкой моторики. Это необходимо для такой деятельности как, например, поймать мяч, отвинтить крышку банки, застегнуть пуговицу, игра в футбол, одеть сережку в левое ухо правой рукой.*

*Наши глаза пересекают среднюю линию тела, когда мы читаем или ищем что-то в комнате, не поворачивая головы.
Возможность пересекать среднюю линию тела имеет большое влияние на формирование предпочтения правой или левой руки.*

*Почему так важно, чтобы ребенок к 4 годам определился с ведущей рукой (например, использование карандаша, мелков, ножниц)? У детей, которые долго используют обе руки, долго и непрочно формируются двигательные навыки и навыки учебной деятельности (как положить лист бумаги или раскраску, как держать карандаш, как сесть, чтобы было удобно и так далее), которые к школе должны быть автоматизированы. К тому же, для овладения тем или иным навыком необходима тренировка. Если обе руки активны в мануальных предпочтениях, то на каждую уходит вдвое меньше времени для практики.*

***Проприоцептивная сенсорная система – одна из семи частей в общей сенсорной системе человека. Она сообщает нам, где находятся части нашего тела, даже без того, чтобы мы их видели. Это осуществляется благодаря особым нервным окончаниям в суставах, связках и мышцах.***

**Обычно жажда дополнительных проприоцептивных стимулов хорошо заметна со стороны.** Ребёнок чаще всего делает что-либо из списка ниже:

* Ощупывает себя (и даже бьёт), предметы и людей
* Ищет давления на тело (от слабого до сильного), любит очень крепкие объятия
* Сжимает и разжимает мелкую мускулатуру (жевание и сосание разных предметов, пальцев, волос, необычная напряжённая мимика, движения в кистях и стопах, особенно пальцами)
* Занимает необычное положения тела во время сидения, стояния, лежания и даже ходьбы (прислоняется к стене, ведёт рукой по стене и предметам, всё ощупывает, выгибается в позах, требующих растяжения мышц)
* Бегает, приседает и прыгает
* Пытается двигать и нести большие предметы
* Наваливается всем телом на диван
* Качается на стуле и т.д.

Обычно такая стимуляция требуется ребёнку **для успокоения нервной системы**, которая может уделить достаточно ресурсов иной деятельности только в случае, когда человек хорошо осознаёт положение своего тела в пространстве.

Для эффективных обучающих занятий любого толка (на уроке или дома с мамой) требуется **концентрация внимания**. Нервная система маленького человека **не должна отвлекаться на дискомфорт** от нехватки проприоцептивной чувствительности.

Если нехватка значительна и присутствует с малышом постоянно, закономерно возникает необычное поведение. Так получается потому, что, **только осуществляя дополнительное стимулирование, ребенок компенсирует нехватку.** Когда нехватка компенсирована, ребёнок чётко чувствует своё тело и перестаёт отвлекаться на выяснение вопроса «где я, где моя рука, нога и т.п.». Таким путём он достигает лучшей концентрации на процессе обучения или на объекте игры и беседы.

Задача взрослого понимать состояние ребенка и создать комфортные и гармоничные условия. В создание гармоничных условий входят:

* **Определение необходимого сенсорного убежища**
* **Регулярные упражнения на проприоцепцию (10-15 минут каждые 2-3 часа)**.

Такой режим отлично работает на адекватную сенсорную интеграцию, которая предполагает упорядочивание ответов со стороны нервной системы ребёнка на всё разнообразие стимулов.

**Посмотреть ВИДЕО «Проприоцепция» :**

* Оно прекрасно иллюстрирует классические примеры детского поведения в условиях недоразвития проприоцептивной системы и оставляет нам большое пространство для её совершенствования.

Мы полностью согласны с авторами видео и предлагаем вам **памятку по основным видам деятельности**, которые развивают одну из семи сенсорных систем и насыщают дефициты в проприоцепции у детей (памятка для родителей в раздачу по числу присутствующих). *После просмотра ролика перемещаемся в спортивный зал для выполнения практических упражнений (упражнения).*

Организуя работу нервной системы, мы добиваемся повышения концентрации на учебных задачах, а также спокойного эмоционального состояния. У ребёнка уменьшаются явления самостимуляции, истерики, агрессия к другим и себе.

*После работы в спортивном зале педагог-психолог продолжает работу с родителями по вопросу «эмоциональное состояние»*