

Семенова О.А.

Методика двигательной коррекции детей с
трудностями в обучении



Москва
2006

От нормального развития двигательных функций зависит очень многое в жизни ребенка. Движение входит в состав различных видов деятельности человека. От движения глаз и головы зависит зрительное восприятие, от деятельности мышц речевого аппарата - звукопроизношение и внятность речи, от движения руки - любая ручная работа, письмо и многое другое. Таких примеров можно привести множество. Формирование двигательных функций ребенка настолько тесно связано с формированием его психики, что в медицине эти два процесса не рассматриваются отдельно (особенно, когда речь идет о раннем детстве) и обозначаются единым термином «психомоторное развитие». Однако на двигательные нарушения у ребенка не всегда вовремя обращают внимание, и развитие пускается на самотек, что в последствии может приводить, в том числе, к трудностям в обучении. Но даже если это уже произошло, еще не поздно помочь ребенку.

Двигательная коррекция - метод, позволяющий наверстать когда-то упущенное в двигательном развитии, разбить неправильно сложившиеся двигательные стереотипы и на их месте сформировать правильное движение.

Этот метод также позволяет простимулировать развитие функций, связанных с движением, тех функций, которые в сложившихся условиях не имели возможности правильно сформироваться.

Конечно, данный метод не является панацеей от любых нарушений развития. Так, например, двигательные нарушения, связанные с таким заболеванием как детский церебральный паралич, вряд ли могут быть устранены только этим способом, хотя, безусловно, многие из упражнений, приведенных в этой книжке, могут оказаться полезными и в этом случае. Также пока еще трудно говорить о возможностях этого метода при коррекции психической патологии, умственной отсталости. В первую очередь, метод рассчитан на детей, которым невропатологи ставят диагнозы «минимальная мозговая дисфункция», «гиперактивность с дефицитом внимания», «дислексия», «дисграфия». Говоря простым языком, это легко отвлекающиеся, невнимательные, быстро возбуждающиеся и легко утомляющиеся дети, которые никак не научатся правильно читать; дети с не очень хорошей памятью, плохим почерком, эмоционально неуравновешенные, вечно не успевающие за темпом работы класса, знающие все правила, но не применяющие их; дети, которые подолгу делают домашнее задание, неусидчивые, не очень ловкие. Часто родители таких детей говорят о них: «знаю, что он не глупый, он прекрасно знает, что нужно делать, но почему-то не делает...».

Мне, как автору, хотелось бы внести некоторую ясность в проблемы таких детей, попытаться изменить отношение учителей и родителей к имеющимся трудностям и, по возможности, снять с ребенка несправедливые обвинения.

Для нормального развития двигательной сферы необходимо, чтобы ребенок умел хорошо чувствовать собственное тело, различать разные по силе и качеству ощущения. Это умение определяет не только особенности движения ребенка, но и способы его взаимодействия с окружающим миром. К сожалению, не все дети в состоянии отличить даже приятное от неприятного, не говоря уже о многообразных оттенках ощущаемого. Это, в свою очередь, не позволяет нормально развиваться эмоциональной сфере и приводит к обеднению и искажению контактов ребенка с другими людьми.

Первый, и один из самых основных источников чувственного опыта ребенка - его родители. Ни детский сад, ни школа не в состоянии дать ребенку то, что может дать ему мать. Мы, живя в очень рациональное время, часто не отдаем себе отчета в том, насколько ребенку необходимо наше прикосновение. Слова – наше основное орудие воспитания - не имеют смысла до тех пор, пока за ними не стоит чувственный опыт. Утверждение, что «человек учится на чужих ошибках» не верно, когда речь идет о ребенке. Невозможно научить ходить, не давая ступить ни шагу, но, объясняя, как это делают другие.

Часто родители, думая, что действуют в интересах ребенка, искусственно ограничивают его от получения различного рода ощущений. Воспитание носит негативный оттенок: «туда не ходи», «это не трогай», «не бегай», «не бери»... В результате, в представлении ребенка, мир превращается в источник постоянной опасности и потенциальной агрессии, а жизнь - в борьбу за выживание, а на самом деле - в сражение с ветряными мельницами. И это - одна из причин детских страхов и агрессии.

В итоге движение, не менее важный, чем зрение или слух способ получения информации о внешнем мире, также не имеет возможности полноценно развиваться, что в свою очередь приводит к неполноте и искаженности представления об окружающем, построению эмоционально обедненных мысленных образов, часто не вполне соответствующих действительности.

Зрение, слух и другие чувства не смогут правильно отразить окружающий мир, если не будет движения. Они не дадут представления о большом и маленьком, далеком и близком, шершавом и гладком. Даже, обозначенные словами, эти ощущения останутся для человека полной абстракцией, если он их не испытает. Науке известен факт, что взрослые люди, слепые от рождения или ослепшие в раннем возрасте, которым удалось восстановить зрение, сначала видят мир плоским, до тех пор, пока не начинают одновременно смотреть и двигаться. Только во взаимодействии зрение и движение дают представление о пространстве. Исчезновение или искажение одного из составляющих приводит к искажению картины внешнего мира и смысла слов - носителей информации о нем.

Результат этого - изменение мышления - высшей функции человеческого мозга. Поэтому наивно полагать, что между движением и мышлением не может быть никакой связи. Это не так.

В свете вышесказанного, задача родителей - подарить ребенку мир ощущений, придать им эмоциональную окраску, обозначить их словом. Чем богаче будет ваш подарок, тем разностороннее и лучше произойдет развитие.

Конечно, неправильное развитие движений не всегда связано с воспитанием. У многих детей двигательные трудности - результат легкого повреждения нервной системы, которое могло произойти во время неблагоприятно протекавшей беременности или родов. Сейчас, к сожалению, это распространенное явление. Но, как бы ни были различны причины, итог приблизительно одинаков.

Пока ребенок растет дома, матери трудно заметить его отличия от других детей. Трудности обычно обнаруживаются, когда ребенок начинает посещать детский сад или школу. Попадая в эти учреждения, ребенок оказывается подчиненным системе законов, правил и требований, части из которых он не в состоянии удовлетворить. Эта система накладывает свои ограничения на поведение ребенка, которое, в свою очередь, непосредственно связано с движением.

По разным причинам, точно определить которые современной науке пока не под силу, дети, о которых идет речь, обладают пониженным тонусом мозговой активности. Это значит, что уровень ее нестабилен, обладает плохой устойчивостью к нагрузкам (особенно длительным) и требует для своего поддержания постоянной стимуляции.

Один из основных способов такой стимуляции - получение разнообразной информации от органов чувств: зрительной, слуховой, тактильной и т.д. Возбуждение, возникающее в нервной системе в результате воздействия на органы восприятия, повышает общий уровень активности головного мозга. Именно поэтому в шумной обстановке труднее уснуть. Полное отсутствие какой-либо информации приводит к быстрому снижению уровня активности головного мозга и организм засыпает.

Любой ребенок, да и любой человек, нуждается в такого рода стимуляции. Но при нормальном тонусе мозговой активности даже достаточно редкая стимуляция обеспечивает высокий уровень психической активности в течение длительного времени. У ребенка с низким психическим тонусом высокий уровень мозговой активности, достигнутый в результате стимуляции, начнет быстро снижаться, и потребуются дополнительная стимуляция. Такой феномен принято называть повышенной истощаемостью.

Движение - уникальная функция, предоставляющая широкие возможности для стимуляции мозговой активности. Информация о внешнем мире, получаемая во время движения в сочетании с ощущениями от перемещения собственного тела, позволяет быстро

поднять уровень психической активности до необходимого, восстановить работоспособность. Именно этот путь выбирает истощаемый ребенок, что внешне выглядит как неусидчивость, плохое поведение, а в медицине называется «гиперактивностью».

Для сравнения, вспомните ситуацию, в которой, я уверена, хотя бы раз находился каждый человек: вы очень устали, но боитесь или не должны уснуть. К примеру, вы ожидаете поезд. Что вы будете делать, чтобы не заснуть? Читать интересную книгу (неинтересная вас моментально усыпит), расхаживать по помещению. Если вы будете сидеть на месте, ничего не делая, вы непременно уснете. Вы устали, и ваш организм требует отдыха. В положении сидя вы не сможете бороться со сном. Приток стимулирующей информации ограничен и недостаточен для того, чтобы удержать организм в состоянии бодрствования. Что-то подобное, только на этот раз хронически, происходит с истощаемым ребенком. Теперь представьте, насколько ему сложно выдержать урок, не крутясь и не грызя ручку. Неинтересная форма подачи материала, монотонный голос учителя - факторы, усугубляющие усталость, и ребенок просто вынужден искать себе развлечение, чтобы хотя бы не уснуть. К сожалению, такая, по сути своей защитная, деятельность детского организма, часто оказывается неприемлемой в условиях школьного обучения. Такие дети мешают работе класса и вызывают раздражение у учителей. Опять же при этом страдает усвоение ребенком материала, а результат - плохие оценки за работу в классе и за поведение.

Не менее существенной проблемой для ребенка может являться неумение совершать движения, требующие работы отдельных групп мышц, без «помощи» всего тела. Так, например, когда ребенок рисует, у него напрягается лицо, он высовывает язык, наваливается всем телом на стол и раскачивает ногой. Но процесс рисования не требует таких усилий. Вполне достаточно движения руки. Однако наш ребенок не может иначе. Независимо от его воли, в действие включается все тело. В итоге движение оказывается неэкономичным и ребенок быстрее устает. Но рисование - всего лишь пример. А если каждое движение требует лишних энергетических затрат? Нагрузка на нервную систему возрастает в несколько раз, а, как уже говорилось, устойчивость к нагрузкам у нашего ребенка плохая. Кроме того, такое неэкономичное движение требует повышенных затрат физической энергии, что, в свою очередь, приводит к быстрому физическому утомлению, так как запас энергии в мышце не безграничен.

Эти трудности могут не носить такой тотальный характер и проявляться на более мелком уровне, например, на уровне мышц руки. Из-за неправильного взаимодействия между напряжением и расслаблением мышц, каждое мелкое движение превращается в борьбу за правильный результат. Это, в первую очередь, касается письма, как одного из основных навыков, необходимых в школьном обучении. Из-за

этих нарушений почерк медленно автоматизируется, каждый раз ребенок пишет букву по-новому, и письмо становится сложной деятельностью, отнимающей много сил и внимания. Из-за этого ребенок часто не может успеть за темпом, задаваемым учителем, недописывает, пропускает буквы. Перед ребенком встают сразу несколько задач: написать красиво, разборчиво, как этого требует учитель, не допустить ошибок и успеть за остальными. Понятно, что в случае нашего ребенка, эти задачи противоречат друг другу. Он вынужден выбрать что-то одно. Часто ему некогда вспоминать выученные правила, и он пишет так, как слышит и, как правило, неразборчиво. Отсюда берутся плохие оценки за грязь в тетради.

Вот краткий итог всего вышесказанного: пониженный тонус мозговой активности + крайняя неэкономичность движения = гиперподвижный, невнимательный, не успевающий за темпом класса, «не умеющий» применять заученные правила, быстро утомляемый ребенок.

Двигательная коррекция, при условии ежедневного выполнения упражнений, способна значительно облегчить ситуацию. Наиболее подходящий возраст для ее применения 5-7 лет. В этот период нервная система обладает высокой пластичностью. Это значит, что многие движения еще не превратились в стереотип, легко поддаются перестройке, достаточно просто создать новый двигательный навык. По мере созревания нервная система утрачивает свою пластичность. Уже в 9 лет чрезвычайно трудно изменить неправильно сложившееся движение. Зачастую оно просто «уходит в тень», уступая место новому движению, но через некоторое время после прекращения занятий, снова «занимает свое законное место». Поэтому в этом возрасте очень важно с определенной периодичностью возобновлять занятия, «укрепляя позиции» нового движения. В подростковом возрасте что-либо принципиально изменить практически невозможно – все новое является производным накопленного ранее потенциала. Поэтому, чем раньше вы поможете ребенку справиться с его проблемами, тем меньше затрат сил и времени это потребует.

В то же время, даже если ребенок старше 7 лет, нет повода опускать руки. Регулярные занятия способны изменить ситуацию. В коррекционной школе, с которой я сотрудничала, учителя взяли на вооружение методику двигательной коррекции и начали применять ее элементы на каждом занятии с детьми, вместо обычной пятиминутки отдыха в середине урока. Достаточно скоро их старания были вознаграждены – у детей улучшился почерк, сократилось число ошибок. Кроме того, детям просто нравилось выполнять эти упражнения.

Почерк ученика 3 класса коррекционной школы Ш.С., 9 лет до введения педагогом элементов двигательной коррекции в уроки

13 января.
Кашная работа.
Окрашенная мушкетерская покрывалом вышивалась. В любую погоду на посту они стоят.
Яростный ветер гнет до земли деревья. Хлещет проливной дождь. На пограничнице зорко охраняют границу.

через 3 месяца после введения педагогом элементов двигательной коррекции в уроки

варенье из вишни
коробка из бумаги
письмо от брата
жилье у астры
сшить для мальчика

Каждый раздел данного методического пособия состоит из упражнений, направленных на коррекцию одной из составляющих двигательного акта: регуляцию мышечного тонуса, формирование позы, развитие независимых движений различных групп мышц. Порядок разделов подобран в соответствии с последовательностью возникновения этих составляющих в процессе двигательного развития. Упражнения, обозначенные звездочкой, заимствованы из «Метода замещающего онтогенеза» Б.А. Архипова - А.В. Семенович.

А. Упражнения, направленные на улучшение регуляции мышечного тонуса.

Эти упражнения рассчитаны на последовательное напряжение и расслабление различных групп мышц. Напряжение обязательно должно длиться несколько секунд. После выполнения каждого упражнения ребенок обязательно должен на несколько секунд расслабиться. Очень хорошо, если в этот период он сможет поделиться с вами своими ощущениями. Спросите, устал ли он, где больше всего устал (пусть покажет эти места), что ощущают его мышцы, когда он делает это упражнение: боль, дрожь, тепло и т.д. Каждое упражнение выполняется несколько раз подряд. Ориентируйтесь на возможности вашего ребенка, чтобы он не очень устал и смог выполнить весь комплекс.

Желательно, чтобы упражнение сопровождалось соответствующим дыханием: на напряжение мышц – вдох, затем задержка дыхания, на расслабление мышц - выдох. Каждое упражнение выполняйте несколько раз (от 2 до 5).

1. Предложите ребенку сесть на невысокий стул, так, чтобы его ступни полностью стояли на полу. Попросите его как можно выше поднять вверх носки (пятки остаются стоять на полу), немного подержать ноги в таком положении, затем медленно опустить (см. рис.1).

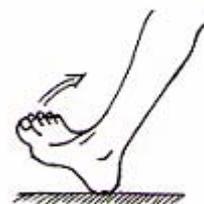


Рис. 1

2. Теперь предложите как можно выше поднять пятки так, чтобы носки ног оставались стоять на полу, подержать немного ноги в таком положении, а затем с силой опустить на пол. Остальное, как в упр. 1 (рис.2).



Рис. 2

3. Предложите ребенку сесть на пол так, чтобы он мог опереться ногами в стену. Попросите его попытаться «отодвинуть» стену правой ногой, затем левой (рис.3). После каждой попытки нога обязательно должна отдохнуть и расслабиться.

4. Попросите ребенка встать и как можно сильнее сжать ягодицы. Если ребенок не может сделать это просто так, помощь может оказать следующий образ: пусть представит себе, что должен удерживать ягодицами монетку так, чтобы она не упала. Через несколько секунд напряжения попросите его расслабиться.



Рис. 3

5. Предложите ребенку лечь или сесть и как можно сильнее надуть живот, немного побыть в этом состоянии, затем расслабиться.

6. Попросите ребенка вытянуть вперед руки и как можно сильнее сжать кулаки.

7. Как можно сильнее растопырить пальцы рук.

8. Попросите ребенка сидя скрестить руки перед животом, сцепить их в замок и как можно сильнее свести плечи, оставаться в таком положении несколько секунд, расслабиться (рис.4).



Рис. 4

9. Сцепить руки за спиной и с силой свести лопатки.

10. Поднять плечи как можно выше, «достать ими до ушей».

11. Попросите ребенка как можно сильнее открыть рот. После нескольких секунд напряжения медленно закрыть. Оскалить зубы; вытянуть губы в трубочку; наморщить нос; зажмурить глаза; открыть глаза как можно шире; надуть щеки.

12. После выполнения всего комплекса, предложите ребенку напрячь как можно сильнее все тело разом. Это упражнение можно выполнять лежа на спине. Попросите ребенка сжаться в комочек, а затем расслабиться и свободно лечь обратно на спину и полежать с закрытыми глазами, слегка приоткрытым ртом, не шевелясь, столько, сколько ему захочется.

13. Так как существует прямая связь между напряжением и ощущением тяжести, расслаблением и ощущением легкости, очень эффективно в работе с детьми прийти к пониманию этих состояний с помощью проигрывания образов, эти состояния олицетворяющих. Предложите ребенку «побыть» бабочкой, легкой и воздушной, «полетать» с цветка на цветок; затем пусть он вообразит себя сильным и тяжелым слоном, который ходит, громко топая и переваливаясь. Возьмите разные роли: мышки, медведя, кошки, зайчика, бегемота и т.д.

Б. Упражнения, направленные на удержание и контроль позы.

Одной из распространенных проблем, наблюдающихся у гиперподвижных детей, является длительное удержание определенной позы. Ограничение стимулирующей информации приводит к быстрому снижению тонуса мозговой активности. Усугубляет ситуацию необходимость себя контролировать, так как на повышенную двигательную активность во время урока в большинстве школ наложен запрет. Отсюда возникает рассеянность, отвлекаемость на уроке, а дома - мучительное для ребенка и родителей, многочасовое выполнение домашнего задания. В этой ситуации одергивания и увещевания ребенка вроде «не лезь под стол», «не грызи карандаш», «перестань вертеться» не дают положительного результата и лишь способны удлинить страдания обеих сторон, превращая уроки в пытку.

Возможны два способа облегчения ситуации:

1) Дать ребенку возможность делать часть уроков, висая вниз головой и прыгая по комнате. Этот способ улучшит ситуацию, но ничего не изменит в самом ребенке. Кроме того, в школе вряд ли положительно отнесутся к такому смелому эксперименту. Однако я считаю возможным рекомендовать его для использования дома: таким образом, ваш ребенок сможет не думать об удержании позы, и больше внимания будет уделять содержательной стороне домашнего задания - быстрее решит задачу, лучше запомнит содержание параграфа или правило.

2) Другой вариант предполагает выполнение ребенком ряда упражнений, направленных на тренировку удержания определенной позы. Они достаточно сложны для выполнения, но, в последствии, при условии регулярных занятий, значительно облегчат ребенку процесс удержания более простых поз. Кроме того, эти упражнения включают эффективный внешний контроль за правильностью выполнения: любое лишнее движение тут же даст о себе знать и ребенок сможет сам определить, в чем его ошибка.

Оба способа хороши для одновременного использования. Первый облегчит ситуацию «сейчас», второй – «в дальнейшем».

Для выполнения этой группы упражнений вам понадобится книжка, а еще лучше - дощечка (площадью приблизительно 20X30 см), два небьющихся пластиковых стакана, два небольших мячика (диаметром около 7 см). Желательно, чтобы мячик не проходил в стакан.

1. Положите на голову ребенка дощечку. Попросите удерживать как можно дольше, чтобы она не упала. Помогать руками нельзя. Упражнение выполняется стоя или сидя. Успешность выполнения определяется временем, в течение которого ребенок сможет удерживать на голове дощечку. Если он сможет выполнять упражнение хотя бы в течение минуты, это значит, что вы добились значительных успехов.

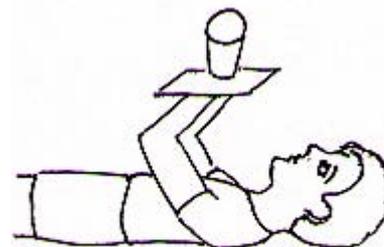


Рис. 5

2. Попросите ребенка лечь на спину и поднять руки вверх, так, чтобы на них можно было положить дощечку. Поставьте на дощечку стакан с шариком наверху (см. рис.5). Задача: удержать дощечку так, чтобы стакан не упал.

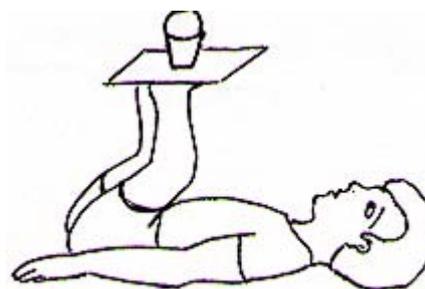


Рис. 6

3. Попросите ребенка поднять ноги так, чтобы можно было сверху положить дощечку (см. рис.6). Поставьте сверху стакан с шариком. Задача та же, что и в упр.2.



Рис. 7

4. Предложите ребенку сидя или стоя вытянуть вперед руки ладонями вверх, распрямить ладони. На выпрямленные ладони положите мячик. Следите за тем, чтобы ребенок не сгибал ладони «лодочкой», не придерживал мячики пальцами. Задача: удержать шарики на ладонях, не дать им скатиться (см. рис.7).

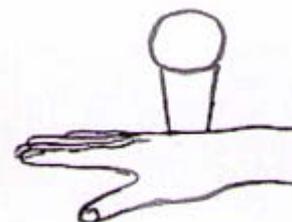


Рис. 8

5. Усложните упражнение 4: поставьте на ладони ребенка стаканы с мячиками (еще менее устойчивая форма).

6. Попросите ребенка повернуть ладонь тыльной стороной вверх. Поставьте на нее стакан с шариком и попросите удерживать как можно дольше (см. рис.8).

7. Дайте ребенку в руки дощечку. Поставьте на нее стакан вверх дном. Сверху положите мячик. Задача: В течение минуты удерживать равновесие, не давая шарик упасть.

В. Упражнения, направленные на увеличение экономичности движения, за счет сокращения лишних движений.

Этот раздел включает в себя обширный массив упражнений, который разбит на несколько подразделов, в соответствии с основными группами мышц, на которые в первую очередь направлены упражнения.

а) Мышцы лица и глазодвигательные мышцы (*).

Для этих упражнений вам потребуется карандаш.

Когда у ребенка начинает получаться упражнение, присоедините также дыхательную гимнастику как в разделе А. Вначале упражнения выполняются лежа на спине (это более удобное положение), но потом их можно выполнять сидя или стоя.

1. «Сведение глаз». Возьмите карандаш и поместите его на расстоянии 30 см от глаз ребенка по центру (см. рис.9). Попросите ребенка внимательно глядеть на конец карандаша. Медленно подведите карандаш к глазам ребенка так, чтобы он свел их к переносице. Задержите на несколько секунд. Затем так же медленно верните его в исходное положение. Выполните упражнение несколько раз подряд. Если у вашего ребенка не получается полностью сводить глаза, например, на определенном расстоянии один глаз или оба на определенном расстоянии начинают расходиться или перестают сходиться, определите то расстояние, где сведение глаз еще присутствует и доводите карандаш сначала только до этого предела. Впоследствии начинайте понемногу сокращать расстояние до глаз. Попросите ребенка, чтобы он сообщал вам, если конец карандаша начинает двоиться. Это позволит вам определить, где сведение глаз начинает вызывать трудности. При возникновении двоения попросите ребенка постараться соединить два изображения в одно. То же упражнение выполняйте, подводя карандаш к глазам сверху и снизу.

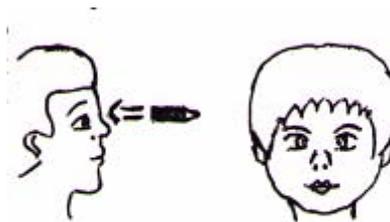


Рис. 9

2. «Движение глаз в стороны». Схема выполнения аналогична предыдущему упражнению. Разница в том, что теперь вы отводите карандаш вправо, влево, вверх и вниз на расстоянии приблизительно

15-20 см от лица ребенка до того момента, пока он в состоянии видеть карандаш. Каждый раз медленно возвращайтесь в исходное положение. Следите за тем, чтобы ребенок двигал только глазами, не поворачивал голову. Если ваш ребенок не может следить за карандашом, не поворачивая головы, вы можете зафиксировать его голову, зажав ее между коленями.

3. Когда упр.2 начнет получаться, попросите ребенка высунуть язык и тоже «следить» им за карандашом (вместе с глазами). Потом попросите поворачивать язык в противоположную от глаз сторону.

4. Попросите ребенка приоткрыть рот и двигать нижней челюстью: в ту же сторону, что и глаза, в противоположную от глаз сторону.

5. Зажмите в кулаке какую-нибудь маленькую игрушку так, чтобы ее не было видно. Начните водить рукой перед глазами ребенка. В какой-то момент неожиданно приоткройте кулак и покажите игрушку. Попросите ребенка, если он это заметит, сообщить вам об этом, например, издав какой-нибудь звук. Когда будете выполнять это упражнение, старайтесь двигать рукой в самых разных направлениях, чтобы охватить все поле зрения ребенка. Старайтесь особенно часто показывать игрушку там, где ребенок хуже следит. Это упражнение также прекрасно развивает зрительное внимание.

6. Предложите ребенку следить за кончиком карандаша и двигайте им по кругу. Предложите то же самое делать языком: вместе с глазами; в противоположную от глаз сторону.

7. Предложите ребенку вытянуть вперед руку, выставить указательный палец и писать выпрямленной рукой в воздухе лежащую на боку восьмерку. При этом надо следить глазами за кончиком пальца. Потом к выполнению присоединяется язык. Упражнение выполняется по очереди то правой, то левой рукой. Чем «восьмерка» будет больше, тем лучше.

б) Мышцы конечностей.

Вам понадобится ручной эспандер или резиновая игрушка, которую можно сжимать рукой. Цель этих упражнений - достижение максимального расслабления одной конечности при работе другой. Упражнения выполняются лежа.

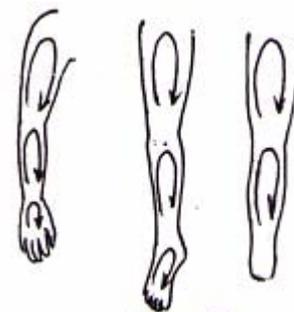


Рис. 10

1. Возьмите кисть руки ребенка и начните слегка (не нажимая) разглаживать и растряхивать каждый палец и кисть целиком. Ваши движения должны быть очень мягкими и ласковыми, вызывать приятные ощущения у ребенка, иначе он не сможет расслабиться. Разглаживать следует круговыми движениями (см. рис.10). Растряхивая, обхватите с двух сторон сустав большим и средним пальцами и быстро совершайте мелкие вибрирующие движения (рис.11). Можно также положить ладонь непосредственно на область мышцы и совершать мелкие вибрирующие движения. Одновременно с этим попросите ребенка другой рукой сжимать и разжимать эспандер. Следите, чтобы та рука, которую вы массируете, не совершала движений и не напрягалась. Вначале вы, скорее всего, будете ощущать напряжение, особенно со стороны большого пальца, так как ребенок будет непроизвольно двигать обеими руками, но при регулярном выполнении упражнения, эти движения будут возникать все реже.



Рис. 11

2. Аналогичным образом продолжайте разглаживать и растряхивать кисть, но теперь попросите ребенка двигать ступней одноименной ноги (правая рука - правая нога): ступня на себя, ступня от себя.

3. Переходите к разглаживанию предплечья от запястья до локтя. Растряхивайте руку в районе локтевого сустава. Попросите ребенка сгибать и разгибать другую руку в локте. Затем одноименную ногу в колене.

4. Разглаживайте плечо от локтевого до плечевого сустава. Растряхивайте в области плечевого сустава. Попросите ребенка поднимать и опускать выпрямленную руку, затем одноименную ногу.

5. Перейдите к другой руке и повторите упражнения 1-4.

6. Разглаживание и растряхивание ноги происходит в той же последовательности, что и упражнения с рукой: стопа - голень - бедро. Одновременно другой ногой или одноименной рукой выполняются упражнения на напряжение и расслабление мышц соответствующих отделов (см. предыдущие упражнения).

Также для выработки навыка автономного движения различных отделов конечностей рекомендуется применять фиксацию конечности в районе сустава.

7. Предложите ребенку положить руку на спинку стула так, чтобы со спинкой соприкасалось запястье (рис.12). Попросите его вращать кистью по кругу в одну сторону, в другую, дотрагиваться указательным пальцем до какого-нибудь предмета, который вы перемещаете а «радиусе действия» кисти. Основная задача при этом, не отрывать запястье от спинки стула.



Рис. 12

8. Теперь предложите ребенку положить на спинку стула руку, чуть выше локтя. Попросите поворачивать рукой вправо, влево.

9. Попросите ребенка, сидя на стуле, закинуть ногу на ногу и выполнять вращение стопой в разные стороны.

в) Мышцы тела и конечностей.

Во многом эти упражнения основываются на приведенных выше, в разделе Б. Вам понадобятся те же предметы и мяч (примерно 30 см в диаметре).

1. Предложите ребенку, удерживая книжку на голове быстро пошевелить пальцами рук, несколько раз согнуть и разогнуть руки в локтях, помахать руками («полетать»), покачать правой, затем левой ногой, пройтись по комнате, сесть, затем встать.

2. Удерживая на вытянутых руках два маленьких мячика (упр.4, раздел Б), развести руки в стороны, вернуть их в исходное положение, повторить упражнение несколько раз. Поднять руки вверх, опустить вниз. Пройтись по комнате.

3. Повторите с ребенком упр.2 из раздела Б, но только теперь попросите его, зажав ступнями мяч, поднимать и опускать ноги. Задача: не выронить мяч и не уронить дощечку со стаканом.

4. Повторите упр.3 из раздела Б, но попросите ребенка взять в руки мяч и поднимать и опускать его, так, чтобы дощечка не упала.

5. Попросите ребенка встать на четвереньки. Поставьте ему на спину стакан и маленьким мячиком. Предложите ему немного проползти, не уронив стакан.

6. Положите на пол дощечку. Поставьте на нее вверх дном стакан. Сверху положите мячик. Попросите ребенка поднять дощечку с пола, не уронив мячик, пройти с ней несколько шагов, снова положить на пол.

7. Предложите ребенку сесть на стул. Зафиксируйте его спину, привязав к спинке стула. Попросите ребенка вращать плечами вперед и назад.

г) Мышцы кисти (мелкая моторика).

Вам понадобится два резиновых мячика (около 4 см в диаметре), несколько карандашей.

1. Попросите ребенка подкидывать мячик правой рукой и ловить его той же рукой. Подкидывать нужно на такую высоту, чтобы легко было поймать. Задача - не уронить мячик. То же упражнение попросите выполнить левой рукой.

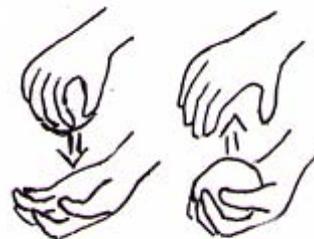


Рис. 13

2. Попросите ребенка перекидывать мячик из руки в руку.

3. Предложите ребенку ронять мячик из руки в руку. Руки расположены одна над другой и меняются местами (каждый раз сверху та рука, в которой мячик). Подкидывать мячик из руки в руку (каждый раз снизу та рука, в которой мячик) (рис. 13).

4. Пусть ребенок попробует уронить мячик на стол и тут же поймать, как только он отскочит от стола, не меняя положения руки (не поворачивая кисть ладонью вверх). Попросите ребенка стараться, чтобы мячик отскакивал от стола всего один раз (рис. 14).

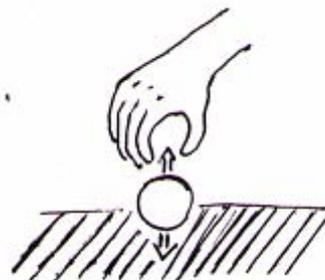


Рис. 14

5. То же задание, что и в упражнении 4, но только мячик нужно поймать другой рукой.

6. Попросите ребенка взять мячик большим и средним пальцами руки. Удерживая на столе, пронести указательный палец за шарик, так чтобы кончик пальца коснулся стола; над шариком. Выполнить то же упражнение средним пальцем, удерживая мячик указательным и безымянным. Затем повторять, используя средний,

безымянный и мизинец. Постарайтесь проследить, чтобы при этом запястье ребенка было прижато к столу (рис. 15).

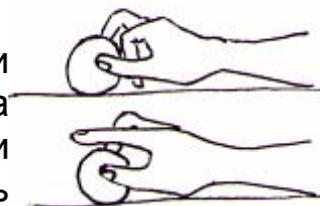


Рис. 15

7. Предложите ребенку взять мячик большим и средним пальцами. Указательный поставьте на мячик. Отпустить мячик большим и средним и прокатить вперед указательным. Затем снова взять большим и средним, переставить указательный (далее все повторяется заново) (рис.16). Катить таким способом шарик вперед, затем назад. Выполнить упражнение указательным, средним и безымянным пальцами; средним, безымянным и мизинцем. Для правильного выполнения этого задания есть одно условие: нельзя совсем отпустить мячик, пальцы обязательно должны касаться его, либо удерживая, либо двигая вперед. Те пальцы, которые удерживают, не должны катить. Они играют лишь вспомогательную роль для «основного двигателя».

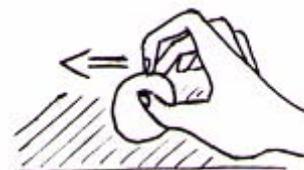


Рис. 16

8. Положите в ряд несколько карандашей. Попросите ребенка поджать большой, безымянный и мизинец. Предложите ему «перешагивать» через «препятствия» указательным и средним так, чтобы не сдвинуть с места ни один карандаш. При этом нельзя отрывать от стола одновременно два пальца, «перелетая» через препятствия. Предложите ребенку сменять пальцы и «шагать» средним и безымянным и т.д.

9. Также очень полезны для развития мелкой моторики такие игры как теневой театр, где с помощью пальцев ребенок может изображать различных животных; кукольный театр, где куклы одеваются на руку или на пальчик.

10. Я также очень рекомендую разучить с ребенком азбуку глухонемых (см. рис.17). С помощью этой азбуки ребенок сможет не только развить мелкую моторику, но и улучшить звуковой анализ. Это упражнение особенно полезно для детей, которые при письме пропускают буквы.

 А	 Б	 В	 Г	 Д	 Е	 Ж
 З	 И	 Й	 К	 Л	 М	 Н
 О	 П	 Р	 С	 Т	 У	 Ф
 Х	 Ц	 Ч	 Ш	 Щ	 Ъ	 Ы
	 Ь	 Э	 Ю	 Я		

Рис. 17