

Уважаемые родители!

Обучение в детском саду или школе подразумевает, что нервная система ребенка полностью готова к учебным нагрузкам. Вместе с тем, статистика и современный образ жизни показывают нам: до 68% детей к 5-6-летнему возрасту имеют разную степень недостаточной функциональной деятельности ЦНС. И речь идет ни о каких-то заболеваниях или поражениях, а, именно, о недостаточном нейромоторной опыте современных детей. Этот дефицит отражается на возможности детей быть достаточно внимательными, свободно сохранять положение тела, необходимое в данный момент времени(усидчивость), ориентироваться в пространстве, в том числе, листа, переключать глазки с объекта на объект и по строчке при чтении или письме, оптимальным способом удерживать ручку или карандаш, осваивать основные учебные навыки чтения, письма, счета.

Современная наука не стоит на месте и предлагает педагогическому сообществу способы решения актуальных задач обучения и воспитания детей. Институт Нейрофизиологической Психологии разработал целую систему упражнений, стимулирующих целостное развитие необходимых для успешного обучения функций.

Все упражнения простые, но особенные, каждое из них имеет свое назначение и, практически не имеет противопоказаний. Таковыми являются: травмы (переломы, растяжения, разрывы связок, смещения), высокая температура с судорожной симптоматикой, для отдельных упражнений — синдром Дауна.

С декабря месяца мы делаем упражнения в детском саду, для процесса важно соблюдать регулярность. Если вы найдете возможным продолжать выполнять упражнения дома 5 раз в неделю, то это будет прекрасной поддержкой для ребенка. Нервная система «любит» регулярное неустойчивое воздействие. Описание и назначение упражнений Вы найдете в приложении.

Последовательность упражнений, следующая:

1. Ветряная мельница;
2. Гусеница;
3. Бутонок;
4. Любопытная гусеница.

Общее время выполнения 3-5 минут.

ВЕТРЯНАЯ МЕЛЬНИЦА



Встаньте прямо. Прямые руки вытянуты в стороны на уровне плеч.

Медленно поворачивайтесь кругом, пока не вернетесь в исходное положение, описав полный круг.

Стойте неподвижно, ноги вместе.

Закройте глаза и опустите руки по бокам.

Стойте неподвижно 15 секунд, глаза закрыты.

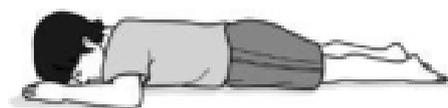
Откройте глаза, вытяните руки в стороны; медленно поворачивайтесь кругом, описав полный круг, в другую сторону.

Закройте глаза, ноги вместе; опустите руки по бокам; стойте неподвижно еще 15 секунд.

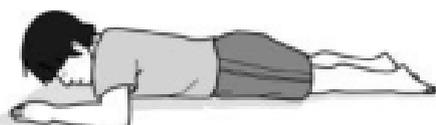
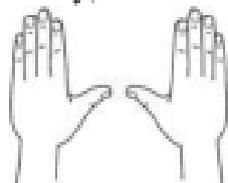
По мере того, как у детей будет улучшаться чувство равновесия, когда они стоят неподвижно с закрытыми глазами, можете увеличивать количество поворотов в каждом направлении.

Необходимо выполнять одинаковое число поворотов в каждом направлении и всегда делать 15-секундную паузу с закрытыми глазами между сменами направления. Таким образом, мы даем механизму поддержания равновесия ребенка возможность восстановиться, и ребенку не нужно полагаться на зрительную информацию, чтобы осознать свое положение в пространстве.

ГУСЕНИЦА



Исходное положение – лежа на животе, ноги прямые, руки согнуты в локтях и прижаты к бокам, ладони лежат на полу, большие пальцы отведены.

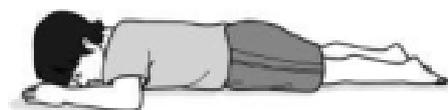


Медленно поднимите голову так, чтобы затылок оказался на одном уровне с позвоночником (10-12 см от пола).

Здесь может потребоваться помощь преподавателя или другого ребенка – ему нужно положить руку на позвоночник ребенка, выполняющего упражнение, чтобы ребенок почувствовал, в какой момент затылок окажется на одном уровне с позвоночником.

Не откидывайте голову назад и не поднимайте ее выше уровня тела.

Удерживайте голову в таком положении 3-5 секунд.



Медленно опустите голову в исходное положение.

Сделайте паузу 3-5 секунд.

Повторите это упражнение максимум 6 раз.

Назначение: это упражнение направлено на развитие и укрепление осанки, контроля положения тела, формирования и закрепления независимых движений кисти руки. Контроль положения тела важен в учебной деятельности как фактор, позволяющий совершать точные действия, потратив на это минимум сил и энергии. В свою очередь, это дает ребенку возможность дольше сохранять работоспособность, переносить свой основной фокус с физического действия на интеллектуальное.

Независимость движения кистей рук от движений головы – это возрастное приобретение, происходящее по мере созревания центральной нервной системы. Для ученика крайне важно свободное манипулирование руками, что дает возможность автоматизировать письменные навыки, сформировать подчерк, ловкое пользование различными инструментами. По многочисленным подтвержденным данным, существует прямая зависимость в развитии ловкости рук и формировании речевых навыков. Таким образом, выполняя это упражнение, мы можем стимулировать развитие речи.

БУТОНЧИК



Исходное положение – лежа на спине, свернитесь клубочком, перекрестив руки, чтобы ладони лежали на противоположных плечах, скрестите ноги и поднимите голову над полом (можно подложить ребенку что-нибудь под голову.)

Важно: Наверху должны быть либо правая рука и правая нога, либо левая рука и левая нога.

Закройте глаза.



Медленно (как в замедленной съемке цветок распускается из бутона) откиньте голову назад и опустите ее на пол. Одновременно раскройте руки и ноги, но не выпрямляйте их полностью – они должны остаться немного согнутыми и не касаться пола.



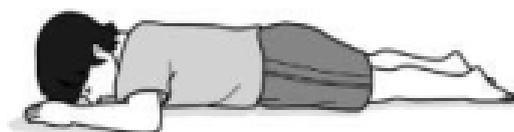
Задержитесь в этом положении на 5 секунд и затем медленно свернитесь клубочком, вернувшись в исходное положение, поднимите голову, одновременно перекрещивая руки и ноги.

Повторите упражнение еще раз.

Когда все дети в группе научатся контролировать голову и сворачивание и распускание «цветка», попросите их менять верхние ноги и руки каждый раз, когда они сворачиваются клубочком. Например, правые рука и нога сверху в первый раз, левые рука и нога сверху во второй раз и так далее.

Назначение: это упражнение способствует развитию осанки, укреплению мышц шеи и пресса. Вместе с тем, оно имитирует движения младенческого рефлекса Моро. Этот рефлекс лежит в основе развития почти всех сенсорных систем человека: зрительной, слуховой, проприоцептивной, вестибулярной. К 6-8 месяцу жизни ребенка он, выполнив свою функцию, должен угаснуть. Но по разным причинам, остаточные явления рефлекса могут сохраняться и в более позднем возрасте, что ведет к повышенной реактивности организма на внешнюю среду. Выполняя это упражнение, мы можем укреплять нашу нервную систему, давать ей дополнительные возможности для снижения тревожности, повышенной возбудимости, повышенной истощаемости.

Любопытная гусеница



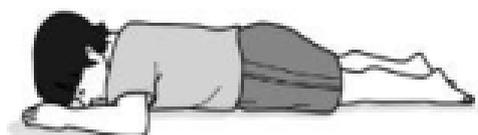
Исходное положение – как для упражнения «Гусеница».



Поднимите голову так, чтобы затылок оказался на одном уровне с позвоночником; удерживая голову в таком положении, оттолкнитесь руками, поднимая грудную клетку над полом, пока угол между плечом и предплечьем не составит примерно 90° .

Ладони должны полностью лежать на полу, пальцы вместе, только большой палец отведен в сторону.

Удерживайте это положение 3-5 секунд (дети могут считать вслух).



Медленно опустите грудную клетку на пол, чтобы затылок оказался на одном уровне с позвоночником, затем опустите голову на пол, как в предыдущем упражнении.

Сделайте паузу 3-5 секунд.

Повторите это упражнение максимум 6 раз.

Назначение упражнения: помогает формировать и закреплять (автоматизировать) раздельное движение головы и грудного отдела позвоночника и рук. Укрепляет осанку. Таким образом, мы можем способствовать формированию правильного положения тела при работе за столом, правильного захвата пишущего инструмента, становлению письма, как моторного действия.