

10-МИНУТНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Когда в классе все дети делают одновременно определенные упражнения, такие, например, как ритмическая ходьба со стихами, упражнения на координацию рука-нога и другие, то это происходит слишком легко, и тогда те дети, которые нуждаются больше всего в этих упражнениях, избегают их (уклоняются от них) и делают их «приблизительно», поскольку не могут делать все правильно.

Учитель вносит в карту (список наблюдений) в какой области у ребенка есть дефицит. Он делит класс на группы, которые нуждаются в дополнительных упражнениях в одной и той же области. Но может случиться и так, что ребенок должен работать индивидуально.

Каждое утро, после открытия дня и совместной деятельности, класс делится на эти группы. Состав остается неизменным в течение 4 недель. Практикуясь в маленькой группе, ребенок уже не может больше уклоняться (избегать) от упражнений и продолжает их, повторяя ежедневно.

Из опыта можно сказать, что результаты потрясающие.

Кроме того, дети имеют чувство, что они что-то делают, что специально для них задумано, поэтому эта группа работает с большим энтузиазмом.

Упражнения охватывают всю область учебных условий с 1 по 4 класс. Они разделены на физическое развитие и конституцию. В классах 4-6 они направлены больше на пробелы в учебном материале.

Учебные условия

1. Физическое развитие: упражнения в области движения. Цель – осознание собственного движения и хорошее их выполнения. Кроме того, Ребенок должен изучить свое тело, включая от кончиков пальцев рук и ног.
 - a. Движения на координацию, право-лево, руки-ноги – уже не комбинируя с речью.
 - b. Двигательные упражнения
 - c. Упражнения на латерализацию (доминанта)
 - d. Упражнения на инкарнацию
 - e. Упражнения, чтобы помочь преодолеть этап «хоботка»
 - f. Упражнения на осязание
 - g. Баланс
 - h. Тонкая моторика
 - i. Упражнения на слух (слуховая дискриминация, анализ, синтез)
 - j. Упражнения на зрение (зрительная дискриминация, анализ, синтез)
2. Дети со специальной конституцией или проблемами поведения
 - a. Дети с тонкой кожей (истерическая конституция)
 - b. Дети с толстой кожей (эпилептическая конституция)
 - c. Гиперактивные дети
 - d. Дети с нарушением (расстройством) контакта.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Здесь учитель обращается к смыслу, значению движения. Ребенок должен получить осознание собственных движения, делать направленные движения и получить их понимание, то есть пронизывать их Я. Он должен научиться владеть своими движениями.

Координация рука-глаз. Целиться и направлять:

- Ставишь крест на доске и ребенок подбегает к доске и пробует дотронуться указательным пальцем точно до центра креста (или бросают мокрую губку);
- В кольцо втыкать без разбега (палкой втыкать в подвешенное кольцо);
- В кольцо втыкать с разбегом
- Бросать мяч в кольцо:
 - Стоит близко
 - Стоит далеко и ходит
- Упражнения звезды: учитель рисует на доске углы из пятиконечной звезды и ребенок пробует их соединить правильно и целенаправленно друг с другом;
- Мячом целиться в ворота. Расстояние варьировать;
- Мячом целиться в корзину. Расстояние варьировать.

Большие движения

- Прыгать через горящую свечу.

На расстоянии нескольких метров (расстояние варьировать) стоит горящая свеча. Ребенок должен прыгать двумя ногами одновременно и только через свечку, говоря, например: «Прямо перед свечкой стою». Говоря «свечкой» ребенок должен через свечку прыгать. Если ребенок стоит перед свечкой нехорошо, он не сможет перепрыгнуть.

Элементы, которые играют роль в этом упражнении:

- Оценить расстояние
- Прыжок приспособить к расстоянию
- Научиться себя сдерживать, потому что, если ребенок стоит нехорошо перед свечкой то он не должен через нее прыгать.

Это очень хорошее упражнение для «диких» детей с неконтролируемыми движениями.

- Ритмически хлопать и ходить (топать) под стихотворение или песню.
- Всевозможные формы продвижения вперед тщательно (старательно) выполнять: ходить, прыгать, «галоп» и т.д. Лучше всего пользоваться руками и ногами.

КООРДИНАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Прыгать с веревочкой и ребенок прежде всего сам вертится.
- Хлопок и шаг по очереди, все ритмично, затем 2 шага и 1 хлопок и т.д.
- С каждым шагом ты делаешь обеими руками на одну сторону (бок) из 4-х сторон (квадрата) симметрично или из треугольника. При этом можно говорить наизусть таблицу умножения на 4 или на 3.
- По очереди хлопать под правой, а затем под левой ногой.
- С мячом или мешочком с фасолью делать лемнискату под ногами. Левая рука передает мяч под правую ногу в правую руку, правая рука – под левую ногу в левую руку.
- 1 песенка (куплет), 1 хлопок, 1 шаг, прыжок крестом делать. Например. Песня «Слышишь песню у ворот».
- Мешочек на голове и в сторону ходить на 1.

ИНКАРНИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Один ребенок пишет фигуры/буквы/цифры на спине другого ребенка, сидящего перед ним. Перед вторым ребенком лежит большой лист бумаги на земле/полу и этот ребенок должен нарисовать затем фигуру/букву/цифру на листе мелком, который находится между пальцев ног.
- Прыжки на контуры стоп, которые нарисованы заранее: ребенок обводит свои собственные ноги (левую – синим, правую – красным; заполняет контуры стоп соответствующим цветом) и прыгает затем на свои закрашенные/нарисованные ноги. Это упражнение делается в два этапа: 1 этап – ребенок стоит и затем прыгает в свои нарисованные стопы; 2 этап – ребенок стоит на стуле и затем прыгает в свои закрашенные ноги.
- Выбрать пальцами ног определенные вещи: фасоль, карандаш или мелок.
- Шарики между пальцами ног зажать и затем выпускать их.
- Игра «хлопки ногами»: ноги вместе перемещать в ритме стиха.
- Сортировать бусинки ногами: на земле лежат бусинки разного цвета, надо сортироваться их по цветам.
- Тарелочки с водой расставить последовательно от холодной до теплой.
- География тела: вначале назвать все правые, затем все левые, затем делать перекрест и соединение по команде. Назвать все части тела. (пример, правая рука на левое плечо)
- Говоря предложение, ходить туда и обратно. Предложение можно продолжать дальше. Прямо: я – хочу – учиться; обратно: учиться – хочу – я. Прямо: я – хочу – хорошо – учиться; обратно: учиться – хорошо – хочу – я. Прямо: я – очень – хорошо – хочу – учиться; обратно: учиться – хочу – хорошо – очень – я. Также хорошо делать скороговорки, заменять в них одну букву.
- В подносе с песком делать отпечатки (следы) ног.
- Ноги на земле за работой (ходить по нарисованным шагам ног).
- Ходить по мешочкам (или по палочкам), считать их туда и обратно.
- Поднос с песком – ребенок рисует ногами формы в песке.

УПРАЖНЕНИЯ НА ЛАТЕРАЛИЗАЦИЮ

Если дети еще не показывают сочетанные движения, не различают между правым и левым и еще недостаточно латерализованы, можно делать следующие упражнения, чтобы правосторонность укреплять, если только ребенок не имеет более четкую тенденцию к левосторонности. Тогда все упражнения – налево!!! При этом нужно обсудить это с родителями.

- На правую ногу вокруг класса прыгать, правая рука показывает прямо вперед.
- Обматывать шерсть между большим пальцем и мизинцем в форме лемнискаты. Нить идет через левую руку между большим и указательным пальцами. НО левая рука должна оставаться совершенно спокойной.
- Правой рукой рисовать на доске формы, левой рукой держать крепко мелок и прижимать его к доске, но не двигать.
- Большие рулевые движения с эвритмическими движениями.
- Мешочек с фасолью поднятыми руками крепко держать, выпустить и опять схватить.
- На картоне нарисовать фигуру. На земле сидя «копировать»:
 - Двумя ногами крепко держать правую руку.
 - Правая нога
 - Правая нога и правая рука одновременно
 - Правая нога и правый глаз одновременно (левой рукой держать левый глаз закрытым)
 - Правая нога + правая рука + правый глаз
 - Две руки вместе
 - Правая рука
 - Правая рука + правый глаз
 - Правый глаз

УПРАЖНЕНИЯ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ПРЕОДОЛЕТЬ ЭТАП «ХОБОТКА»

- Ходьба со скрещиванием ног и одновременно рук.
- Прыжки: разводить-сводить крест.
- Ходить с вытянутыми руками и ногами.
- Ходить, поднимая по очереди колени: правая рука стучит по левому колену и левая рука – по правому колену.
- Ходить, поднимая колени: руками по очереди хлопать под правой и левой ногой.
- Ползать – естественный способ, чтобы преодолеть фазу «хоботка».

Замечание: фаза хоботка – фаза симметрии – симметричные совместные движения с другой стороны тела (например, правый кулак и левый). Трудные движения – сочетанные движения тела и рта.

Движения – грубые.

ОСЯЗАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Большое количество матерчатых мешочков содержат разные вещи по 2 штуки, которые нужно сортировать.
- Большое количество ткани по две одинаковых штуки сортировать с завязанными глазами.
- За спиной плоскую форму почувствовать и затем на бумаге нарисовать. Это можно делать с буквами/цифрами, которые вырезаны из картона или из фанеры.
- За спиной форму почувствовать и затем с завязанными глазами сделать из глины (это упражнение работает сильно на силы благоговения).

ТОНКАЯ МОТОРИКА

- Нанизывать бусинки (последовательно, возможно с закрытыми глазами) разной формы и разного цвета.
- Работа с воском.
- Делать фигурки из бумаги.
- Шлифовать мыльный камень (шкурить).
- За спиной почувствовать предмет (камень, дерево, кристалл), затем с завязанными глазами вылепить из глины этот предмет.
- За спиной почувствовать этот предмет и ребенок должен сказать/охарактеризовать его: он круглый, квадратный, длинный, мягкий или твердый.
- Микадо – китайская игра с тонкими палочками.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАВНОВЕСИЕ

- Балансировать на палке/брусе вперед/назад
- Балансировать с книгой (мешочком) на голове.
- Балансировать с предметов в двух руках, руки расставлены/раскинуты.
- Балансировать и одновременно мешочек с фасолью бросать из одной руки в другую на каждом шагу.
- Найти равновесие и держаться на качающейся планке (качели)
- На большом бревне (рулоне) продвигаться. Бревно надо двигать.
- Балансировать на качающейся планке с лабиринтом.

УПРАЖНЕНИЯ НА ЗРЕНИЕ

- Целый день дети видят нарисованную форму и на следующий день ее рисуют (1 день учитель рисует на доске форму и стирает ее, на следующий день ребенок рисует форму, вспоминая).
- Первый день нарисованная форма не закончена или зеркальное отражение неполное. На следующий день – заканчивают (1 день учитель рисует половину или часть формы, потом стирает, а на следующий день ученик заканчивает целую форму). 2-3 класс
- Книга головоломки: искать различия. Какая разница между картинками.
- Зрительный диктант (тоже с буквами). Букву на доске стереть и написать.
- На доске написано слово или буква или цифра или сумма или предложение. Сразу убрать, детям надо написать. Чем старше, тем сложнее запись.
- Учитель изменяет интерьер перед уроком. Дети закрывают глаза, кладут голову на парту. Что изменилось в классе?
- Дети закрывают глаза на минуту, голова лежит на столе. Учитель спрашивает: какого цвета брюки Антона или футболка Алисы?

УПРАЖНЕНИЯ НА СЛУХ

- У детей глаза закрыты. Учитель хлопает ритм, который повторяют дети.
- Ребенок играет/подбирает песенки на ксилофоне.
- Определить песню, если тон идет вверх или вниз. Показать мелодию песни руками, идущими вверх/вниз.
- Ритмически хлопать и топать под песню. Учитель поет песню. Дети хлопают или топают ритм этой песни или ходят в ритме песни.
- Хлопать слова с «Д», шагать слово с «Т». То же с твердыми/мягкими, грамматика (например, глагол по лицам).
- Учитель играет один тон на флейте, стоя спиной к детям. Дети играют этот тон на флейте.
- Учитель поет или играет простую мелодию на флейте, дети – повторяют.
- Учитель поет песню и дети показывают руками как двигается мелодия в песне.
- На грамматике топать и хлопать, например твердый знак.
- Стучать по разным материалам – детям нужно слушать – какой материал?
- Глаза закрыты, голова на парте. Сколько человек прошло?

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИСТЕРИЧЕСКОЙ КОНСТИТУЦИИ

- Заворачивающую/сворачивающую спираль ходить/рисовать руками, ногами.
- Завязывать узлы.
- Закрытый час: все закрывать, например, баночки, шнурки завязывать, кран, дверь закрывать, кнопки и т.д.
- Вышивать узоры крестом (с 4 класса)
- Рисовать закрытые лемнискаты. Закрытие идет при этом особенно на пересечении.
- Метаморфизирующие рисунки форм, которые себя закрывают.
- Мяч между коленками в форме лемнискаты.
- В классе эти дети могут иметь синие теремки, чтобы себя отдергивать.
- Заканчивать день, оглядываясь назад (обратный обзор дня).
- Поддерживать хороший контакт между преподавателями (чтобы они не противоречили друг другу).
- Ночное недержание мочи: игра удара строиться постепенно все быстрее и на пике/высоте внезапно останавливается.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОПРЕДЕЛЕННОЙ/УСТОЙЧИВОЙ ЭПИЛЕПТИЧЕСКОЙ КОНСТИТУЦИИ

- Разворачивающая спираль – ходить/рисовать – рукой и ногой.
- Упражнение на равновесие (баланс) с гантелями:
 - Сначала тяжелые на 2 стороны
 - Затем разные
 - Что-то тяжелое связывает ноги.
- Движения из силы тяжести, например, вытянутые руки сознательно чувствуют сопротивляющие ноги. Ребенок может сопереживать в движении и артикулировать (говорить, проговаривать). Они могут силы тяжести заметить с Я-организацией, хотя соотношение с силой тяжести нарушено.
- Рисовать красками, учиться работать с легко-тонкими (пастельными) цветами. Они текут друг в друга, соединяются.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ

- Структурировать и понимать движения (вплоть до ног)
- Много упражнения на размер и ритм, особенно для ног. Хлопать и топать в ритме стиха или песни, можно с барабаном.
- Народные танцы/эвритмия/лечебная эвритмия. Народные танцы (социальные) дают ориентацию в пространстве, ритм, размер, музыка, движения, координация, слух, внимание, взаимодействие, жизнерадостность.
- Упражнения на ориентацию во времени и пространстве: шаг вперед – два шага назад – налево (и другие фигуры в пространстве).
- Упражнения на концентрацию. Такие как, например, горизонт игры (количество предметов перечислить ниже, точно видно кто называет/пишет больше):
 - Я еду на отдых, я беру с собой...
 - Я иду в магазин, я буду покупать: молоко – масло – хлеб...
- Упражнения на равновесие/баланс.
- Прыгать через свечку.
- Прячем под платком разные предметы – надо узнать предмет.

Приносить структуру в работу:

- На столе нет лишних предметов, шкафчик по возможности пустой.
- Тетради в линейку – разлинованы.
- Давать письменные задания на стол (личные задания на листочке).
- Расписание каждый день на листочке на стол. Делать логотипы для субъектов.
- План недели на столе.
- Домашнее задание на листочке.
- Можно ребенка закрыть ширмой синего цвета, чтобы он видел только учителя или доску.
- Если есть задание из 6 предложений, то гиперактивному ребенку можно переписать только 1-2 предложения.
- Можно записывать предложения на доске разным цветом.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ В НАРУШЕНИИ КОНТАКТА

- Руководящая роль. Оба движения делают с шагом назад и снова вперед.
- Ритмическое движение для метлы для 3 детей.
- Плавать на паруснике. Два ребенка сидят напротив друг друга. Ноги против друг друга. Руки держат крепко и делают движение как при укачивании ребенка (колыбель) вперед-назад в ритме песни.
- Передавать медные шарики или мешочки с фасолью:
 - Налево правая рука передает перекрест
 - Направо передавать с шагом
 - Налево – шаг налево.
 - С перекрестом шаг налево.
- Бросание мяча как можно дальше.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДИСЛЕКСИЧЕСКИХ ДЕТЕЙ

Особенности детей с ранними действительными проблемами и признаки идентификации возможных учебных проблем:

1. Импульсивность.

Ребенок реагирует первоначальной моторикой на то, что видит или слышит. Звук (шум) и движение – признаки их поведения. Обычно – это свободное сильное двигательное беспокойство. Это часто автономное движение, не всегда реактивное.

2. Моторное развитие

Медленное течение как грубой, так и мелкой моторики (но ее чаще); общая неловкость (падает, не может хорошо тормозить); фаза ползания пропущена. Дети дольше остаются в фазе симметрии.

3. Нищета (скудость) воображения

Недостаточное развитие дифференциальной символической функции. Связь с импульсивностью большая. Развивающиеся комбинации представления (понятий) внешнего мира интериоризованы и развивают в себе контролирующее «Я» как представитель внешнего мира. Импульсивность говорит не об «увеличенном импульсе», а о недостаточном контроле. Контроль, «контролирующая» инстанция возникает тогда, когда ребенок понимает требования мира, принимает и интериоризует. Скудость воображения показывает на запаздывающий процесс интериоризации, о чем свидетельствует ограниченная выразительность языка и игры.

4. Неупорядоченное мышление, неупорядоченный язык/речь

Ребенок рано прерывает извлечение информации и основывает свои решения на ограниченном количестве данных. Ребенок реагирует более ассоциативно, чем критически-оценочно. Правое полушарие головного мозга часто больше, чем левое. Центр речи находится в левом полушарии. Развитие речи проходит медленно. Часто нуждается в помощи логопеда:

- Говорит незаконченными предложениями
- Говорит в стиле «ломаного» языка, трудно вразумительные/различимые/искаженные звуки

Развитие языка идет медленно:

- Небольшой запас слов (активный и пассивный)
- Проблемы поиска слов (трудности, чтобы найти правильное понятие, может рассказать бессвязный текст)
- Проблемы с памятью (трудно пересказать предложение или короткий рассказ, трудно учить стихи). Вербальная память.

5. Развитие «интеллектуальных» навыков

- В 4 года не может назвать цвета
- Трудности в упражнениях с пространственной ориентацией
- Проблемы с памятью (зрительной и слуховой), в том числе школьные задания
- Трудности в разделении лево/право
- Трудности с ориентацией во времени

6. Социальное развитие

Эгоцентризм – признак когнитивного поведения одновременно как типичного социального отношения, «социально-аффективного эгоцентризма», где он еще не знает взаимного общения и его собственная точка зрения или конечный взгляд – еще неявно берутся как абсолютные.

Эти дети – часто мечтательные, игривые, несамостоятельные, легко унывающие и сильно связаны с матерью или учителем, чем их сверстники. Их интерес – часто совершенно другая направленность (на возрастающую неудачу/провалы или отказ от себя).

7. Развитие общего поведения (осанки/позы)

Трудности с концентрацией, со сроками задачи, сидеть спокойно, трудно вместе играть (взаимодействовать), крайне эмоциональные вспышки, когда не все удается, трудные социальные контакты.

Терапия:

- Упражнения в разговорной практике
- Ориентация игры
- Игры по кругу
- Прочитывать
- Давать структуру (сами мало имеют структуры)
- Рисовать симметричные формы
- Упражнения на латерализацию. Справа усиливать и движения преодолевать. Например, пальчиковые игры с правой рукой. Движения соединяются с речью/пением.
- Инкарнационные движения (Я должно сильнее соединиться). Ходить с мешочком на голове.
- География тела, особенно крест.
- Автоматизировать, например, цвета, алфавит, дни недели, месяцы и т.д.
- Последовательные упражнения, например, бусинки нанизывать в определенном порядке.
- Разделение звучания.
- Рисование форм (форму один день видеть, на следующий день зарисовывать или зеркальное отражение).
- Ориентация времени, предварительный просмотр и оглядываясь назад.
- Овладение словарным запасом (богатство слов).
- Артикулировать, например, объяснить слово или как что-то сделать, например, поставить чай.
- Упражнения на память.