

ИГРЫ ДЛЯ НЕПОСЕД



Упражнения, направленные на улучшение регуляции мышечного тонуса

Эти игры-упражнения рассчитаны на последовательное напряжение и расслабление различных групп мышц. Напряжение обязательно должно длиться несколько секунд. После выполнения каждого упражнения ребенок непременно должен расслабиться на несколько секунд. Очень хорошо, если в этот период он сможет поделиться с вами своими ощущениями. Спросите, устал ли он, что ощущают его мышцы, когда он делает это упражнение: боль, дрожь, тепло и т. д. Желательно, чтобы упражнение сопровождалось соответствующим дыханием: на напряжение мышц — вдох, затем задержка дыхания, на расслабление мышц — выдох. Каждое упражнение выполняйте несколько раз (от двух до пяти).

1. Предложите ребенку сесть на стул. Попросите его как можно выше поднять вверх носки (пятки остаются стоять на полу), немного подержать ноги в таком положении, затем медленно опустить.

2. Теперь нужно как можно выше поднять пятки так, чтобы носки оставались стоять на полу, подержать немного ноги в таком положении, а затем с силой опустить на пол.

3. Предложите ребенку сесть на пол так, чтобы он мог упереться ногами в стену. Задача: попытаться «отодвинуть» стену правой ногой, затем левой. После каждой попытки нога обязательно должна отдохнуть и расслабиться.

4. Лежа или стоя, как можно сильнее надуть живот, немного побыть в этом состоянии, затем расслабиться.
5. Попросите ребенка вытянуть вперед руки и как можно сильнее сжать кулаки.
6. Теперь как можно сильнее растопырить пальцы рук.
7. Скрестить руки перед животом, сцепить их в замок и как можно сильнее свести плечи на несколько секунд. Расслабиться.
8. Сцепить руки за спиной и с силой свести лопатки.
9. Поднять плечи как можно выше, «достать ими до ушей».
10. Попросите ребенка как можно сильнее открыть рот. После нескольких секунд напряжения медленно закрыть. Оскалить зубы, вытянуть губы в трубочку, наморщить нос; зажмурить глаза, открыть глаза как можно шире; надуть щеки.

11. После выполнения всего комплекса, предложите ребенку напрячь, как можно сильнее все тело разом. Это упражнение можно выполнять лежа на спине. Попросите ребенка сжаться в комочек, а затем расслабиться и свободно лечь на спину, полежать с закрытыми глазами, со слегка приоткрытым ртом, не шевелясь.

12. Так как существует прямая связь между напряжением и ощущением тяжести, расслаблением и ощущением легкости, очень эффективно в работе с детьми использовать различные образы. Предложите ребенку «превратиться» в бабочку, легкую и воздушную, «полетать» с цветка на цветок; затем пусть он вообразит себя сильным и тяжелым слоном, который ходит, громко топая и переваливаясь. Возьмите разные роли: мышки, медведя, кошки, зайчика, бегемота и т.д.

Упражнения, направленные на удержание и контроль позы

Для гиперподвижного ребенка зачастую очень сложно бывает удержать определенную позу в течение какого-то времени. Поэтому на уроке он начинает отвлекаться, а дома его ждет мучительное многочасовое выполнение домашнего задания. В этой ситуации одергивания и увещевания вроде «Не лезь под стол», «Не грызи карандаш», «Перестань вертеться» не дают положительного результата и способны лишь удлинить страдания и ребенка, и родителей, превращая уроки в пытку. Возможны два способа облегчения ситуации:

А. Дать ребенку возможность делать часть уроков, висая вниз головой или прыгая по комнате. Этот способ улучшит ситуацию, но ничего не изменит в самом ребенке. Кроме того, в школе вряд ли положительно отнесутся к такому смелому эксперименту.

Однако есть возможность рекомендовать его для использования дома: таким образом, ваш ребенок сможет не думать об удержании позы и больше внимания будет уделять содержательной стороне домашнего задания — быстрее решит задачу, лучше запомнит содержание параграфа или правило.

В. Другой вариант предполагает ряд упражнений, направленных на тренировку удержания определенной позы. Они достаточно сложны для выполнения, но впоследствии, при условии регулярных занятий, значительно облегчат ребенку процесс удержания более простых поз. Кроме того, эти упражнения включают эффективный внешний контроль за правильностью выполнения: любое лишнее движение тут же даст о себе знать, и ребенок сможет сам определить, в чем его ошибка.

Оба способа хороши для одновременного использования. Первый облегчит ситуацию «сейчас», второй — «в дальнейшем».

Для выполнения этой группы упражнений вам понадобится книжка, а лучше дощечка (размером приблизительно 20x30 см), два небьющихся пластиковых стакана, два небольших мячика (диаметром около 7 см). Желательно, чтобы мячик не проходил в стакан.

1. Положите на голову ребенка дощечку. Задача: удерживать ее как можно дольше. Помогать руками нельзя. Упражнение выполняется стоя или сидя. Когда ребенок сможет выполнять упражнение хотя бы в течение минуты, это значит, что вы добились значительных успехов.

2. Попросите ребенка лечь на спину и поднять руки вверх так, чтобы на них можно было положить дощечку. Поставьте на дощечку стакан с шариком.

Цель: удержать дощечку так, чтобы стакан не упал.

3. Попросите ребенка поднять ноги так, чтобы можно было сверху положить дощечку. Поставьте сверху стакан с шариком. Задача та же, что и в упражнении 2.

4. Предложите ребенку сидя или стоя вытянуть вперед руки ладонями вверх, распрямить ладони. На выпрямленные ладони положите по мячику. Следите за тем, чтобы ребенок не сгибал ладони «лодочкой», не придерживал мячики пальцами. Задача: удержать шарики на ладонях, не дать им скатиться.

5. Усложните упражнение 4, поставив на ладони ребенка стаканы с мячиками (еще менее устойчивая форма).

6. Попросите ребенка повернуть ладонь тыльной стороной вверх. Поставьте на нее стакан с шариком и попросите удерживать как можно дольше.

7. Дайте ребенку в руки дощечку. Поставьте на нее стакан вверх дном. Сверху положите мячик. Задача: в течение минуты удерживать равновесие, не давая шарик упасть.

Упражнения для мышц тела и конечностей

Во многом эти упражнения основываются на приведенных выше.

Вам понадобятся те же предметы и мяч (примерно 30 см в диаметре).

1. Предложите ребенку, удерживая книжку на голове, быстро пошевелить пальцами рук, несколько раз согнуть и разогнуть руки в локтях, помахать руками («полетать»), покачать правой, затем левой ногой, пройтись по комнате, сесть, затем встать.

2. Повторите с ребенком упражнение 2 из предыдущего раздела, но только теперь попросите его, зажав ступнями мяч, поднимать и опускать ноги. **Задача:** не выронить мяч и не уронить дощечку со стаканом.

3. Попросите ребенка встать на четвереньки. Поставьте ему на спину стакан с маленьким мячиком. Предложите ему немного проползти, не уронив стакана.

4. Положите на пол дощечку. Поставьте на нее вверх дном стакан. Сверху положите мячик. Попросите ребенка поднять дощечку с пола, не уронив мячика, пройти с ней несколько шагов, снова положить на пол.

Упражнения для мышц кисти

Вам понадобятся два резиновых мячика (около 4 см в диаметре), несколько карандашей.

1. Попросите ребенка подкидывать и ловить мячик правой рукой. Подкидывать нужно на такую высоту, чтобы легко было поймать. **Задача:** не уронить мячик. То же упражнение выполнить левой рукой.

2. Попросите ребенка перекидывать мячик из руки в руку.

3. Предложите ребенку ронять мячик из одной руки в другую. Руки расположены одна над другой и меняются местами (каждый раз сверху та рука, в которой мячик). Другой вариант: подкидывать мячик из руки в руку (каждый раз снизу та рука, в которой мячик).

4. Пусть ребенок попробует уронить мячик на стол и тут же поймать, как только тот отскочит от стола, не меняя положения руки (не поворачивая кисть ладонью вверх). Нужно стараться, чтобы мячик отскочил от стола всего один раз.

5. То же задание, что и в упражнении 4, но только мячик нужно поймать другой рукой.

6. Положите в ряд несколько карандашей. Попросите ребенка поджать большой, безымянный пальцы и мизинец. Предложите ему «перешагивать» через «препятствия» указательным и средним пальцами так, чтобы не сдвинуть с места ни одного карандаша. При этом нельзя отрывать от стола одновременно два пальца, «перелетая» через препятствия. Затем сменить пальцы и «шагать» средним и безымянным и т.д.

7. Также очень полезны для развития мелкой моторики такие игры, как теневой театр, где с помощью пальцев ребенок может изображать различных животных; кукольный театр, где куклы надеваются на руку или на пальчик.