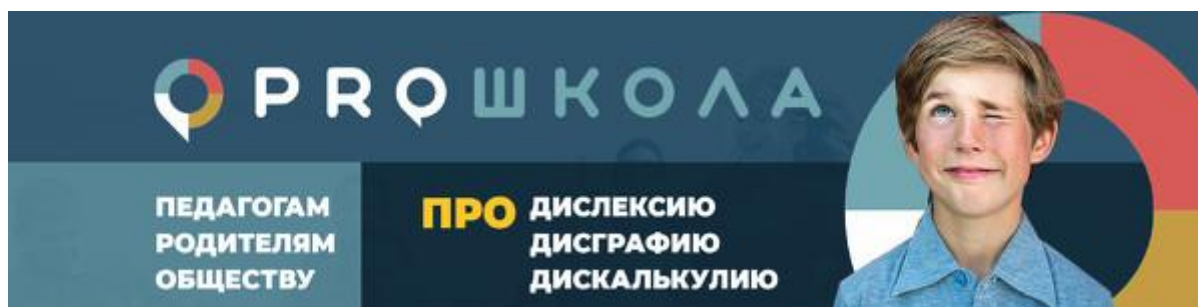


Простые упражнения для улучшения учебных навыков



Знаете, откуда возникают проблемы в обучении, развитии, поведении ребёнка? Часто причиной служат дисфункции сенсорных систем. Эти системы отвечают за то, как наш организм получает, перерабатывает и реагирует на информацию из внешнего мира. Если возникает дисфункция, то на одном из этапов (вход – обработка – реакция) происходит ошибка, и организм неадекватно реагирует на сигнал. Нередко дети с нарушением сенсорной обработки не могут удерживать внимание, отвлекаются, плохо усваивают школьный материал, не способны концентрироваться на уроке и т.д.

И дело не в низком интеллекте или воспитании, а в том, что у ребёнка есть особенности сенсорики, которые влияют на его обучение и развитие. Задача специалиста – учесть их и максимально скорректировать. Чтобы это сделать, нужно знать основы функционирования сенсорных систем.

Так, основным физиологическим базисом принято считать вестибулярную, проприоцептивную и зрительную системы.

Как вестибулярная система влияет на развитие учебных навыков?

От этой системы напрямую зависят:

- Статический баланс, т.е. способность автоматически поддерживать рабочую позу;
- Динамический баланс, когда ребёнок может выполнять различные действия без потери внимания;
- Общий мышечный тонус, который напрямую влияет на письмо (например, когда рука слишком расслаблена или напряжена);
- Работа мышц, которые отвечают за движения глаз и влияют на способность удерживать взгляд, например, на строчке;
- Работоспособность, т.к. ряд школьных процессов должен быть автоматизирован, иначе ребёнок тратит слишком много энергии и внимания на них;
- Способность удерживать внимание;
- Развитие пространственных представлений – это и двумерное пространство на листе, и соотношение сторон «право-лево», и многое другое;
- Истощаемость и стрессоустойчивость.

Как работать с вестибулярной системой, чтобы улучшить её работу?

Есть ряд простых упражнений, которые строятся на 2 принципах:

1) Смена положения головы относительно линии горизонта;

2) Смена направления, скорости движения.

Упражнения должны приносить удовольствие, поэтому делайте их с ребёнком часто и понемногу. Кстати, взрослым они тоже подойдут, берите на заметку.

Примеры игр:

1) Смена положения головы относительно горизонта:

- «Море волнуется» и другие игры, где нужно замирать и удерживать баланс, поворачивая голову в разные стороны. Такие упражнения хорошо стимулируют вестибулярный аппарат, главное – наблюдать, чтобы ребёнок менял положение головы относительно горизонта. Для этого линия, которую мы мысленно проводим между ушами через глаза ребёнка, не должна быть параллельна реальной линии горизонта.
- Ползание в тоннеле на четвереньках, по-пластунски;
- Висы вниз головой, можно с раскачиваниями;
- «Переправа»: ребёнок передвигается по верёвке или брускам с помощью рук и ног спиной вниз;
- Парные игры: родитель ложится на спину, кладет ребёнка на согнутые ноги и переворачивает его под разными углами. Детей постарше можно положить на мяч, поворачивать, тянуть, класть на спину.

Если Вы видите, что у ребёнка есть проблемы с вестибулярной системой, используйте эти упражнения или придумайте свои, чтобы стимулировать внутреннее ухо и дать нервной системе большую нагрузку и больше стимулов для обработки.



 ПРОШКОЛА

СМЕНА ПОЛОЖЕНИЯ ГОЛОВЫ ОТНОСИТЕЛЬНО ГОРИЗОНТА:

- «МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ» И ДРУГИЕ ИГРЫ, ГДЕ НУЖНО ЗАМИРАТЬ И УДЕРЖИВАТЬ БАЛАНС, ПОВОРАЧИВАЯ ГОЛОВУ В РАЗНЫЕ СТОРОНЫ;
- ПОЛЗАНИЕ В ТОННЕЛЕ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ, ПО-ПЛАСТУНСКИ;
- ВИСЫ ВНИЗ ГОЛОВОЙ, МОЖНО С РАСКАЧИВАНИЯМИ;
- «ПЕРЕПРАВА»;
- ПАРНЫЕ ИГРЫ С РОДИТЕЛЯМИ.

2) Смена направления, скорости движения:

- Игры с вертикальными перемещениями: батут, скакалки, резиночка и т.п.



ПРОШКОЛА

СМЕНА НАПРАВЛЕНИЯ, СКОРОСТИ ДВИЖЕНИЯ:

- ИГРЫ С ВЕРТИКАЛЬНЫМИ
ПЕРЕМЕЩЕНИЯМИ: БАТУТ, СКАКАЛКИ,
РЕЗИНОЧКА И Т.П.

- Игры с линейными перемещениями:

- качели (по возможности в разных направлениях);
- «Раз- два- три- замри»: взрослый отворачивается от ребёнка и кладет рядом предмет. Ребёнок отходит назад и, пока взрослый говорит «один, два, три», должен подбежать и забрать предмет. Если на слове «замри» ребёнок остановился, игра продолжается, если не успел – возвращается на начальную позицию.
- «Салки» ножки на весу: если ноги не касаются земли, ребёнка нельзя салить.
- «Кто первый схватит веревку»: веревку завязывают и кругом раскладывают на землю. Дети бегают вокруг и по команде должны схватить веревку.



ПРОШКОЛА

СМЕНА НАПРАВЛЕНИЯ, СКОРОСТИ ДВИЖЕНИЯ:

ИГРЫ С ЛИНЕЙНЫМИ ПЕРЕМЕЩЕНИЯМИ:

- КАЧЕЛИ (ПО ВОЗМОЖНОСТИ В РАЗНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ);
- «РАЗ- ДВА- ТРИ- ЗАМРИ»;
- «САЛКИ» НОЖКИ НА ВЕСУ: ЕСЛИ НОГИ НЕ КАСАЮТСЯ ЗЕМЛИ, РЕБЁНКА НЕЛЬЗЯ САЛИТЬ;
- «КТО ПЕРВЫЙ СХВАТИТ ВЕРЕВКУ».

- Вращение вокруг самого себя:

- вращающийся стул,
- «Жмурки»,
- вращения на качелях,
- «Мельница»: просим ребенка поставить ноги вместе, руки – в стороны, как будто он летит. Ребёнок вращается вокруг себя, после первого оборота резко останавливается, выпрямляет руки вдоль тела, закрывает глаза и стоит 15 секунд. Потом движения повторяем. По мере того, как вестибулярная система будет получать нагрузку и созревать, можно увеличивать скорость и количество вращений.

Даже если ребёнок сделает по одному вращению в каждую сторону – это уже будет хорошей нагрузкой на вестибулярную систему.

- «Тайфунчики»: дети перемещаются от стены к стене, оборачиваясь вокруг себя. Можно додумать правила, чтобы ребятам было интересно.



 ПРОШКОЛА

СМЕНА НАПРАВЛЕНИЯ, СКОРОСТИ ДВИЖЕНИЯ:

ВРАЩЕНИЕ ВОКРУГ САМОГО СЕБЯ:

- ВРАЩАЮЩИЙСЯ СТУЛ;
- «ЖМУРКИ»;
- ВРАЩЕНИЯ НА КАЧЕЛЯХ;
- «МЕЛЬНИЦА».
- «ТАЙФУНЧИКИ»: ДЕТИ ПЕРЕМЕЩАЮТСЯ ОТ СТЕНЫ К СТЕНЕ, ОБОРАЧИВАЯСЬ ВОКРУГ СЕБЯ. МОЖНО ДОДУМАТЬ ПРАВИЛА, ЧТОБЫ РЕБЯТАМ БЫЛО ИНТЕРЕСНО.

Эти игры и упражнения приводят к резким остановкам, которые стимулируют жидкость лабиринтных каналов, и помогают доразвить недостаточные функции вестибулярной системы.

О том, как применять двигательную коррекцию в обучении, более подробно поговорим на вебинаре **«Как двигательная коррекция может повысить успехи в учёбе?»** На прямой эфир приглашаем логопедов, психологов, дефектологов и педагогов, которые работают с детьми 4-13 лет и готовы внедрять элементы двигательной коррекции в занятия, чтобы:

- работать с имеющимися и предупреждать возможные трудности в обучении,
- знать, как проявляется моторная незрелость и какие трудности в школьном обучении характерны для неё,
- узнать больше об упражнениях и получить примерный план работы специалиста.