

Первоклассник, с радостью поступивший в школу, через какое-то время жалуется на упорные головные боли, боли в руке при письме. Ребенок невнимателен, не может самостоятельно без родительского контроля выполнить домашнее задание, неусидчив, легко отвлекается. Часто совершает описки, переставляет буквы в слогах и слоги в словах. Неправильно списывает материал из учебника или с доски. Приходит домой с не записанным в дневнике домашним заданием. Учеба становится тяжким бременем....

Многим детям тяжело учиться в современной школе, повышенные нагрузки и бешеный темп не всегда по силам ребенку. Но первоклассник, который 7 или 8 лет назад перенес родовую травму, испытывает наибольшие трудности при освоении школьной программы, ему намного сложнее, чем его здоровым сверстникам. Родовые травмы не всегда даже фиксируются медиками, некоторые дети наблюдаются до года у психоневролога, после чего их снимают с учета. Но, к сожалению, приходится признать, что последствия травмы сопровождают ребенка в той или иной форме всю жизнь. Поэтому чем раньше родители и педагоги вместе с врачами поймут, что имеют дело с не совсем здоровым ребенком, тем лучше.

Проблемы такого рода на самом деле возникают задолго до поступления ребенка в школу. Выявление детей с особенностями нейропсихологического развития, приводящими к нарушениям поведения, трудностям обучения, проблемам освоения письма, возможно на ранних этапах развития. Коррекционная работа с такими детьми должна быть начата еще в дошкольном возрасте, и тогда возможно предупредить будущие школьные трудности.

В дошкольном возрасте дети с нейропсихологическими проблемами имеют определенные особенности. Условно всех беспокоящих детей можно разделить на две группы.

Первая — это возбудимые дети.

Вторая группа — это дети, перенесшие гемипарез (асимметричное повышение тонуса). Они моторно-неловкие: набивают шишки в дверных проемах, иногда на одном и том же плече, не любят лепить, вязать, шить. Мальчики предпочитают бесцельное вождение машинок игре в конструктор. Чаще, чем остальные дети, они демонстрируют «полевое

поведение», этим детям труднее удерживать цель деятельности. Носятся без цели по кругу на открытом пространстве, хватаются за все игрушки, которые оказываются в поле зрения, не могут сами закончить начатый проект.

И родителю, и педагогу важно понять, что неуравновешенный и невнимательный «разрушитель» вовсе не обладает дурным характером, а требует настойчивого, пристального врачебного и родительского внимания.

Особенности мышечного тонуса проверяются в пробе симметричного плавного движения двумя руками по типу взмахов крыльев. У ребенка с гемипарезом плавные движения затруднены, с одной стороны тело словно не гнется, движение в этом случае не получается симметричным. Если попросить ребенка с высоким мышечным тонусом повторять небыстрые движения, пальцем или кистью отслеживать движение руки взрослого или небольшого предмета, то ребенок начинает двигаться всем телом и повторять траекторию движения головой, шеей, ногами.

Часто учителя таким детям в школе снижают оценки за грязь в тетрадях. Ребенку не удается сразу правильно написать решение или слово. Иногда при самостоятельной проверке замечают описки и начинают их по многу раз исправлять. В математике проблемы будут связаны с невнимательностью. Не там поставил запятую, выполнил вычитание вместо сложения. Опять множество зачеркиваний и переделок написанного.

Однако многие будущие школьные проблемы можно предупредить, если мы сможем повлиять на двигательное развитие ребенка, научим расслабляться, снимем мышечные зажимы. Полностью проблемы не исчезнут, но станет возможным уменьшить их проявление и научить ребенка и его родителей с нимиправляться.

Начинать работу с упражнений, направленных на формирование плавного и свободного движения руки, не стоит. Мы должны помочь правильно «дозреть» всей нервной системе. Для этого предлагается примерный комплекс упражнений, включающий работу с дыханием, 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. Упражнения несложные, и раньше в садах и школах их выполнение было неотъемлемой составляющей жизни. Условием эффективности является в нашем случае последовательное и регулярное освоение детьми упражнений всех уровней.

## ПЕРВЫЙ ЭТАП

### Координация дыхания

Самые глубинные 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 фишку — 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 шарики 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 поднимание 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 преподаватель. 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;

*откалывание в крупе*

*спрятанных мелких предметов:*

ключи, конфеты, пуговицы;

*лепка*

из пластилина, глины;

*шнурование*

и завязывание узлов и бантиков.

Очень хорошо, если ребенок занимается фортепиано. Если не жалко собственных ушей, то положительную роль 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 восьмерки.

**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, вязание спицами и крючком, завязывание узлов, хорошо, если дети освоят основы техники фриволите, если возможно, игра на арфе.

## **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 нарушено не только у детей с гемипарезами и у возбудимых детей, но и у левшей, да и многие вполне здоровые взрослые зачастую путают право и лево. Поэтому проблеме развития пространственных представлений будет посвящен отдельный материал в следующем номере. Его задания являются логическим продолжением методики нейропсихологической коррекции.

© Данная статья была опубликована в № 16/2003 газеты "Дошкольное образование" издательского дома "Первое сентября".