

**Рекомендации по использованию на играх (занятиях) сенсорного оборудования, сенсорно-интегративных игр и упражнений для формирования (развития) проприоцептивной сенсорной системы у ребенка с ТМНР в условиях семьи.**

Общая цель всех ниже приведенных упражнений и игр – стимулировать проприоцептивную систему (восприятие сигналов от мышц, связок, суставов), улучшить осознание тела, ощущение положения тела в пространстве и оптимальное приложение силы.

***Мешок-комбинезон***

Материал: мешок-комбинезон

Ход упражнения: попросите ребенка залезть в мешок-комбинезон (для этого ему может потребоваться ваша помощь). Попросите его вытягивать руки и ноги в разные стороны. Надевая мешок-комбинезон, ребенок должен чувствовать его прикосновение и натяжение по всей длине от ног до головы.

***Объединяющая эластичная веревка***

Материал: широкая эластичная веревка, сшитая в кольцо.

Ход упражнения: попросите детей встать в круг, взяться обеими руками за веревку на уровне поясицы 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.

Движение – это ключевой фактор развития проприоцептивной системы. Поэтому для стимуляции движения могут быть полезны некоторые задания – «Катаем мяч» – «Прыгаем как животные» – «Прыгаем на мяче» – «Катаемся на скутер орде» – Прыжки на батуте – «Гребля» – «Поочередные прыжки» – «Делай как я» – «Полоса препятствий» – «Ходим как животные» и т.п.