



СТРАНИЦА ПСИХОЛОГА

РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ САМОКОНТРОЛЯ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (продолжение)

Елена Эдуардовна Агуреева,
педагог-психолог, аспирант кафедры теории
и истории педагогики Института педагогики
и психологии образования ГБОУ ВПО МГПУ

Современные модели развития ребёнка показывают, что окружающая среда влияет даже на гены, и способность ребёнка адаптироваться к её изменениям является основным условием преодоления стрессов и жизненных трудностей.

Большое значение необходимо уделять внутреннему стремлению ребёнка к решению трудных задач, которое проявляется во время игр. Игра является основным времяпровождением у детей. В настоящее время происходит смещение фокуса с физической активности на малоподвижные развлечения (компьютерные игры, мультфильмы и т. д.), что ведёт к задержке развития двигательных навыков у детей.

Игра — фундамент здоровой, счастливой и продуктивной жизни как для детей, так и для взрослых. Детские учреждения и семьи должны целенаправленно включать активные и интерактивные игры в распорядок дня. Родители, как никто другой, могут изменить мир для ребёнка, помогая ему активно развиваться. Вот некоторые способы помочь развитию вестибулярной системы ребёнка:

- двигательный опыт важен для развития ребёнка, поэтому крайне важно ежедневно включать в подвижные игры раскачивание, прыжки, скольжение и другие движения;
- подталкивайте ребёнка к самостоятельным движениям, которые они должны регулировать самостоятельно;
- наблюдайте за реакциями вашего ребёнка во время двигательной активности, стараясь заметить, что ребёнка успокаивает, а что побуждает к действиям;
- попытайтесь стимулировать ребёнка к различным занятиям (рисование, раскачивание, чтение) в положении лёжа на животе, опираясь на локти;
- хвалите ребёнка, когда он начинает заниматься тем, что поддерживает равновесие, это езда на велосипеде, катание на коньках и т. д.;
- включайте игры с участием обеих сторон тела: это плавание, прыжки со скакалкой, игра на музыкальном инструменте и др.

Имейте в виду, что занятия, требующие быстрых движений, скорости, воодушевляют детей и стимулируют, а занятия с медленными ритмичными движениями — раскачивания, колебания — успокаивают. Также следует включить в ваше расписание занятия, стимулирующие

координацию движений глаз, головы и рук: это игры с мячом, кидание предметов, упражнение «ленивые восьмёрки» и др.

Занятие 3

1. «Разминка»

Встать на одну ногу, вращать другой ногой от бедра сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки; сменить ногу.

2. Растяжка «Лодочка»

Ребёнок ложится на спину, вытягивая руки над головой. По команде одновременно поднимает прямые ноги, руки и голову. Поза держится максимально долго. Затем выполняется аналогичное упражнение, лёжа на животе. Повторить 2 раза.

3. «Брёвнышко»

Ребёнок должен покататься по полу, как «брёвнышко»:

- с прямыми руками и ногами, руки прижаты к бокам;
- с вытянутыми прямыми ногами и руками, руки над головой, ладони касаются друг друга.

Во время выполнения упражнения ноги следует держать вместе и не сгибать. Повторить 2 раза.

4. «Колобок»

Лёжа на спине, подтянуть колени к груди, обхватить их руками,

голову подтянуть к коленям. В таком положении перекатиться несколько раз сначала в одну, затем в другую сторону. Повторить 2 раза.

5. Упражнение «Схема тела»

Ведущий: «Давайте сядем удобно, чтобы не мешать, друг другу и чтобы я всех вас видела. Сейчас я буду давать команды, а вы должны постараться точно и быстро их выполнять. Задание несложное, думаю, что у всех оно получится. Итак, пожалуйста, поднимите вверх свою правую руку».

Дети выполняют задание, ведущий проверяет правильность выполнения. При наличии ошибки необходимо уточнить у ребёнка: «Это действительно твоя правая рука? Давай всё-таки определим точно, где у тебя правая, а где — левая».

При допущении ошибок и неуверенности в правильности своего выполнения дети обычно оглядываются на соседей и могут копировать их ошибочные действия. Если имеет место подобное поведение, следует попросить детей думать самостоятельно и не повторять чужие ошибки.

«Теперь поднимите вверх свою левую руку... Хорошо. Покажите где у вас правая нога? Левая?»

Далее следует попросить детей показать у себя правое колено, ухо, глаз и т. д. Ведущий контролирует правильность выполнения команд.

Занятие 4

1. «Разминка»

Сесть на пол, ноги согнуть. Поднять правую ногу и вращать в коленном суставе (затем в голеностопном) суставе направо, налево. Опустить на пол. Аналогично — левой ногой, двумя ногами.

2. Растяжка «Полетели-1»

Ребёнок ложится на спину в виде «звезды» (разводит руки и ноги в стороны). По команде «Полетели!» ребёнок должен поднять руки и ноги в воздух (невысоко), растопырить пальцы рук, высунуть язык и тянуть руки и пальцы рук в разные стороны, мысочки ног вниз. По команде «Опустились!» ребёнок опускает руки и ноги на пол и расслабляет всё тело. Команды чередуются. Ребёнок «летит», пока взрослый считает (хлопает в ладоши) до пяти, и отдыхает такое же время. Повторить 2 раза.

3. Упражнение «Перекрёстные шаги»

Это может быть обычный шаг, но в такт движению левой ногой нужно коснуться её правой рукой и, наоборот, при движении правой ногой нужно коснуться её левой рукой. Так просто! Вы можете сидеть, лежать, стоять, бежать или танцевать, при этом касаясь колена левой ноги локтем или ладонью правой руки, и, соответственно, в другую сторону. Повторить упражнение 8 раз.

4. Упражнение «Рокер»

Ребёнок откидывается назад, сидя, опираясь на руки, делает раскачивающие движения кругами, назад и вперёд. Повторить 3 раза.

5. Упражнение «Ленивые восьмёрки»

Делать его нужно медленно, плавно, осознанно описывая движение по большой траектории. Вытяните правую руку вперёд и большим пальцем опишите в поле зрения горизонтально расположенную восьмёрку (как знак «бесконечность»). Начните с центра лежащей восьмёрки и двигайтесь влево-вверх. Опишите левую часть, перейдите к правой. Закончите на подъёме, снизу подойдя к точке, откуда начинали. Проде-

лите три раза. Глазами непрерывно следите за пальцем. Затем то же проделайте большим пальцем левой руки, начиная также влево-вверх, тоже три раза. После этого сцепите руки в замок: большие пальцы направлены вверх и образуют перекрестие. Сосредоточившись на центре перекрестия, проделайте движение теперь уже двумя руками (три раза). Не пугайтесь, если возникнет лёгкая боль в мышцах глаз. Она пройдёт очень быстро. Обычно болят переутомлённые глаза — во время работы у водителя они устают и мышцы переживают стресс. В ходе упражнения мышцы переобучаются, параллельно с напряжённым взглядом вперёд включается боковое, периферическое зрение.

