

Система упражнений для развития моторики у детей с нарушением зрения.

Для того, чтобы развить общую и мелкую моторику, мы предлагаем примерный комплекс упражнений, включающий работу с дыханием и упражнения для всего тела. Когда дети усвоят правильное выполнение упражнений определенного этапа, после перехода к следующему разделу в каждое занятие надо включать по одному упражнению из каждого предыдущего уровня. Условием эффективности является в последовательное и регулярное освоение детьми упражнений всех уровней. Индивидуальный подход, собственный темп продвижения необходимы каждому ребенку, но осуществление их невозможно без сотрудничества с родителями.

ПЕРВЫЙ ЭТАП

Координация дыхания

Самые глубокие проблемы — это проблемы дыхания. Часто запинки речи связаны с повышенным тонусом мышц дыхательных путей и взаимодействия мышц тела и гортани в частности. Дети с трудностями нейропсихологического развития не могут одновременно писать и говорить, говорить и дышать.

Цель — добиться плавной работы мышц и координации ее с дыханием. Необходимо следить за плавностью вдоха и выдоха на счет. Начинаем выполнение упражнений со счета 1—2—3. Доводим до счета 1—7. Вся зарядка должна быть не больше 3—5 минут. В течение дня желательно повторить упражнения 2—3 раза.

Необходимо следить за тем, чтобы дети не чувствовали головокружения, а поэтому нужны индивидуальные отработки. Педагог должен подойти и послушать каждого. Дома дети тренируются с родителями. Детям, у которых случались судороги или у которых стоит диагноз «судорожной готовности», перед началом занятий необходимо проконсультироваться у невропатолога.

Упражнение 1. Ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. Руки вверх — вдох, опустили — выдох.

Упражнение 2. И.п. та же. Руки в стороны — вдох, обняться с усилием — выдох.

Упражнение 3. И.п. та же. Руки вверх — вдох, опустили в наклоне — выдох.

Упражнение 4. И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Руки вверх — вдох, опустили вниз — выдох.

Упражнение 5. И.п.: сидя на полу ноги вперед. Лечь — вдох, сесть — выдох.

Игра в гонки

Делаем из фантиков фишки — гоночные машины и соревнуемся, кто дальше силой своего выдоха отправит фишку за стартовую линию.

Кроме того, как дыхательные упражнения мы рекомендуем пускать дома пузыри в стакан с жидкостью, пускать мыльные пузыри и надувать шарик и резиновые игрушки.

Когда дыхательная часть закреплена, можно переходить к следующему этапу.

ВТОРОЙ ЭТАП

Формирование статической нагрузки и правильное распределение тонуса в мышцах тела и конечностей

Все нижеописанные упражнения выполняются в очень медленном темпе.

Упражнение 1. И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Потягивание как можно выше с замиранием в верхней точке.

Упражнение 2. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Потягивание руки в стороны, стоя на цыпочках с замиранием.

Упражнение 3. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Одновременный мах в сторону рукой и ногой.

Упражнение 4. И.п.: лежа на спине. Медленное поднятие одной ноги, потом второй, потом двух сразу.

Упражнение 5. И.п.: лежа на спине, ноги подняты и согнуты в коленях. Езда на велосипеде.

Упражнение 6. И.п.: лежа на спине, в руках маленькие гантельки. Руки согнуты на уровне груди. Разгибать и сгибать руки в локтевых суставах.

Упражнение 7. И.п.: лежа на спине. Перекаты через правое и левое плечо.

Упражнение 8. И.п.: лежа на спине. «Березка».

Упражнение 9. И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, приведены к туловищу, руки обхватывают ноги. Качательные движения вперед-назад и вправо-влево.

Упражнение 10. Кувырки.

Упражнение 11. И.п.: стоя на четвереньках. Ползание вперед-назад и вправо-влево.

Упражнение 12. И.п.: на четвереньках. Стоять на одном колене с вытянутой рукой вперед (сначала с той же, потом с противоположной, потом обе руки).

Упражнение 13. Наклоны в стороны и вперед.

Упражнение 14. И.п.: один ребенок стоит на руках, другой держит его за ноги. Ходьба на руках. Прямым и перекрестным шагом руками.

Для формирования перекреста можно нарисовать на полу или специальном коврике положение рук. Правая рука — красный цвет. Левая рука — синий. Это же приспособление пригодится и для следующего упражнения.

Упражнение 15. И.п.: стоя на ногах, руки держатся за голеностопные суставы. Ходьба прямым и перекрестным шагом.

Упражнение 16. Прыжки. Кто дальше и выше с места. На правой, левой, обеих ногах.

Игра «Пластилиновые люди»

Нужно двигаться, как пластилиновые люди, у которых очень плавные движения.

Игры с воздушным шариком

Воздушный шарик предпочтительнее мячика, потому что он летит медленнее и за ним легче следить.

Эта серия упражнений корректирует формирование полей зрения и конвергенцию глаз.

Упражнение 1. Ловить воздушный шарик, который бросает родитель. Бросать сверху, снизу, справа, слева. Воздушных шариков может быть несколько.

Упражнение 2. Отбивать правой и левой руками воздушный шарик, подвешенный за веревочку.

Упражнение 3. Отбивание воздушного шарика поочередно правой и левой руками, как при игре в бадминтон.

Упражнение 4. Носить по комнате воздушный шарик, который лежит на переносице.

ТРЕТИЙ ЭТАП

Двуручная симметричная деятельность, отработка крупной моторики

Упражнение 1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на уровне паха. Поворот головы вправо, влево, вперед, назад.

Упражнение 2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Наклон вперед с вытягиванием рук, в этой позе туловище удерживается до 20—30 секунд.

Упражнение 3. И.п.: руки в замок сзади на уровне лопаток, ноги на ширине плеч, при этом одна ступня перпендикулярна другой. Поворот корпуса на 90 градусов. Далее в этой позе сделать 2—3 глубоких вдоха.

Упражнение 4. И.п.: ноги на ширине плеч, наклониться, дотянувшись руками до опоры (стул, стол), прогнуться в пояснице и задержаться на несколько секунд.

Упражнение 5. И.п.: сидя на полу и скрестив ноги, руки при этом над головой, ладонь к ладони. Опускать и поднимать руки над головой.

Упражнение 6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях под прямым углом и разведены в сторону. Сгибать руки в плечевых суставах так, чтобы локтевые суставы соприкасались друг с другом.

Упражнение 7. И.п.: ноги на ширине плеч. Приседания на полную ступню с прямой спиной. Можно держать руками гимнастическую палку.

Во время всех упражнений необходимо следить за правильностью дыхания. На вдохе выполняют все упражнения с расправлением грудной клетки, на выдохе — сжатие.

Игры в вышибалы, плавание, волейбол. Упражнения для укрепления спины, верхнего плечевого пояса. Элементы растяжек или длительного удержания позы.

Двуручная деятельность, направленная на развитие мелкой моторики:

Перебирание круп. Смешиваются два стакана разных зерен (фасоль и гречневая) и разбираются на две кучки. Перебирать можно как сразу двумя руками (каждой свой вид зерен), так и разными руками поочередно; откапывание в крупе спрятанных мелких предметов: ключи, конфеты, пуговицы; лепка из пластилина, глины; шнурование и завязывание узлов и бантиков.

Очень хорошо, если ребенок занимается фортепиано, положительную роль также играет барабан. Он, кроме развития моторики, дает выход эмоциям ребенка.

ЧЕТВЕРТЫЙ ЭТАП

Асимметричная двуручная деятельность

При выполнении этого вида деятельности одна рука играет ведущую роль, другая ведомую.

Упражнение 1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Махи руками: одна вверх, другая в сторону.

Упражнение 2. И.п. та же. Махи руками: одна вверх, другая согнута в локте над головой.

Упражнение 3. И.п. та же. Махи руками: одна идет вверх, другая сбоку вниз.

Упражнение 4. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Одна рука выполняет круговые движения, другая восьмерки.

Упражнение 5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Одна рука поднимается вверх круговыми движениями, другая махом.

Упражнение 6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Махи руками как при марше: одна рука вниз, другая вниз и в противоположную сторону.

Упражнение 7. И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Прыжок — свести ступни, одну руку привести к плечу, другую вытянуть над головой.

Упражнение 8. Как в предыдущем упражнении, но в прыжке одна рука согнута в локте, дотрагивается до макушки, другая вытянута над головой.

Упражнение 9. И.п.: ноги на ширине плеч, одна рука на животе, другая на макушке. Голову гладить круговыми движениями, по животу похлопывать.

При выполнении всех упражнений чередуем руки.

В этот раздел подходит множество различных видов повседневной деятельности: подметание, завязывание и развязывание узлов.

ПЯТЫЙ ЭТАП

Развитие пространственных представлений

Это этап работы с пространственными представлениями детей, одна из наиболее интересных тем. Освоение пространства тесно связано не только с развитием моторики и координации движений, но и с будущим обучением письму и основам математики. Без ориентации в пространстве листа, без представлений о ряде, о последовательности ребенок столкнется с большими трудностями в школе. Развитие пространственных представлений часто нарушено у детей с нарушением зрения. Поэтому проблеме развития пространственных представлений будет посвящена отдельная консультация.

Спасибо за внимание!