МОТОРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ЕГО РАЗВИТИЕ

Моторное планирование — основа для развития более сложных способностей, так называемых управляющих функций, т. е. способностей, которые отвечают за реализацию серии последовательных действий, ведущих к определенной цели. Например, для семи- или восьмилетних детей за этим стоит способность решать проблемы и доводить дело до конца, не отступаясь, пока проблемы не будут решены. Это непросто для многих детей, причем не только для детей с РАС, но и для тех, кто испытывает трудности обучения, связанные с нарушением внимания. Авторы телеграм-канала logopractice рассказывают от чего зависит формирование моторного планирования и как правильно его развивать.

На фото Тиша и Федя планируют моторную программу по закидыванию друг друга снегом.
А если серьезно, совсем недавно нас попросили рассказать о моторном планировании. Решили не откладывать в долгий ящик и сделать это сегодня.

Моторное планирование понимается специалистами как возможность нашего мозга задумывать, организовывать и выполнять новое действие или последовательность действий. По мере того, как человек осваивает навык, потребность в активном моторном планировании каждого отдельного этапа сходит на нет. Такой навык становится автоматизированным и нам не нужно тратить свои ресурсы на обдумывание того как именно мы его осуществляем.

Ребёнок с трудностями моторного планирования вынужден каждый раз «простраивать» программу своих действий заново. Он начинает избегать такой энергозатратной деятельности, а для родителей это может выглядеть как лень или отсутствие интереса.

Основа моторного планирования и формирование моторных навыков напрямую зависит от чёткого сенсорного восприятия своего собственного тела и движения его отдельных частей.
Сенсорная информация (проприорецепция), которую мы получаем от положения суставов, натяжения мышц формирует «схему тела». Наш мозг использует эту схему для того, чтобы движения, которые мы осуществляем были чёткими и соответствовали программе.

Для примера можно представить себе ситуацию, когда вам нужно взять с низкого журнального столика бокал с водой. Мозг должен обработать огромное количество информации о том, на сколько нам нужно наклониться, как далеко протянуть руку, как расположить пальцы для того, чтобы взять бокал за ножку, насколько сильно их сдавить, чтобы не выронить предмет, но и не сломать его, как сильно напрячь мышцы руки в зависимости от того, насколько бокал оказался тяжёлым и т.д., и т.п.

Поэтому при работе с детьми, испытывающими трудности моторного планирования, особое внимание уделяется развитию и формированию схемы тела, проприорецепции, чувству равновесия.

ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ НАВЫКА МОТОРНОГО ПЛАНИРОВАНИЯ

«Ёжик» - покатайте по телу ребёнка (сначала лучше по одежде) массажный мячик-ёжик, называя части тела. Потом попросите малыша с закрытыми газами называть ту часть тела, по которой «гуляет» ёжик. Постепенно вместо ёжика вы можете начинать использовать свою собственную ладонь, мягкие или жёсткие мочалки, кисточку, меховую варежку. Чем разнообразней будут ощущения, тем лучше.

«Снежный ангел» - в эту игру можно поиграть в настоящем снегу, а можно на полу у себя дома. Сначала научите ребёнка изображать ангела, покажите как можно двигать руками и ногами, изображая полёт. Потом попросите ребёнка подвигать только правой рукой, только левой ногой, левой рукой и правой ногой и т.д. Если ребёнку сложно определить нужную часть тела, не стесняйтесь немного подсказать!

«Раненый разведчик» - предложите юному разведчику проползти по полу используя только отдельные части тела. Например, используя только руки, только ноги, только правую или левую сторону тела.

«Классики» - старая добрая игра, в которой можно потренировать различные прыжки (на двух ногах, на одной ноге, перепрыгивание с одной ноги на другую, прыжки вперёд, назад, вправо, влево и т.д.). Не обязательно дожидаться весны, чтобы попрыгать в «классики», приглашайте соседей снизу и устраивайте игротеку дома!

«Зоопарк» - придумайте вместе с ребёнком, как может ходить слон, утка, пингвин, косолапый медведь, краб и т.д. Утром на завтрак из комнаты в кухню может идти цапля, а возвращаться слонёнок.

«Канатоходец» - положите на пол верёвку, предложите ребёнку вообразить себя смелым канатоходцем и пройти по верёвочке ни разу не оступившись и не упав, ставя ножку за ножкой. Затем канатоходец учится проходить канат задом наперёд, боком. Позже можно класть верёвку не по прямой линии, а зигзагом или волной.

«Полосы препятствий» - создайте такую полосу, используя верёвки, коробки, мебель, игрушки, для того, чтобы ребёнку нужно было преодолевать препятствия, проползая под различными предметами, переступая, обходя, скатываясь, перепрыгивая и т.д. Используйте разные предметы и предлагайте малышу разные способы движения.

Помогайте ребёнку разделять новую деятельность на небольшие, понятные этапы. При необходимости покажите, расскажите и помогите, но старайтесь чтобы ваша помощь была минимальна