

Психологические основы сенсомоторной коррекции

В последнее время в мире в связи с ухудшением состояния окружающей среды и изменениями в ритме жизни людей, нормально протекающая беременность и роды, прошедшие без патологии, становятся редкостью. Это приводит к повышению распространенности отклонений развития всех отделов нервной системы. Дисфункции этих отделов ведут к нарушениям развития высших психических функций. У детей младшего возраста это проявляется в виде следующих симптомов: изменения тонуса (чаще – гипертонус), снижение иммунитета, нарушения сна изменение сроков угасания врожденных рефлексов, изменения аппетита, нарушение терморегуляции и др. Также является характерным некоторое запаздывание сенсомоторного развития или отсутствие одного из его этапов (например, ползания). В дошкольном возрасте на первый план выходят нейродинамические нарушения: истощаемость, неустойчивость внимания, инертность, снижение работоспособности, колебания продуктивности психической деятельности, двигательная гиперактивность.

Для профилактики и преодоления указанных нарушений онтогенеза специалистами разработан **метод сенсомоторной коррекции**. С помощью специальных упражнений (двигательных, дыхательных, глазодвигательных и др.) достигается оптимизация активации нервной системы, улучшение функционального статуса подкорково-стволовых структур, коры мозга, межструктурных мозговых связей. Воздействие на сенсо-моторный уровень вызывает, по мнению специалистов, активизацию в работе всех высших психических функций.

И даже не используя полностью систему, отдельные упражнения помогут вам в процессе деятельности переключить, разгрузить детей, активизировать нервные связи, стимулировать мозговую деятельность.

ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ СЕНСОМОТОРНОЙ КОРРЕКЦИИ НА ЗАНЯТИЯХ С ДОШКОЛЬНИКАМИ.

УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Комплекс упражнений для самомассажа.

«Мытье головы»

Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: 1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка, 3) от ушей к шее.

«Обезьянка расчесывается» Пальцами правой руки массировать голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем - левой рукой от правого виска. Усложненный вариант: руки перекрещиваются у линии роста волос (большие пальцы –по средней линии) и массируют голову ото лба к шее и обратно.

«Ушки» 1)Растирать уши ладонями; разминать три раза сверху вниз (по вертикали); растирать возвратно-поступательными движением по горизонтали. 2) Пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед. Затем закрыть уши ладонями (пальцы-к затылку)

«Теплые ручки» Растирать и разминать пальцы рук и всей кисти от кончиков пальцев к основанию и обратно. Особое внимание следует уделить большим пальцам.

Упражнения для нормализации тонуса (учим расслаблению).

«Штанга» Дети стоят . Инструкция: «Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу: Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаем вдоль туловища)»

«Кулачки» Дети сидят . Инструкция: « Сожмите пальцы в кулачки покрепче. Руки положите на колени. Сожмите сильно-сильно. Руки устали -расслабьте руки.»

«Жучки» Дети лежат на спине (на ковре). Инструкция: жучок отдыхает на солнышке расслабился. Вдруг подул ветер – жучок задрожал (ручки и ножки вверх –подергиваются). Потом ветерок улетел, снова солнышко-лежит расслабленный- греется, отдыхает.» (повторить чередование 3 раза)

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ, ВНИМАНИЯ НА ДВИГАТЕЛЬНОМ УРОВНЕ.

Упражнения для развития двигательной памяти.

«Море волнуется»

Ведущий показывает движение , после проговаривает слова « море волнуется раз...» , затем дети должны вспомнить показанное движение.

«Серия движений» Детям показывают серию движений (н-р: руки за голову, руки на плечи, руки на пояс) а потом они должны многократно и без ошибок повторить движения по порядку .

«Вспомни движение» Среди детей выбирается ведущий , а остальным присваивают номера по порядку. Участники игры становятся перед ведущим и по очереди демонстрируют ему какое-то движение. Ведущий должен запомнить эти движения. Затем по названному педагогом номеру ведущий показывает движение . которое демонстрировал этот участник .

Упражнения для развития внимания на двигательном уровне.

« Обезьянки» Дети повторяют движения за ведущим, но отставая от него на одно движение. выигрывает тот кто повторит вернее, не путая движения.

« Запретное движение» Педагог сообщает детям, что они должны повторять все его движения, кроме одного-запретного(оговариваем заранее)

«Четыре стихии» Играющие выполняют движения в соответствии со словами: «Земля»-руки вниз, «Вода»-руки вытянуть вперед, «Воздух»-поднять руки вверх, « Огонь»-производить вращение руками в локтях.

«Слушай-делай» Инструкция: на один хлопок дети садятся, два –встают, три- поднимают руки, четыре –руки на пояс. Постепенно педагог меняет последовательность хлопков и темп выполнения.

«Нос, пол, потолок» Инструкция : дети по команде (нос, пол , потолок) соответственно показывают пальцем правой рукой(потом левой) . затем педагог называя команды показывает путанный знак , а дети должны показать правильно.

УПРАЖНЕНИЯ , НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ ПРОСТРАНСТВЕННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ.

«Роботы» Дети изображают роботов, точно выполняющих команды

человека : один шаг вперед, два шага направо, прыжок вверх, три шага налево, присесть, разворот (180) и т.п.

Затем дети играют в сломанного робота, который выполняет команды наоборот : вместо прыжка вверх - присесть, и т.п.

«Гусеница» дети встают друг за другом (гусеницей), держатся друг за др. руками и выполняют команды (как робот).

«Правильное зеркало» Отрабатывается схема «зеркало» на движениях сначала одной рукой , потом другой , затем вместе. Так, если взрослый (стоя лицом к детям) делает движение, знак правой (поднять руку, рожки, помахать ...)рукой, то ребенок копирует левой.

«Неправильное зеркало». Инструкция: То, что я буду делать левой рукой, вы делаете своей левой рукой, а то, что я правой-вы своей правой.

УРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ.

Отработка сочетающихся движений глаз, рук. языка»

Руки лежат на коленях., попеременно правая рука ударяет по правому колену, левая –по левому колену. Одновременно с ударом выполняется движение глаз (языка) в одноименную сторону. Затем в противоположную сторону от руки. и т.п. (отвести руку в сторону, вверх...).

«Ушко-носик» Инструкция: Левоу рукой возьмитесь за кончик носа, а правой –за противоположное (левое) ухо. Далее: одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «точно наоборот»