

detkityumen.ru

Глазодвигательные упражнения для детей

Нейропсихология хорошо помогает в случаях, когда ребенок развивается с отставанием или имеет отклонения от нормы. Такая коррекция включает в себя ползание, различные движения рук и ног, растяжки и глазодвигательные упражнения для детей, что подходит и дошкольникам, и детям постарше. Все перечисленные методы позитивно воздействуют на отдельные части коры головного мозга и заставляют формироваться те навыки, которые в силу ряда обстоятельств были утеряны или не развиваются.

С помощью глазодвигательной гимнастики и других упражнений можно скорректировать двигательную активность ребенка, расширить его поле зрения и улучшить ориентировку в окружающем пространстве, развить ассоциативные связи и межполушарное взаимодействие. Это, в общем, помогает повысить уровень интеллекта, достичь баланса в развитии психических процессов, обеспечить сенсомоторное взаимодействие с внешним миром, а также скорректировать произвольную регуляцию любой деятельности. Поговорим сегодня о глазодвигательных упражнениях для детей в нейропсихологической коррекции.

Глазодвигательные упражнения для детей, гимнастика для мозга

Нормой считается, что в дошкольном возрасте, ближе к 3-4 годам поле зрения ребенка расширяется до 180° как по вертикали, так и по горизонтали. При этом поворот головы не участвует в данном процессе. Но у детей с особенностями развития (ОНР, СДВГ, ЗПР, РАС, УО и т.д.) часто зрительное восприятие имеет ограниченный потенциал. И в поле зрения попадают лишь те объекты, которые находятся непосредственно перед глазами. Чтобы охватить больший объем зрительной информации, он поворачивает голову, тело, отвлекается, проявляет больше физической активности, чем положено.

Если зрительное восприятие фрагментарно и дефектно, то это не может не отразиться на других сферах развития. В любом случае, страдает не только зрительный анализатор. Здесь выстраивается цепочка нарушений: слуховое восприятие, тактильное, проприоцептивное, вестибулярное и т.д.

У обычных деток слежение глазками без участия головы и тела формируется к 3-5 месяцам от рождения, но у особят этот процесс затягивается или не запускается вообще. Чтобы восполнить данный пробел малыши начинают совершать лишние движения (неадекватные синкинезии), например, высовывать язык, дергать рукой, поднимать брови, качать ногой при попытке рассмотреть объекты – таким способом они как бы помогают себе. Но это скажется в дальнейшем на обучении.

Глазодвигательные упражнения помогают избавиться от данных отклонений. В их комплекс включены задания по отслеживанию предметов глазами на разных уровнях и в разных направлениях.

Как правильно выполнять глазодвигательные упражнения для детей

Движение глазами учатся совершать в пяти основных направлениях: **лево, право, верх, низ, к/от переносицы (сводим глазки вместе), а также по вспомогательным траекториям (диагонали)**. При корректном выполнении к ним постепенно добавляются движения языком. Сначала малыш двигает глазами и языком поочередно, затем одновременно.

Для привлечения внимания используют **яркие цветные игрушки**, карандаши, ручки и любые предметы, вызывающие интерес и фиксацию взгляда.

Слежение за предметом начинается **с расстояния вытянутой руки** ребенка, затем оно сокращается **до согнутой в локте руки**, на более высоком уровне процесс происходит **около переносицы**. Тело тоже располагается по-разному: сначала **лежа** в горизонтальном положении, после – **сидя**, на завершающем этапе – **стоя**.

Двигать головой или телом нельзя. Руки прижаты к туловищу, ладони – к полу. Ноги прямые и не шевелятся. Движения глазами должны быть плавными. В конечных точках траекторий должна происходить фиксация на 1-3 секунды.

Если к работе подключается язык, следите за тем, чтобы рот у ребенка был открыт, а язык спокойно лежал на нижней губе. Зажимы губами или зубами не допускаются. При синхронном, а не поочередном движении глаз и языка, следим за тем, чтобы язык медленно и четко поворачивался у одну сторону с глазами. При переходе на сложный уровень он поворачивается в противоположную сторону.

В начале предмет (ручку, игрушку) перемещает взрослый, после ребенок может делать это сам двумя руками, одной (левой/правой по очереди).

Ваши движения тоже должны быть плавными. При перемещении предмета (чаще это ручка с ярким наконечником) от середины к переносице следим за тем, насколько четко сходятся оба глаза.

Вдох происходит через нос, выдох – через рот.

Глазодвигательные упражнения, лежа

Не забываем про положение тела и рот. Ребенок следит за яркой точкой на конце ручки (карандаша). Сначала ручка двигается с помощью взрослого.

Упражнение 1. Ручка находится на расстоянии вытянутой руки ребенка, над переносицей. Перемещаем ее вправо, задерживаем на несколько секунд, затем влево – снова остановка, по такому же принципу производится перемещение вверх и вниз. В конце ручка перемещается к переносице малыша и задерживается на 1-2 секунды и удаляется на исходную позицию, где снова делается остановка.

Это первый уровень сложности. Второй уровень предполагает те же самые правила выполнения, но на уровне руки, согнутой в локте. Третий уровень – около переносицы ребенка.

Упражнение 2. Действия повторяются аналогичные, но в конце, при перемещении ручки к переносице, подключается язык. До этого он все время лежит на нижней губе. При приближении ручки к переносице язык убирается, рот закрывается. В момент, когда ручка двигается обратно к исходному положению, широкий и расслабленный язык снова высовывается и кладется на губу. Здесь также присутствуют три уровня выполнения.

Упражнение 3. С поворотом языка в одну сторону с глазами. Правила все те же, но при повороте глаз вправо, язык тоже поворачивается вправо, при повороте глаз влево, язык – влево и т.д. Когда глаза сходятся к переносице, язык сильно высовывается.

Упражнение 4. С поворотом языка в противоположную сторону от глаз. Здесь действуют такие же правила, но при повороте глаз вправо, язык высовывается влево и т.д. При схождении глаз к переносице язык высовывается как можно дальше.

Упражнение 5. Восьмерки. Рот закрыт. Выполняется на 3 уровнях. На расстоянии вытянутой руки взрослый рисует горизонтальную восьмерку над глазами ребенка, начиная с середины переносицы (исходная точка, как и в предыдущих упражнениях). После рисуется вертикальная восьмерка. Центр восьмерок всегда находится над переносицей.

Упражнение 6. Самостоятельно. Рот закрыт. Выполняется от 7 лет, в среднем темпе, на двух уровнях (прямыми руками и согнутыми в локте). Если ребенок младше 7 лет, вместо ручки возьмите игрушку или какой-то другой более габаритный предмет.

Ребенок держит прямой рукой ручку над переносицей, затем такой же прямой рукой отводит ее вправо (действует правая рука).</p></p> Перекладывает ее в левую руку и ведет влево.</p></p> Двумя руками он держит ее над переносицей и ведет сначала вверх, затем вниз.</p></p> Теперь подводит также двумя руками к переносице и обратно к исходной точке.</p></p> Второй уровень предполагает выполнение упражнения согнутыми в локтях руками.</p></p> Не забываем про фиксацию взгляда на несколько секунд в крайних точках!

Упражнение 7. Самостоятельно. Рот открыт. Язык лежит на нижней губе. Выполняется на двух уровнях. Этапы полностью повторяются из предыдущего упражнения, разница лишь в том, что язык все время лежит на нижней губе.

Обратите внимание! В 6 и 7 упражнениях при свODE глаз на кончике ручки у переносицы прямые руки сгибаются в локтях, при этом в остальных позициях (отвод вправо, влево, вверх и вниз) они остаются прямыми.

Упражнение 8. Самостоятельно, язык двигается за глазами. Тоже 2 уровня. Аналогичное исполнение, как и в предыдущем упражнении, но при движении глаз язык двигается с ними в эту же сторону. Руки сгибаются только при перемещении к переносице. На втором уровне руки всегда согнуты в локтях.

Упражнение 9. Самостоятельно, язык двигается в противоположную сторону.

Глазодвигательные упражнения, сидя

Выполняются на 3 уровнях, с помощью взрослого. Спина и голова плотно прижаты к стене (крепкой опоре), ребенок сидит на полу, ноги прямые, глаза следуют за кончиком ручки и фиксируются в конечных положениях. Принцип выполнения упражнений в положении сидя такой же, как в "лежащем" блоке. Я перечислю их очередность выполнения.

С помощью взрослого, рот закрыт, 3 уровня.

С помощью взрослого, рот открыт, язык спокойно лежит на нижней губе, 3 уровня.

С помощью взрослого, рот открыт, язык двигается за глазами, 3 уровня.

С помощью взрослого, рот открыт, язык двигается в противоположную сторону от глаз, 3 уровня.

С помощью взрослого, восьмерки, рот закрыт, 3 уровня.

Самостоятельно, рот закрыт, 2 уровня. Ноги прямые, не перекрещены, но слегка раздвинуты. Нерабочая рука спокойно лежит на колене. На первом уровне (с прямыми руками) руки сгибаются только при движении к переносице, при движении по основным направлениям – прямые.

Самостоятельно, рот открыт, язык двигается за глазами, 2 уровня.

Самостоятельно, рот открыт, язык двигается в противоположную от глаз сторону, 2 уровня.

Взрослый контролирует последовательность и четкость выполнения упражнений ребенком. Одно занятие – один вид упражнения. Не перегружайте его!

Глазодвигательные упражнения, стоя

При выполнении глазодвигательных упражнений для детей в положении стоя ноги находятся вместе, но разрешается слегка их расставить. Руки вдоль тела, пальцы плотно прижаты друг к другу, спина прямая, голова

не двигается. Принцип выполнения тот же.

Деткам от 7 лет можно усложнить выполнение регуляцией дыхания. При движении руки и глаз в сторону он делает выдох через рот, при возвращении в исходную позицию – вдох через нос. Темп исполнения – средний.

С помощью взрослого, рот закрыт, 3 уровня.

С помощью взрослого, рот открыт, язык спокойно лежит на нижней губе, 3 уровня.

С помощью взрослого, рот открыт, язык двигается за глазами, 3 уровня.

С помощью взрослого, рот открыт, язык двигается в противоположную от глаз сторону, 3 уровня.

С помощью взрослого, восьмерки, рот открыт, 3 уровня.

Самостоятельно, рот закрыт, 2 уровня.

Самостоятельно, рот открыт, язык спокойно лежит на нижней губе, 2 уровня.

Самостоятельно, рот открыт, язык двигается за глазами в одну сторону, 2 уровня. Не забывайте, что при подведении ручки к переносице язык убирается в рот, а высовывается как можно дальше при возвращении ручки в исходное положение (напротив переносицы).

Самостоятельно, рот открыт, язык двигается в противоположную сторону от глаз, 2 уровня.

Глазодвигательные упражнения, личный опыт

Моя дочка Аня проходит курсы коррекции у нейропсихолога уже второй год на постоянной основе. И глазодвигательные упражнения представляли для нее большую сложность сначала. Ей тяжело было останавливать взгляд в конечной точке, сводить оба глаза к переносице, контролировать одновременно положение языка и глаз, правильное дыхание. Дома мы делали большой упор (и продолжаем) именно на движения глаз.

В общем, за эти два года я заметила следующие улучшения:

- расширилось зрительное восприятие – меньше крутится на месте в поисках нужного предмета, стала собирать пазлы и четче видеть части целого;
- стала внимательнее и сосредоточеннее при выполнении заданий на графомоторные навыки;
- лучше контролирует свое поведение (эмоции) и двигательные действия, может качественнее спланировать ряд определенных движений;
- уходят артикуляционные проблемы, лучше идет работа с постановкой и автоматизацией звуков;
- быстрее и четче выполняет действия по инструкции;
- повысилось качество самообслуживания;
- естественно, появились плюсы в понимании пространственных отношений;
- заметно "скакануло" вверх мышление, логика, выполняются более сложные мыслительные задачи.

Помимо этого глазодвигательные упражнения для детей помогают в тренировке глазных мышц. Я заметила, что Аня перестала косить левым глазиком и тереть глаза при длительном напряжении. Начинайте занятия прямо сейчас и через пару месяцев обязательно увидите результаты! Если какие-то термины вам не знакомы, используйте словарь научных терминов и узнавайте больше полезной информации!

<https://mamasveta.com>

Адрес на сайте «Детки!» detkiyumen.ru/biblio/category135/category139/5546/