Добрый день, уважаемые коллеги!

Я хотела бы сегодня поделиться с Вами опытом, который я получила в том году, пройдя очень полезный и интересный практикум на базе Института Нейрофизиологической психологии.

Основной причиной ухудшения памяти, внимания, общее снижение интеллектуальных возможностей у детей и взрослых является снижение двигательной активности (исключая неврологические заболевания. Но не просто двигательной активности, а её вариативности. Двигательная вариативность – важнейший элемент поддержания нейронной активности мозга.

Но как выяснили и доказали учёные, мы самыми простыми, доступными упражнениями и играми можем помочь нашим детям стать успешнее, непоседам – усидчивее

По тому, насколько легко ребёнок удерживает равновесие при изменении положения головы относительно поверхности земли или совершении вращательных движения, как быстро и ловко он меняет направление движения, мы можем судить о:

Работоспособности, стрессоустойчивости, усидчивости, возможности удерживать внимание, оценивать и ориентироваться в пространстве, психо – эмоциональной устойчивости, возможности переключаться с решения одной задачи на другую, коммуникативных навыках.

Вестибулярная система – самая древняя из сенсорных систем. Её аналог есть даже у растений. Корень «знает» в какую сторону расти, благодаря специальным клеткам, находящимся в его чехле.

Существует множество упражнений и игр, стимулирующих вестибулярную систему, что приводит к развитию её функций, зрелым, адаптивным реакциям на изменения окружающего мира. В конечном счёте мы получаем возможность на физическом уровне эффективно решать значительное количество важных задач.

Одно из таких упражнений – помощников является упражнение «МЕЛЬНИЦА», как прекрасно стимулирующее развитие функций вестибулярной системы. В свободной игре мы используем вращения (карусели), линейные ускорения в разных плоскостях (качели, салки, батут), игры с удержанием равновесия при смещении положения головы относительно горизонта.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

Итак, нейромоторное упражнение от ИНФП «МЕЛЬНИЦА». Важно выполнять его ежедневно, это займёт 3-5 минут в день

- пример упражнения

Автоматическое поддержание статичного положения тела – крайне сложная задача. С помощью вестибулярной системы наша нервная система контролирует положение головы относительно горизонта, удерживая таким образом баланс. А ребёнок с недостаточной функциональной зрелостью вынужден постоянно менять положение тела, он ёрзает, перемещает голову из одного положения в другое, его часто называют «гиперактивным». Поддержание позы – это не только про удобство и комфорт. Автоматизация оптимальной позы под задачу становится затруднительной. Овладеть навыками самообслуживания, пишущими инструментами, велосипедом, коньками и т.д. не просто. И вот перед нами ребёнок, который начав что-то делать, бесконечно меняет положение разных частей тела.

Предлагаю Вашему вниманию одну знакомую многим игру, которая не только поможет мозгу в его непростых задачах поддержания равновесия, но и позволит ребёнку развивать крайне важный для жизни баланс между процессами возбуждения – торможения.

«РАЗ, ДВА, ТРИ, ЗАМРИ»

Ведущий встаёт в одном конце комнаты (участка, площадки), размещает около себя «ПРИЗ» (игрушка, печенье и т.п.). ребёнок\дети встают в другом конце комнаты.

Их задача добыть «приз», добежав дот него. Но бежать можно только тогда, когда ведущий отвернулся и говорит слова «раз-два-три, замри»! говорит он эти слова в быстром темпе и сразу поворачивается. Ребёнок\дети должны в этот момент мгновенно остановиться и замереть.

Если ведущий увидел, что ребёнок или кто-то из детей не успел остановиться и замереть, то он продолжает движение с этого же места, когда ведущий опять отвернётся. Главное в этой игре – быстро активизироваться и быстро оттормаживать движение. Можно бегать не только лицом. Но и боком, и даже задом наперёд.

Уважаемые коллеги! Мы тоже можем подобным образом стимулировать функции вестибулярной системы. Во время занятий бегом, например. Бежим- резко останавливаемся -несколько секунд неподвижности – резко стартуем с места.

Вариантов игр на стимулирование работы вестибулярной системы масса. Вот ещё один из вариантов: связываем концы верёвки и выкладываем её на пол в форме круга. Дети\ребёнок встают вокруг веревки, ведущий включает музыку. Пока музыка звучит дети\ребёнок бегают вокруг верёвки, ка только ведущий выключает музыку, нужно максимально быстро остановиться, присесть, схватить верёвку, встать и поднять над головой. Выигрывает тот, кто поднял первый верёвку над головой, он становится ведущим. Можно добавить вариацию: бегать вокруг верёвки в разные стороны, по внешнему и внутреннему кругу одновременно, можно даже в разные стороны, таким образом мы создадим ещё и зрительную нагрузку. Можно бежать приставным шагом, с подскоком, на одной ноге, вариантов много. А к новому году прекрасной игрой может стать «ХОРОВОД» ведущий запускает движение хоровода в сторону, которую он выбирает. Хоровод начинает двигаться, в начале игры медленно, по мере адаптации к игре скорость постепенно увеличиваем. В какой-то момент, неожиданный для участников, ведущий командует «ПОВОРОТ». Весь хоровод должен резко сменить направление движения. У ведущего есть право менять скорость движения, сообщая при этом участникам игры: «Быстрее», «Ещё быстрее», «Медленнее», «Ещё медленнее».

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

Для примера хотела бы познакомить Вас ещё с одним нейромоторным упражнением от ИНФП «ОСЬМИНОГ». Это упражнение направлено на развитие координационных возможностей верхней части тела. Мы не только обучаем мозг контролировать и координировать разнонаправленное движение рук, но и работаем на развитие схемы тела, ощущений для длины и объёма, удержания статичного положения верхних конечностей (рук), готовим руку к письму, а стопы к поддержанию устойчивого положения тела.

**Описание:**

Ребёнок ложиться на пол на коврик или тонкий мат. Руки и ноги свободно выпрямлены, ладони развёрнуты к полу. Сжимаем все пальцы и на руках, и на ногах, как можно сильнее. Удерживаем 3-4 секунды. Расслабили. Здесь необходимо обратить внимание, что некоторым детям трудно сжать пальцы, особенно на ногах. помогаем им, захватив своими руками и немного сдавливая. Помогаем до тех пор, пока не почувствуем, что ребёнок сам может крепко сжать кулачки на руках и ногах, растопырили все пальцы как можно сильнее. Удерживаем 3-34 секунды. Расслабились. 3-5 повторов.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

Ну и напоследок маленькие нейрофизиологический лайфхак. Одно из самых весёлых и полезных для проприоцептивной системы игр. Назовём её «КУКЛА». В этом мне помогут мои коллеги. В эту игру можно играть и сидя, и лёжа, и стоя. В положении сидя, она косвенно способствует укреплению осанки, а в положении стоя, Вы ещё подключите в работу вестибулярную систему. Мы дотрагиваемся до конечностей сперва медленно, для того чтобы наш мозг успел подумать, что ему в данный момент необходимо сделать, затем можно ускорится и усложнить задание, касаясь, к примеру одновременно двух рук или правая нога и левая рука. Как только ребёнок станет мгновенно и легко реагировать на Ваши прикосновения, поднимая только те конечности, до которых Вы дотронулись, можно это как с открытыми, так и с закрытыми глазами, то можем кричать «УРА!», мы хорошо поработали на проприоцептивную систему. Можно меняться с ребёнком ролями.

Уважаемые коллеги! Хочу сказать Вам, что у нас с Вами тоже есть и вестибулярная, и костно-мышечная и особенно сердечно – сосудистая системы. Подключайтесь к детям, включайте эти простые игры и упражнения в физкульт – минутки или во время рабочего дня и Ваш мозг скажет Вам СПАСИБО!