

Консультация для родителей

Важность физкультуры для детей

Учитель-логопед: Орленко Н.А.

Сегодня детей с трудностями в обучении, но при этом с абсолютно сохранным интеллектом, без каких-либо болезней в действительности очень много. Такие дети испытывают серьёзные трудности с чтением и письмом.

В Центре Дислексии Татьяны Гогуадзе успешно справляются с такими трудностями. Специалисты Центра пришли к выводу, что если у ребёнка нет никаких серьёзных заболеваний, отсутствует дислексия развития, но при этом он не может нормально читать и писать, то причиной проблем в обучении является слабость функций левого полушария мозга, что вызывает рассогласованность в работе полушарий. Мозг просто не контролирует, что делает тело.

Для активизации работы мозга необходимо выполнять физические упражнения. Любая физическая нагрузка активизирует дыхание, благодаря чему мозг насыщается кислородом, а, значит, начинает эффективнее работать. Поэтому физкультура в Центре Дислексии Татьяны Гогуадзе в программах коррекции занимает особое место.

Дети выполняют упражнения, которые одновременно развивают выносливость к монотонному труду, стимулируют подвижность суставов, в частности, лучезапястного сустава, который активно участвует в процессе письма. Одновременно вся физическая активность построена так, чтобы активизировать работу мозга и обеспечить согласованную работу его полушарий.

В Центре Дислексии Татьяны Гогуадзе прыжки на батуте и скакалке рекомендуются для улучшения общего физического тонуса, коррекции дислексии и улучшения почерка.

Огромную пользу для организма и умственной деятельности даёт обыкновенная скакалка. Во время прыжков развивается подвижность запястья, руки ребёнка становятся сильнее. А значит, он будет правильно удерживать ручку во время письма, научится контролировать силу нажима и будет меньше уставать от самого письма. Во время прыжков контролируется дыхание, регулируется его интенсивность. Ноги, руки и голова начинают работать согласовано, а значит, развиваются саморегуляция и моторная

ловкость. Скакалка – это отличный кардиотренажер. Она улучшает работу сердца, укрепляет стенки сосудов, приводит в тонус дыхательную систему. Прыжки на скакалке положительно сказываются на коррекции искривлённого позвоночника. Для снятия напряжения и приведения в порядок нервной системы ребенка достаточно попрыгать 5-10 минут. Секрет кроется в том, что во время прыжков в организме происходит выработка эндорфина – гормона, который отвечает за хорошее настроение.

Для формирования выносливости руки к монотонному навыку письма хороши занятия на развитие координированности в работе рук с массажером, мячом. Особенно эффективно в этом плане отбивание мяча от пола. Ни в коем случае нельзя работать двумя руками одновременно, это вызовет рассогласованность в работе полушарий мозга. Прорабатывать руки мячом поочередно, но завершать упражнения всегда на правой руке. Важным условием для формирования выносливости к монотонному труду является время. Например, тренировка запястья с помощью отбивания мяча от пола должна длиться не менее 60 минут. Также очень важно во время тренировки концентрироваться на правильном дыхании и положении тела.

В Центре Дислексии активно используется уникальный тренажер - эспандер. Регулярные занятия с помощью эспандера способствуют стимуляции мозга, укреплению мышц кистей, пальцев, запястья, предплечья с одновременным повышением хватки и стабилизацией кровотока в руках. За счёт работы с эспандером удаётся решить распространённую проблему многих современных детей – тремор письма. Одновременно решается задача и с удалением из почерка тонких неуверенных линий, которые возникают из-за того, что ребёнку сложно долго писать с нормальным нажимом ручки. Также тренируется сила воли ребенка. Сжимать эспандер требуется разными руками попеременно. Сначала более активно «прорабатывается» одно полушарие мозга, а потом – другое. Заканчивать занятия необходимо на правой руке, чтобы обеспечить доминирование левого полушария мозга.

Для современных детей почерк - реальная проблема. Дети неправильно держат ручку, карандаш. Поэтому ребёнок медленно пишет, совершенно не успевает за темпом работы в классе; и он совершенно не может писать под диктовку, а при списывании допускает множество ошибок. Проблема же в недоразвитости подвижности пальцев пишущей руки и низкой подвижности запястья. Для решения этой проблемы Татьяна Гогоадзе использует упражнение с волчком, чтобы активизировать и развить подвижность трёх пальчиков, которые обеспечивают правильный захват ручки,

координированность в работе пальцев и плавность переключения при письме от руки.

Как выполняется упражнение?

Волчок должен находиться строго в одной руке! Данное упражнение запрещено выполнять двумя руками одновременно. Делая упражнение правой рукой, левая при этом должна находиться на поясе. Упражнение обязательно выполняется стоя. Стоять надо ровно на двух ногах. Сидя упражнение не даёт эффекта. Кисть при выполнении упражнения должна быть развёрнута положением пальчиков вверх. Три пальца, которые принимают участие в захвате карандаша, обхватывают ручку волчка, а безымянный и мизинец были прижаты к ладони, чтобы не мешали работе трёх основных пальцев. Затем вращать тремя пальцами ручку волчка.

Уважаемые родители!

Введите в режим дня своего ребёнка перечисленные физические упражнения. И очень скоро вы заметите положительные изменения в психоэмоциональном состоянии своего ребенка, общем физическом тоне. Почерк вашего ребенка станет более беглым и ровным.