

Консультация для родителей

Упражнения на оптимизацию и стабилизацию общего тонуса тела

Учитель – логопед: Орленко Н.А.

Оптимизация общего тонуса тела является одной из самых важных задач коррекции. Любое отклонение от оптимального тонуса (гипо- или гипертонус) может являться как причиной, так и следствием возникших изменений в соматическом, эмоциональном, познавательном статусе ребенка и негативно сказываться на общем его развитии.

Поэтому необходимо предварительно дать понятие ребенку о напряжении и расслаблении на его собственном теле, например, показать на его собственном теле разницу между выполнением команды «опустить кисти» и «руки сломались в кистях» (расслабление кистей достигается только во втором случае).

Упражнения на оптимизацию и стабилизацию общего тонуса тела

1. Ребенок ложится на спину (или стоит, сидит). Попросите его закрыть глаза. Затем выполнить 3—4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе. Предложите ему напрячь все тело как можно сильнее, через несколько секунд напряжение сбросить («сломаться»), расслабиться. Так проделать напряжение и расслабление с каждой частью тела. Взрослый называет поочередно части тела (правая рука, шея, спина, живот, поясница, правая нога и т.д.). По позе ребенка и «волне» его дыхания можно легко определить «зажатые» места.

2. «Силач». Выполнить контрастное напряжение и расслабление плечевого пояса, рук и ног, представляя, что вы: держите в руках, на плечах тяжелые гири или отжимаете штангу. Затем удерживаете ногой закрывающуюся дверь, раздвигаете руками тесно переплетенные ветви деревьев в лесной чаще.

3. «Весы». Предложите ребенку представить, что его ладони — чашечки весов, держащие груз. Можете, надавливая собственной рукой, нагрузить «весы» или кладя на них какой-либо «груз».

Встать, поставив руки перед грудью ладонями вверх, пальцы направлены навстречу друг другу, локти в стороны. Сделать длинный вдох через нос, задержать дыхание. «Уравновесить» чашечки весов.

Медленно вытянуть одну руку над головой, поворачивая кисть, посмотреть на нее. Другую руку опустить вниз, держа кисть горизонтально, ладонью вниз, повернув пальцы от себя. С силой вытянуть ее: на этой чашечке весов лежит груз. Медленно выдохнуть, расслабиться. Повторить упражнение, изменив положение рук. Аналогичное упражнение можно выполнять лежа, весами при этом становятся ноги.

4. «Травинка на ветру». Ребенок изображает всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох). Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу; не меняя положения туловища, потянуть руки по полу еще дальше вперед). Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку (на вдохе вернуться в исходное положение, потянуться вверх).

5. «Раскачивающееся дерево» (корни — ноги, ствол — туловище, крона — руки и голова). Упражнение можно выполнять сидя или стоя. Выполнять, как «Травинка на ветру».

6. «Парусник». Ребенок изображает лодку с парусом: встать на колени, носочки оттянуты, пальцы ног касаются друг друга, пятки несколько разведены; сесть на пятки или между ними, пальцы рук сплести в замок за спиной, зафиксировать под ногами или на пятках.

«Подул ветер, и парус расправился, надулся» (на вдохе, не расцепляя рук, выпятить грудь, свести лопатки, голову откинуть назад). «Ветер утих, и парус «сник» (на выдохе голову опустить как можно ниже, спина становится круглой). Вернуться в и. п.

7. «Насос и надувная кукла». Ребенок лежит совершенно расслабленно на полу. Взрослый «накачивает» куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед и произнося звук «с-с-с» на выдохе. «Кукла» постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются. Наконец кукла надута. «Кукла» сильно напряглась и может лопнуть. После этого из нее вынимают насос, кукла постепенно «сдувается» и «опадает».

Следующие упражнения направлены на расширение диапазона движений по следующим параметрам: быстрые—медленные; мягкие—жесткие; сильные—слабые; тяжелые—легкие; непрерывные—отрывистые; свободные—с сопротивлением.

8. «Потянулись — сломались». Руки и все тело ребенка устремлены вверх (пятки от пола не отрывать). Взрослый говорит: «Тянемся вверх, выше и выше... А теперь наши кисти «сломались» (хлопок). Они безвольно повисли. Теперь руки «сломались» в локтях (хлопок), в плечах (хлопок), упали. Повисла голова (хлопок). Вы «сломались» в талии (хлопок). Подогнулись колени (хлопок), опустили (упали) на пол... Лежим расслабленно.»

Использован материал книги А. В. Семенович «Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза».