

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, под руководством психолога Натальи Луниной, единственный представитель в России по данной методике.

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. 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 до 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, как 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.

Итак, посмотрите, для того чтобы проприоцептивные ощущения от тела мозгу было легче обрабатывать, ему хорошо знать где и что находится в его ведомстве и как этим быстро можно управлять. В эту игру можно играть стоя, как мы сейчас делаем-это самый сложный вариант выполнения упражнения, можно начинать с положения лёжа, когда мы ребёнка укладываем на пол и это упражнение можно делать и сидя, это тоже очень хорошо, потому что оно ещё и стимулирует сохранение правильной осанки.

Я совершенно случайно дотрагиваюсь до ... рук и ног. Как только она чувствует лёгкое прикосновение. Она слегка приподнимает ту руку или ту ногу, до которой я дотрагиваюсь.

Но делайте это, пожалуйста, не только таким простым вариантом, как я показала. Мы можем дотрагиваться до одной руки. До одной ноги, до двух рук сразу, до одной руки и одной ноги, до двух ног сразу. И мы постоянно, посмотрите, пытаемся путать человека. Да, для нас это очень важно, чтобы мозг быстро понимал какую руку, какую ногу я должен поднимать, потому что видите у ... периодически поднимаются сразу две руки, когда нужно было всего лишь руку и ногу.

Это правда, не простая задача. Видите, казалось бы ...взрослый человек, но тем не менее есть такие моменты, которые очень важны.

Что мы делаем, сначала мы делаем медленно и даём возможность подумать человеку..да, до чего я дотрагиваюсь. Видите, как всё легко на такой скорости всё просто, она легко и правильно всё поднимает.

Мы увеличиваем скорость...Но как только мы видим, что ребёнок легко и свободно поднимает и откликается на все прикосновения, ничего не путая, не включаются те конечности, которые не должны включаться, ЗАКРЫВАЕМ глаза. И уже с закрытыми глазами, только на ощущениях...пытается почувствовать и поуправлять своим телом, и у неё, знаете не плохо получается.

Вот такое упражнение, оно простое, оно очень весёлое, как правило проходит под дружный хохот. Поэтому поднимаем настроение и развиваем 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! Спасибо Вам за внимание, готова выслушать Ваши вопросы.

Проприоцептивная система_ это восприятие собственной позы и движения. Эта система отвечает за хорошо скоординированное движение.

Например, сидя в автомобиле ребёнок постоянно шлёпает или качать ногой (узнаёте своих детей, которые ни минутки не могут посидеть на месте и используют навязчивые движения в ситуации ожидания, когда стоят в очереди или едут в автомобиле). Пока ребёнок шлёпает ногой, мозг получает информацию о месте положения ноги, как только не шлёпает, мозг теряет ногу. И в этот момент, мозг начинает активный поиск, но это его здорово отвлекает от другого дела, которым он был занят, например от уроков.

Если проприоцепция работает хорошо, то ей не нужны дополнительные движения, чтобы отправлять сигналы в мозг, а если есть сбой в работе, тело использует опосредование через движение.

Курс «Оценка нейромоторной готовности к обучению»

Данный курс даёт возможность специалистам (психологам, логопедом) более точно осуществлять коррекционную работу. Педагогам и репетиторам отличать физиологические причины трудностей в обучении от педагогической запущенности. Курс даёт специально разработанную двигательную программу для формирования новых возможностей восполнения функциональных дефицитов нервной системы.

Издательство «Национальное образование» Салли Годдард Блайт «Оценка нейромоторной готовности к обучению».

Данная методика прекрасно работает как в индивидуальной практике, так и в работе с целыми группами дошкольников и школьников.

.....

УПРАЖНЕНИЕ ПАРАШЮТ

Улучшить как общее физическое состояние, так и в значительной степени повлиять на успешность освоения чтения, письма, счёта.

Из положения лёжа на спине, локти согнуты, ладони лежат на полу на уровне ушей, поднимаем одновременно руки и ноги. Руки вытягиваем вперёд, при этом стараемся голову удерживать на одном уровне с позвоночником, не запрокидываем. Удерживаем 3 секунды. Делаем 3-6 подходов.