

Упражнения для повышения нейродинамики Памятка для занятий дома с детьми

По А.В. Семенович

Дыхательные упражнения

Основной задачей дыхательных упражнений является формирование правильного четырехфазного дыхания, которое позволит даже в ситуации стресса обеспечить мозг кислородом. Эти упражнения самые сложные, в идеале должны выполняться лежа. Дети откидываются на спинку стула. Вдох – надуваем в животе «шарик», пауза – задержка дыхания, выдох – сдуваем «шарик», втягиваем живот в себя, пауза – задержка дыхания. Каждая фаза по продолжительности одинакова. Начинать следует с 1 секунды, доводить до 2-3 секунд. Можно помочь ребенку, положив руку ему на живот, добавить счет. В качестве усложнения можно добавить движения рук – на вдохе - руки вверх, на выдохе - вниз.

Упражнения для нормализации тонуса

Направлены на формирование умения управлять своим тонусом, т.к. гипо- или гипертонус негативно сказывается на соматическом, эмоциональном состоянии ребенка. Включают в себя упражнения на расслабление, контрастные упражнения и упражнения на стимуляцию тонуса.

Упражнения на расслабление. Дети кладут голову на стол. Затем взрослый предлагает расслабиться, дает слово-образ, например: облако, ковер-самолет, листок. В это время необходимо дотронуться до ребенка, проверить, полностью ли расслаблено его тело, устранить зажимы. Можно включить расслабляющую музыку. Упражнения на расслабление нужно увеличивать по времени от 1 минуты до 4-5 минут. Это упражнение прекрасный способ настроить детей на выполнение домашних заданий.

Контрастные упражнения на тонус. Необходимы для того, чтобы ребенок научился различать и создавать состояние напряжения и расслабления в своем теле.

«Силачи» - наклониться, представляя, что нужно поднять тяжелую штангу, напрячь все тело, медленно поднимать штангу, удержать ее над головой, потом резко сбросить, расслабить тело. Повторить 2-3 раза.

«Огонь и лед» - по команде «огонь» дети начинают интенсивные движения всем телом, по команде «лед» застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело. Несколько раз чередовать обе команды.

Как вариант можно предложить упражнения «Камень – вата», «Тряпичная кукла – оловянный солдатик», «Море волнуется».

Для устранения синкинезий («непроизвольное оживление двигательной активности, неадекватное выполняемому действию, сопутствующее и мешающее ему») необходимо установить пару, которую нужно «развязать», например язык и глаза. Далее соблюдаем этапы:

1) отработываем движения на одном уровне, при этом фиксируем другой. Просим смотреть в одну точку (картинку), выполняя движения языком

(артикуляционная гимнастика). Или просим зажать язык зубами, а глазами следить за картинкой. (3-4 занятия);

2) отработываем совместные движения на обоих уровнях. Задаем одинаковое направление – глаза и язык одновременно следят за картинкой. (3-4 занятия);

3) задаем противоположные направления – глаза следят за одной картинкой, язык за другой. В этот момент наступает эффект развязки. (3-4 занятия).