

Нормализация мышечного тонуса и обучение релаксации

Нормализация мышечного тонуса является одной из важнейших задач формирования двигательных навыков ребенка. Отклонение от нормального тонуса может быть причиной нарушений двигательной активности ребенка и сказывается на ходе его общего развития.

Пониженный мышечный тонус приводит к снижению психической и двигательной активности ребенка. Повышение тонуса наоборот, проявляется в двигательном беспокойстве, эмоциональной неустойчивости, нарушении сна. Поэтому ребенка необходимо обучить управлению собственным мышечным тонусом и обучить его приемам расслабления, то есть релаксации.

Для обучения управлению мышечным тонусом и овладения навыками релаксации можно предложить следующие виды упражнений.

- «Огонь и лед» – попеременное напряжение и расслабление всего тела. Инструкция: «Огонь!» – дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает произвольно. Инструкция: «Лед!» – дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело.
- «Тряпичная кукла» – детям предлагается представить, что они куклы-марионетки, которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу. Инструкция: «Представьте, что вас подвесили за руку, за палец, за плечо и т. д.». Упражнение выполняется в произвольном темпе.
- «Стираем белье» – дети выполняют интенсивные движения руками, имитируя процесс стирки брюк. Инструкция: дети совершают плавные, широкие движения руками изображая полоскание брюк в проточной воде. После чего брюки необходимо выжать, встряхнуть и развесить.

39 • «Пляж» – детям предлагают представить, что они лежат на теплом песке и загорают. Ласково светит солнышко, веет легкий ветерок. Инструкция: «Вы отдыхаете, слушаете шум прибоя, наблюдаете за игрой волн и танцами чаек над волной. Прислушайтесь к своему телу. Удобно ли вам? Попробуйте максимально расслабиться».

• «Ковер-самолет». Инструкция: «Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, покачивает, убаюкивает. Усталое тело расслаблено, отдыхает. Далеко внизу проплывают поля, луга, реки, озера. Постепенно ковер-самолет снижается и приземляется в вашей комнате. Потягиваемся, делаем глубокий вдох, открываем глаза, медленно садимся и аккуратно встаем».

Упражнения для перераспределения мышечного тонуса

Инструкция: «Передайте по кругу: стакан с горячим чаем, тарелку с супом, таз с мокрым бельем, пушинку, ежика, гирию, котенка».

Инструкция: «Выйди и войди: как Пьеро, как Буратино, как Мальвина, как солдат, как Карабас Барабас, как Карлсон, как Бармалей и т. д.».

Инструкция: «Изобразите движение в невесомости – прямое и попятное; движение по горячему песку при палящем солнце; перетягивание каната; движение по каменистой тропинке; по топкому болоту; по мху; по сугробам сквозь метель; изобразить отдых в высокой луговой траве, испытать наслаждение от легкого дуновения ветра».

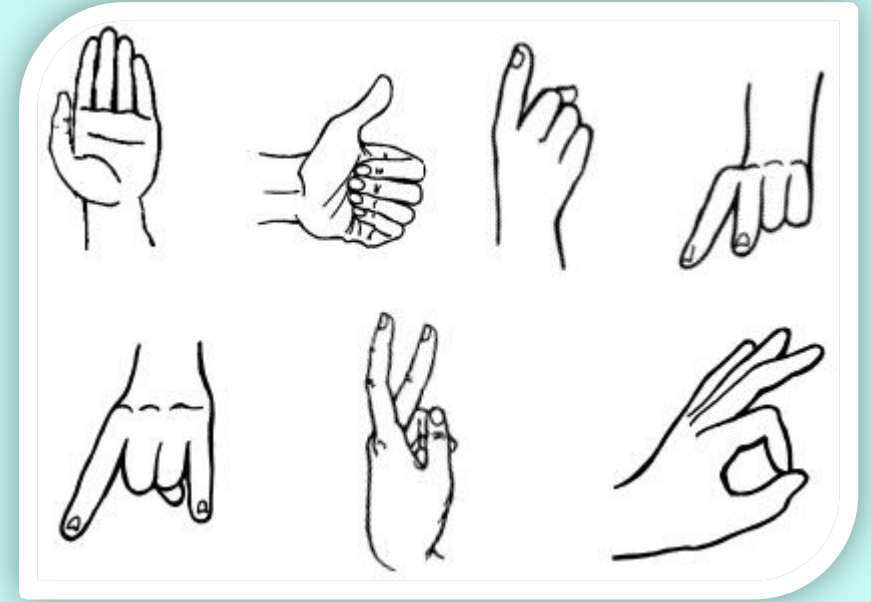
Инструкция: «Изобразите движения животных. Представьте себя каким-нибудь животным или птицей и воспроизведите движения».

Инструкция: «Изобразите повара; фотографа; художника, парикмахера и т. д.».

Развитие точности движений пальцев и способности к переключению с одного движения на другое

Ребенку предлагается, не глядя на свою руку, вслед за взрослым воспроизводить различные позы пальцев:

- все пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь повернута вперед;
- 1-й палец поднят вверх, остальные собраны в кулак;
- указательный палец выпрямлен, остальные собраны в кулак;
- 2-й и 3-й пальцы расположены в виде буквы V;
- 2-й и 5-й пальцы выпрямлены, остальные собраны в кулак;
- 2-й и 3-й пальцы скрещены, остальные собраны в кулак;
- 2-й и 3-й пальцы выпрямлены и расположены в виде буквы Y, а 1-й, 4-й и 5-й пальцы собраны в кулак («зайчик»);
- 1-й и 2-й пальцы соединены кольцом, остальные выпрямлены.

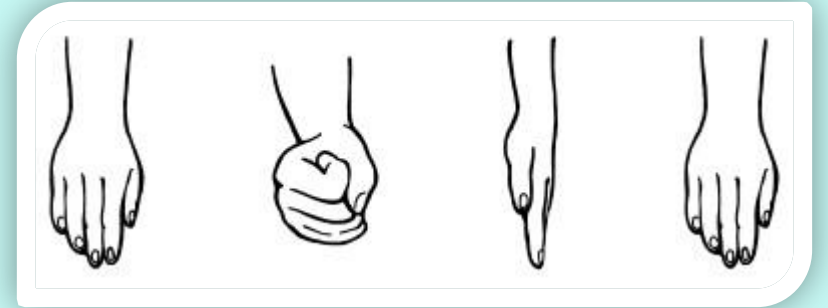


Диагностика показателей межполушарного взаимодействия

Проба Н.И. Озерецкого на динамический праксис «Кулак-ребро-ладонь»

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга:

- ладонь на плоскости,
- сжатая в кулак ладонь,
- ладонь ребром на плоскости стола,
- снова распрямленная ладонь на плоскости стола.



Ребенок выполняет первую пробу вместе со взрослым, затем повторяет ее по памяти 8-10 раз. Проба выполняется сначала правой рукой, затем – левой, затем – двумя руками вместе.

Задание доступно детям 6 лет и старше. Данный тест чувствителен к двум видам ошибок. В первом случае страдает переключение с одного движения на следующее в автоматизированном режиме: ребенок повторяется или делает большие паузы между движениями. Во втором случае дети путают последовательность движений или пропускают некоторые из них.

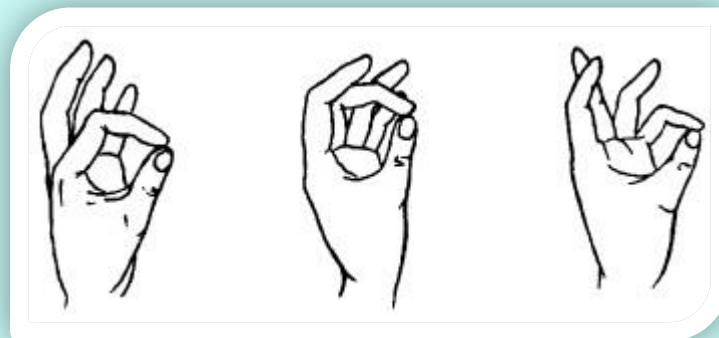
Упражнения для развития межполушарного взаимодействия

Предлагаемые упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма.

Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5-10 до 20–35 мин. в день. Заниматься необходимо ежедневно. Длительность занятий по одному комплексу упражнений – 45–60 дней. Желательно делать перерыв (две недели)

КОМПЛЕКС № 1

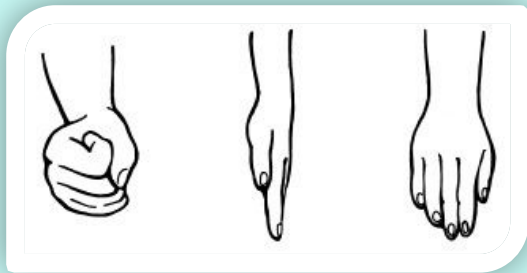
Колечко. Поочередно и как можно быстрее необходимо перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д.



Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

43

Кулак-ребро-ладонь. Три положения руки на плоскости стола последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола; выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. Количество повторений – по 8-10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении ребенок помогает себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произнося их вслух или про себя.



Зеркальное рисование. Положить на стол чистый лист бумаги. Попросить ребенка взять в обе руки по карандашу или фломастеру. Попросить его рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы (по предложенному образцу).

Ухо-нос. левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук «с точностью до наоборот».

КОМПЛЕКС № 2

Инструкция: «Постучи по столу расслабленной кистью правой, а затем левой руки».

Инструкция: «Опираясь на стол ладонями, полусогни руки в локтях. Встряхивай по очереди кистями».

Инструкция: «Соедини концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажми на пальцы левой, затем наоборот. Отработай эти движения для каждой пары пальцев отдельно».

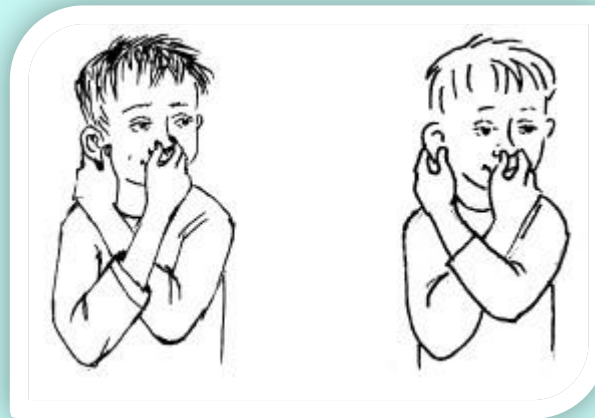
Инструкция: «Постучи каждым пальцем правой руки по столу под счет „1, 1-2, 1-2-3 и т. д.“».

44 Инструкция: «Зафиксируй предплечье правой руки на столе. Указательным и средним пальцами возьми карандаш со стола, приподними и опусти его. Сделай то же левой рукой».

Инструкция: «Раскатывай на доске небольшой комочек пластилина по очереди пальцами правой руки, затем левой».

Инструкция: «Вращай карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону)».

Инструкция: «По команде „Ухо!“ возмись за ухо, по команде „Нос!“ – за нос». Взрослый не только подает эти команды, но и выполняет движения вместе с ребенком, допуская порой намеренные ошибки и провоцируя его на неправильные движения.



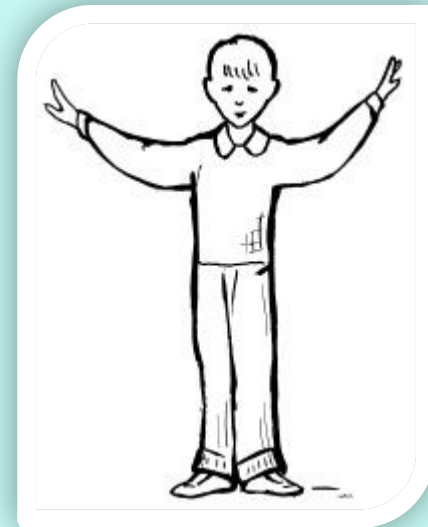
КОМПЛЕКС № 3

Инструкция: «Стоя, опусти руки, сделай быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опусти руки вдоль тела ладонями вниз».



45

Инструкция: «Стоя, сделай несколько сильных взмахов руками, разводя их в стороны. Закрой глаза, представь себе, что летишь, размахивая крыльями».



Инструкция: «Бегай по комнате, размахивай руками и громко кричи. По команде остановись и расслабься». Упражнение можно выполнять, сидя или лежа на полу, размахивая руками и ногами.

Инструкция: «Прижми ладонь к поверхности стола. Сначала по порядку, а затем хаотично поднимай пальцы по одному и называй их».

Инструкция: «Встань на четвереньки и ползи, не задевая расставленные предметы на полу. Руки ставь крест-накрест».

Инструкция: «Сидя на полу, вытяни ноги перед собой. Совершай движения пальцами обеих ног, медленно сгибая и выпрямляя их сначала вместе, затем поочередно».

Для занятия с группой детей может быть предложена групповая гимнастика.

- Анищенкова Е. С. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников. – М., 2006.
- Анищенкова Е.С. Логопедическая ритмика. – М., 2006.
- Белова Т.В., Солнцева В.А. Готовимся к школе. М., 2007.
- Заикин М.С., Синицина Е.И. 250 развивающих упражнений для подготовки к школе. – М., 2001.
- Карелина И.О. Эмоциональное развитие детей 5-10 лет. – Ярославль. 2006.
- Нижегородцева Н.В., Шадриков В.Д. Психолого-педагогическая готовность ребенка к школе. – М., 2001.
- Семенович А.В. Комплексная методика психомоторной коррекции. – М., 1998.
- Сиротюк А.Л. Коррекция обучения и развития школьников. – М., 2002.
- Степанова О.А. Профилактика школьных трудностей у детей. – М., 2003.
- Узорова О.В. Пальчиковая гимнастика. – М., 2003.





