

Нейрокоррекция: упражнения с мячами

Какая связь между упражнениями с мячом и умственным развитием?

В простых движениях все не так то просто... И вы в этом убедитесь!

И я вам рекомендую не пренебрегать этим инструментом для развития ребенка.

На примерах упражнений с мячом расскажу вам какие функции задействуются и развиваются у детей и какую пользу приносит это в будущем, например, на этапе школьного обучения.

Начинаем с разминки.

Два мяча (можно разные по весу) и делаем **суставную гимнастику** (запястье, локоть, плечо)

1. БРОСАНИЕ МЯЧА.

При броске у ребенка задействованы:

тактильная чувствительность (ребенок чувствует фактуру материала, из которого мяч сделан, его форму, размер, вес), зрительные гностические функции (цвет мяча, рисунки на мяче),

зрительно-моторная координация (когда ребенок учится не только ловить мяч, но и целится в руки партнера),

мышечная дифференциация и проприоцептивная чувствительность (когда ребенок начинает чувствовать, с какой силой ему нужно бросить мяч, чтобы он попал до цели и с какой силой сжать мяч, когда он попадает в руки так, чтобы тот не лопнул, тренируется моторная ловкость),

координация движений и тренировка вестибулярного аппарата и мозжечка (ребенок подстраивается свои движения так, чтобы поймать мяч, координирует свои движения с движением мяча, тренируется точность движений),

функции программирования и контроля деятельности (нужно спланировать свои действия так, чтобы мяч долетел до цели, а не вбок, и не так как сейчас захотелось – запулить мяч до потолка, а в соответствие с задачей и условием игры).

Развитие всех этих функций пригодится при письме в школе:

хорошая мышечная чувствительность (сильная кисть) – нужный нажим карандаша, ровный, а не дрожащий почерк,

зрительно-моторная координация – соблюдение строки при письме, а не когда буквы уходят ниже строки или выше,

функции программирования и контроля необходимы ребенку во всех видах учебной деятельности (от написания буквы до решения тригонометрических уравнений). Здесь надо подчеркнуть, насколько это важно – уметь планировать и контролировать свою деятельность. Дети в школе, у которых слабо развита

функция планирования и контроля собственной деятельности, делают ошибки при письме – пропускают буквы, не дописывают слова, забывают о применении правил и допускают орфографические ошибки, испытывают трудности в решении примеров и задач, особенно в решении задач в два-три действия.

При работе с мячом ребенок пройдет несколько этапов: сначала он научится ловить мяч, затем более сложной задачей окажется бросание мяча партнеру и здесь вам важно сказать ребенку, что целиться надо в руки партнеру, а не вверх, не вбок, не в голову, а именно в руки, которые партнер заранее приготовил для ловли мяча - руки вытянуты вперед, ладони раскрыты.

Для еще большего сенсорного развития неплохо было бы, если ребенок будет иметь опыт взаимодействия с мячами разных размеров, весов и фактур, ну и конечно же цвета.

2. ОТБИВАНИЕ И БРОСАНИЕ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ (ЧЕРЕДУЯ) ОТ ПОЛА

(Даем четкую инструкцию правая или левая рука работает-это пространство в теле)

Это упражнение, которое будет являться следующим по возрастанию сложности для ребенка. Наверняка, вы увидите, что ребенок сначала не отбивает мяч от пола, а просто отпускает его из рук – мяч подпрыгивает от пола – ребенок ловит его двумя руками. Пусть ребенок сначала отработает такое выполнение этого упражнения. После того, как вы убедитесь, что ребенок научится ловить подпрыгнувший от пола мяч, вы сообщаете ему, что мяч нужно не просто отпускать, а ударять его о пол. Вот здесь будет стоять новая задача как для программирования и контроля своей деятельности, так и для дифференциации силы удара мяча о пол. Здесь у ребенка может быть такая ошибка, по причине которой у него не получается ловить мяч – бросает мяч далеко от себя. Тогда вам нужно объяснить, что целиться нужно прямо под ноги перед собой (можете дать какой-то ориентир в виде рисунка на полу).

3. БРОСАНИЕ МЯЧА ВВЕРХ

На первый взгляд в этом упражнении нет ничего сложного, однако, как показала практика, детям намного труднее выполнить его. Самое сложное здесь – удержать **равновесие**, научиться следить глазами за мячом, который летит вверх, так как по большей части взгляд ребенка направлен прямо или вниз, а направление взгляда вверх требует новых непривычных ему усилий. Ребенок, к тому же, при взгляде прямо и вниз визуально опирается на статичные горизонтальные линии в окружающей обстановке, а когда смотрит вверх, эти линии теряются из обзора, и привычная «картинка» начинает колебаться – и здесь первая задача – удержать равновесие. Также ребенку необходимо будет научиться бросать мяч вверх прямо, а не вбок или назад, как поначалу и происходит.

4. БРОСАНИЕ МЯЧА ВВЕР-ВНИЗ ЧЕРЕДУЯ (с заданием)

(инструкция: правая рука бросает вниз, левая рука бросает вверх) – развитие **переключения**, удержание инструкции и распределение внимания). Если ребенок хорошо справляется, можно поставить его на балансировочную подушку или диск (развиваем дополнительно вестибулярный аппарат- равновесие, баланс).

Далее добавляем к упражнению **задание**: правая рука бросает мяч вниз и проговариваем прямой счет от 1 до 10, левая рука бросает мяч вверх и проговариваем обратный счет от 10 до 1 (ребенок правой рукой бросает мяч вниз и называет 1, левой рукой вверх и называет 10, правой вниз и называет 2, левой вверх и

называет 9 и тд). Можно называть дни недели, месяцы и тд. (развиваем пространство, переключение, серийность, удержание инструкции и внимание)

5. БРОСАНИЕ МЯЧА ОДНОВРЕМЕННО ДРУГ-ДРУГУ

Ребенок учится целиться в руки партнера (зрительно-моторные координации), программировать свою деятельность, коммуникация!!!

Можно добавить счет, игру «Летела ворона» и тд.

6. БРОСАНИЕ МЯЧА ДРУГ ДРУГУ С ЗАДАНИЕМ

Теперь, когда ребенок научился бросать мяч партнеру, отбивать мяч от пола, эти два упражнения можно объединить: на счет 1,2 – отбивание мяча о пол, на счет 3 – бросание мяча партнеру. Это прекрасная возможность для развития **переключения** с одного действия на другое. При выполнении этого упражнения, ребенок может совершать такую ошибку – отбивание мяча от пола происходит не 2 раза, а 3 и более – то есть когда ребенок не отошёл от старого стереотипа с выполнения прошлого действия и не переключился на новое. В этом случае вы поправляете ребенка и напоминаете ему об условиях игры. Почему важно уметь переключаться с одного действия на другое? Если у ребенка плохо работает эта функция, то на письме он совершает такие ошибки: пишет лишние элементы в буквах и словах по инерции, забывает писать первое слово в предложениях с большой буквы – всё это симптомы регуляторной дисграфии. Или учитель давала задание подчеркнуть главные члены предложения, а ученик по инерции подчеркнул и второстепенные тоже. Что избежать таких проблем в будущем и необходимо тренировать умение переключения серии действий.

7. БРОСАНИЕ МЯЧА ДРУГ ДРУГУ С ДВУМЯ-ТРЕМЯ ЗАДАНИЯМИ

Например, в предыдущее упражнение вы добавляете передачу мяча из руки в руку за спиной. Тогда на счет 1,2 – отбиваем мяч о пол, 3,4 – передаем мяч за спиной из руки в руку, на счет 5 – кидаем мяч партнеру. В этом упражнении важно, чтобы ребенок не сбивался со счета, считал себе сам, выполнял упражнение точно.

После того, как ребенок научится выполнять бросок мяча друг другу с 2 заданиями, добавляйте третье – например, передача мяча из руки в руку над головой. Тогда упражнение может выглядеть так: на счет 1, 2 – отбиваем мяч о пол, 3,4 – передаем мяч за спиной из руки в руку, 5,6 – передача мяча из руки в руку над головой, на счет 7 – кидаем мяч партнеру.

Другим еще более сложным вариантом будет являться смена 2-3 серий упражнений:

На счет 1,2 – отбиваем мяч от пола, 3 – кидаем партнеру. Следующая серия: 1,2 – передача мяча из руки в руку за спиной, 3 – бросание мяча партнеру. Третья серия: 1,2 – передача мяча сверху над головой из руки в руку, 3 – бросание мяча партнеру. Все три серии должны сменять друг друга и важно не ошибиться в последовательности. А еще лучше, давать эти задания ребенку на слух. Тут мы тренируем еще более высокий уровень контроля и удержания в памяти условий задания на слух. Все вспомнят, как учитель давала несколько заданий сразу: «Спишите пятое предложение из текста, подчеркните главные члены предложения, у имён существительных определите и подпишите падеж» - сразу 5 заданий и все их нужно в

памяти удержать и выполнить. И вы наверняка вспомните, как кто-то из класса даже после двукратного прочтения инструкции учителем спрашивал: «А подчеркивать главные предложения нужно? А списывать пятое или первое предложение? А падежи надо подписывать?» Вот именно для этого и необходимо тренировать умение удерживать задания на слух.

8. БРОСАНИЕ МЯЧА ВВЕРХ С ХЛОПКОМ

Для выполнения этой задачи ребенку кроме всего того, что сказано выше, нужно рассчитать силу и высоту броска, чтобы успеть сделать хлопок. А также скорость выполнения самого хлопка. Дети, как правило, не успевают хлопнуть до того, как мяч окажется на уровне рук и мяч ударяется о пол. В этом случае можно сделать этот вариант промежуточным этапом для усвоения основного упражнения, хотя оно может выступать и как самостоятельное, тогда у ребенка еще лучше развиваются глазодвигательные функции, а также программирование и контроль деятельности. Здесь для лучшего самоконтроля и облегчения задачи можно ввести речевую формулу: «бросок-хлопок-упал(мяч)-поймал».

9. БРОСОК МЯЧА ВВЕРХ С ХЛОПКАМИ СЗАДИ И СПЕРЕДИ

В подобных упражнениях мы тренируем у ребенка еще и скорость переработки информации. Отмечу, что сразу ребенку трудно будет его сделать, тогда мы вводим также промежуточное тренировочное упражнение: «бросок-хлопок сзади-хлопок спереди–упал (мяч)–поймал». То есть мяч ловим после того, как он упал на пол и отскочил. В этом случае у ребёнка есть возможность натренировать скорость совершения хлопков. Также при необходимости отдельно тренируются хлопок сзади и спереди. Скорость обработки информации и скорость ответной осмысленной реакции в школе, да и не только ребенку пригодится ежеминутно.

10. ОТБИВАНИЕ МЯЧА О СТЕНУ С ПОВОРОТОМ ВОКРУГ СЕБЯ НА 360 ГРАДУСОВ

В этом упражнении тренируются **вестибулярные** функции, скорость переработки информации и ответного действия, зрительно-моторные функции. Еще лучше, если у ребёнка здесь добавится задача бросать мяч в мишень на стене (это поставит задачу целиться именно в определенное место, организовывая действия ребенка).

Кроме всего вышеперечисленного, упражнения с мячом развивают у ребенка моторную ловкость, подвижность, уверенность в себе и своих силах, будут укреплять физическое здоровье, коммуникативные навыки, умение соотносить свое действие с действием партнёра и просто создадут хорошее настроение! Играть!