

# Нормализация мышечного тонуса и обучение релаксации

Нормализация мышечного тонуса является одной из важнейших задач формирования двигательных навыков ребенка. Отклонение от нормального тонуса может быть причиной нарушений двигательной активности ребенка и сказывается на ходе его общего развития.

Пониженный мышечный тонус приводит к снижению психической и двигательной активности ребенка. Повышение тонуса наоборот, проявляется в двигательном беспокойстве, эмоциональной неустойчивости, нарушении сна. Поэтому ребенка необходимо обучить управлению собственным мышечным тонусом и обучить его приемам расслабления, то есть релаксации.

Для обучения управлению мышечным тонусом и овладения навыками релаксации можно предложить следующие виды упражнений.

- «Огонь и лед» – попеременное напряжение и расслабление всего тела. Инструкция: «Огонь!» – дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает произвольно. Инструкция: «Лед!» – дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело.
- «Тряпичная кукла» – детям предлагается представить, что они куклы-марионетки, которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу. Инструкция: «Представьте, что вас подвесили за руку, за палец, за плечо и т. д.». Упражнение выполняется в произвольном темпе.
- «Стираем белье» – дети выполняют интенсивные движения руками, имитируя процесс стирки брюк. Инструкция: дети совершают плавные, широкие движения руками изображая полоскание брюк в проточной воде. После чего брюки необходимо выжать, встряхнуть и развесить.

**39** • «Пляж» – детям предлагают представить, что они лежат на теплом песке и загорают. Ласково светит солнышко, веет легкий ветерок. Инструкция: «Вы отдыхаете, слушаете шум прибоя, наблюдаете за игрой волн и танцами чаек над волной. Прислушайтесь к своему телу. Удобно ли вам? Попробуйте максимально расслабиться».

• «Ковер-самолет». Инструкция: «Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, покачивает, убаюкивает. Усталое тело расслаблено, отдыхает. Далеко внизу проплывают поля, луга, реки, озера. Постепенно ковер-самолет снижается и приземляется в вашей комнате. Потягиваемся, делаем глубокий вдох, открываем глаза, медленно садимся и аккуратно встаем».

## Упражнения для перераспределения мышечного тонуса

Инструкция: «Передайте по кругу: стакан с горячим чаем, тарелку с супом, таз с мокрым бельем, пушинку, ежика, гирию, котенка».

Инструкция: «Выйди и войди: как Пьеро, как Буратино, как Мальвина, как солдат, как Карабас Барабас, как Карлсон, как Бармалей и т. д.».

Инструкция: «Изобразите движение в невесомости – прямое и попятное; движение по горячему песку при палящем солнце; перетягивание каната; движение по каменистой тропинке; по топкому болоту; по мху; по сугробам сквозь метель; изобразить отдых в высокой луговой траве, испытать наслаждение от легкого дуновения ветра».

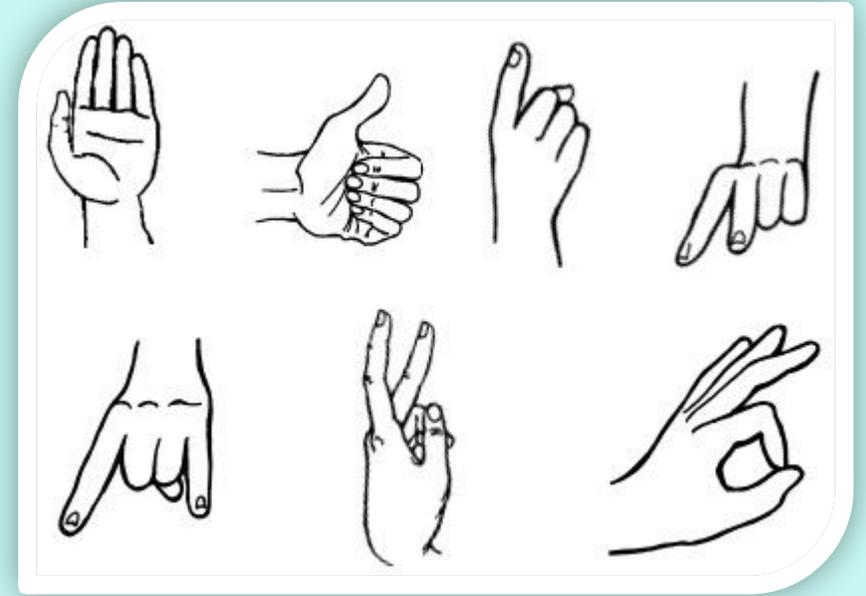
Инструкция: «Изобразите движения животных. Представьте себя каким-нибудь животным или птицей и воспроизведите движения».

Инструкция: «Изобразите повара; фотографа; художника, парикмахера и т. д.».

# Развитие точности движений пальцев и способности к переключению с одного движения на другое

Ребенку предлагается, не глядя на свою руку, вслед за взрослым воспроизводить различные позы пальцев:

- все пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь повернута вперед;
- 1-й палец поднят вверх, остальные собраны в кулак;
- указательный палец выпрямлен, остальные собраны в кулак;
- 2-й и 3-й пальцы расположены в виде буквы V;
- 2-й и 5-й пальцы выпрямлены, остальные собраны в кулак;
- 2-й и 3-й пальцы скрещены, остальные собраны в кулак;
- 2-й и 3-й пальцы выпрямлены и расположены в виде буквы Y, а 1-й, 4-й и 5-й пальцы собраны в кулак («зайчик»);
- 1-й и 2-й пальцы соединены кольцом, остальные выпрямлены.

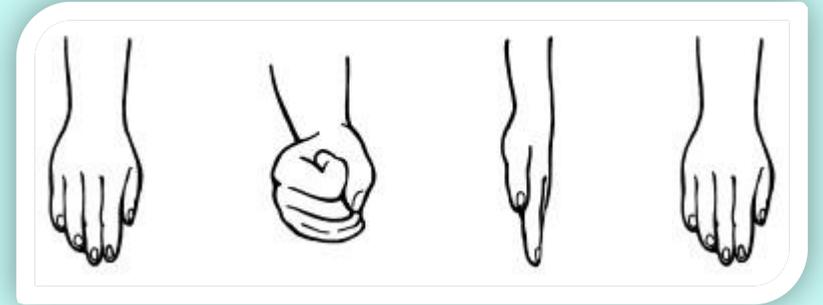


# Диагностика показателей межполушарного взаимодействия

Проба Н.И. Озерецкого на динамический праксис «Кулак-ребро-ладонь»

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга:

- ладонь на плоскости,
- сжатая в кулак ладонь,
- ладонь ребром на плоскости стола,
- снова распрямленная ладонь на плоскости стола.



Ребенок выполняет первую пробу вместе со взрослым, затем повторяет ее по памяти 8-10 раз. Проба выполняется сначала правой рукой, затем – левой, затем – двумя руками вместе.

Задание доступно детям 6 лет и старше. Данный тест чувствителен к двум видам ошибок. В первом случае страдает переключение с одного движения на следующее в автоматизированном режиме: ребенок повторяется или делает большие паузы между движениями. Во втором случае дети путают последовательность движений или пропускают некоторые из них.

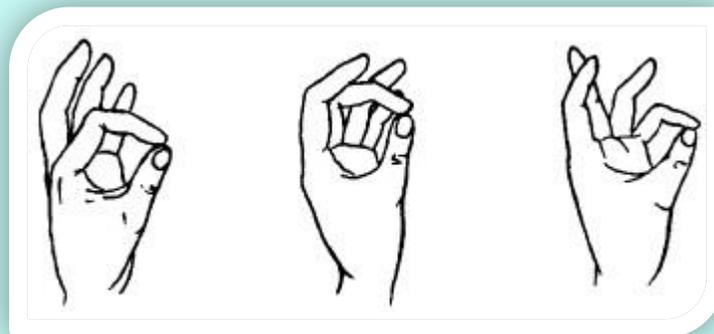
## Упражнения для развития межполушарного взаимодействия

Предлагаемые упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма.

Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5-10 до 20–35 мин. в день. Заниматься необходимо ежедневно. Длительность занятий по одному комплексу упражнений – 45–60 дней. Желательно делать перерыв (две недели)

### КОМПЛЕКС № 1

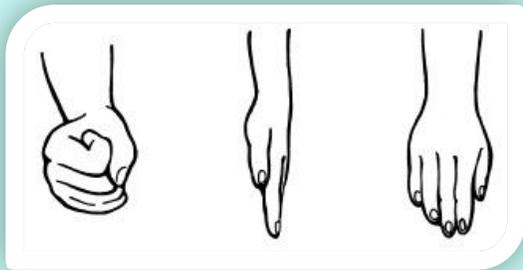
Колечко. Поочередно и как можно быстрее необходимо перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д.



Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

# 43

**Кулак-ребро-ладонь.** Три положения руки на плоскости стола последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола; выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. Количество повторений – по 8-10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении ребенок помогает себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произнося их вслух или про себя.



**Зеркальное рисование.** Положить на стол чистый лист бумаги. Попросить ребенка взять в обе руки по карандашу или фломастеру. Попросить его рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы (по предложенному образцу).

**Ухо-нос.**левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук «с точностью до наоборот».

## **КОМПЛЕКС № 2**

Инструкция: «Постучи по столу расслабленной кистью правой, а затем левой руки».

Инструкция: «Опираясь на стол ладонями, полусогни руки в локтях. Встряхивай по очереди кистями».

Инструкция: «Соедини концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажми на пальцы левой, затем наоборот. Отработай эти движения для каждой пары пальцев отдельно».

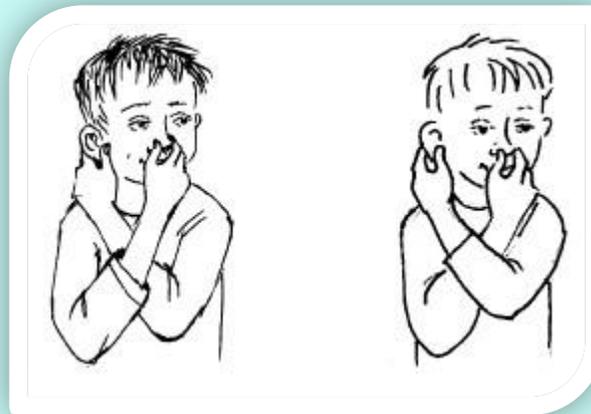
Инструкция: «Постучи каждым пальцем правой руки по столу под счет „1, 1-2, 1-2-3 и т. д.“».

**44** Инструкция: «Зафиксируй предплечье правой руки на столе. Указательным и средним пальцами возьми карандаш со стола, приподними и опусти его. Сделай то же левой рукой».

Инструкция: «Раскатывай на доске небольшой комочек пластилина по очереди пальцами правой руки, затем левой».

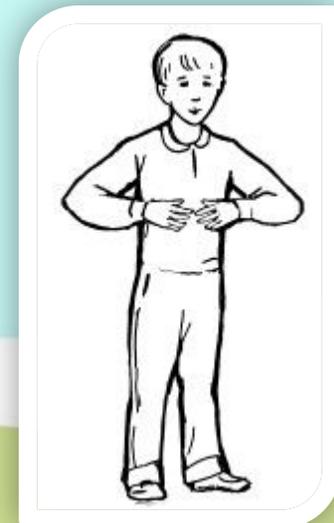
Инструкция: «Вращай карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону)».

Инструкция: «По команде „Ухо!“ возмись за ухо, по команде „Нос!“ – за нос». Взрослый не только подает эти команды, но и выполняет движения вместе с ребенком, допуская порой намеренные ошибки и провоцируя его на неправильные движения.



### КОМПЛЕКС № 3

Инструкция: «Стоя, опусти руки, сделай быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опусти руки вдоль тела ладонями вниз».



# 45

Инструкция: «Стоя, сделай несколько сильных взмахов руками, разводя их в стороны. Закрой глаза, представь себе, что летишь, размахивая крыльями».



Инструкция: «Бегай по комнате, размахивай руками и громко кричи. По команде остановись и расслабься». Упражнение можно выполнять, сидя или лежа на полу, размахивая руками и ногами.

Инструкция: «Прижми ладонь к поверхности стола. Сначала по порядку, а затем хаотично поднимай пальцы по одному и называй их».

Инструкция: «Встань на четвереньки и ползи, не задевая расставленные предметы на полу. Руки ставь крест-накрест».

Инструкция: «Сидя на полу, вытяни ноги перед собой. Совершай движения пальцами обеих ног, медленно сгибая и выпрямляя их сначала вместе, затем поочередно».

Для занятия с группой детей может быть предложена групповая гимнастика.

- Анищенкова Е. С. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников. – М., 2006.
- Анищенкова Е.С. Логопедическая ритмика. – М., 2006.
- Белова Т.В., Солнцева В.А. Готовимся к школе. М., 2007.
- Заикин М.С., Синицина Е.И. 250 развивающих упражнений для подготовки к школе. – М., 2001.
- Карелина И.О. Эмоциональное развитие детей 5-10 лет. – Ярославль. 2006.
- Нижегородцева Н.В., Шадриков В.Д. Психолого-педагогическая готовность ребенка к школе. – М., 2001.
- Семенович А.В. Комплексная методика психомоторной коррекции. – М., 1998.
- Сиротюк А.Л. Коррекция обучения и развития школьников. – М., 2002.
- Степанова О.А. Профилактика школьных трудностей у детей. – М., 2003.
- Узорова О.В. Пальчиковая гимнастика. – М., 2003.





