

**МАЙНД-ФИТНЕС
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ**
(курс развития
интеллектуальных способностей
в домашних условиях)

Занятие 5.
МОТОРНАЯ ПАМЯТЬ
(проприорецепция)

ПРОПРИОРЕЦЕПЦИЯ – это межмышечное чувство. Оно порождается особой группой рецепторов - воспринимающих клеток (наподобие зрительных или слуховых), которые расположены внутри тела (в мышцах, сухожилиях и суставах).

Проприорецепторы дают нам важную информацию о расположении частей тела, движении, прилагаемом мышечном усилии. Когда мы вырастаем, то начинаем полагаться в основном на зрительно-моторную координацию, перестав контролировать себя через межмышечные сигналы. Возникает определенный дефицит и поэтому работа с проприорецепцией всегда является хорошим средством для тренировки мозга и образования новых нейронных связей.

У нашего знаменитого соотечественника, педиатра, гигиениста и просветителя Егора Покровского в его исследованиях есть целая группа игр с завязанными глазами. Да-да, именно так, **когда мы закрываем глаза и начинаем движение, мы создаем проблемную ситуацию для психики. Наш управляющий центр должен переключиться на переработку новой информации и научиться использовать ее.**

Предлагаем вам несколько игр с завязанными глазами на моторную память. Вы можете придумывать свои варианты игр и использовать их как можно чаще. Эта группа упражнений не только дает дополнительные средства к запоминанию, но и отлично «запускает» процессы саморегуляции и контроля поведения.

Игра НОСКИ-БРОСКИ

Суть игры очень проста. Нужно собрать все носки в доме и превратить их в метательные снаряды. Чем больше снарядов, тем динамичнее и увлекательнее будет игра. Сначала нужно дать время «пристреляться» - сделать пробную серию с открытыми глазами: «Смотри у тебя целая куча снарядов. Сколько из них ты сможешь забросить в тазик?».



Затем предлагаете усложнить задачу и завязать глаза: «Интересно, а сколько раз ты попадешь в тазик с завязанными глазами?». Не меняя позиции, проводится полная серия бросков.

На ваш выбор можно после каждого броска сообщать о том, попал ребенок или нет (может случиться и так, что снаряд попал, но выскочил, поскольку требуется регулировать одновременно еще и силу броска). Здесь нужен индивидуальный подход! Неудача является эмоциональной помехой, она помогает скорректировать действия и учит управлять своим состоянием. Но, если она сбивает ребенка сильно, то лучше не сообщать о ней. Пусть выполняет задание, ориентируясь только на себя.

Игра СБОРКА ВСЛЕПУЮ

Игра основана на сложно координированных действиях в трехмерном пространстве и представлениях о конструкции предмета.

В зависимости от возможностей ребенка подбираете что-то из домашнего обихода и предлагаете ему собрать предметы: «Вот тебе кеды, сможешь вставить стельки и зашнуровать их с завязанными глазами».

Усложнением будет сборка малознакомых предметов или предметов сложной конструкции. Также разборка и сборка, когда они обе проходят вслепую. Или когда мы подбираем для задания серию похожих предметов, где нужно разобраться, что к чему подходит.

Собрать вслепую – означает высший уровень мастерства! Скажите об этом ребенку. Пусть общепринятая похвала служит дополнительной мотивацией его сосредоточенности.



Игра ЛАБИРИНТЫ

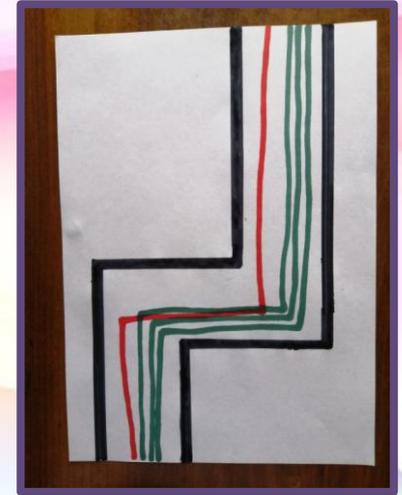
Данная игра направлена на запоминание траектории движения. В отличие от предыдущей она предполагает ориентацию в двумерном пространстве. Но это ничуть не легче! Требуется запоминать протяженность, смену направления движения, соизмерять всё с собственными усилиями и действиями.

1 вариант для рук.

Рисуем на листе очень простой лабиринт. Начинаем с одного поворота под прямым углом. Говорим: «Смотри вот лабиринт. Потренируйся проходить его без ошибок. Используй столько времени, сколько надо. Потом тебе нужно будет пройти его с завязанными глазами».

В этой игре происходит важное образование: ребенок учится соотносить собственные усилия со сложностью задачи. Сначала задание кажется ему простым, но потом он убеждается, что первичных усилий недостаточно. Обязательно дайте возможность испытать успех в этом задании!

Можно сделать лабиринт простым и дать ребенку неограниченное время для упражнения (на фото: лабиринт с двумя поворотами, зеленые линии тренировочные, красная – с завязанными глазами).



2 вариант для тела.

Напоминаем, что движения рук и тела управляются разными участками мозга, поэтому всегда хорошо дать схожий вариант игры для всего туловища. В нашем случае для создания лабиринта мы использовали веревку.

Вы можете придумывать любые игры и веселые упражнения с завязанными глазами. Все они будут включать двигательную память, проприорецептивную ориентацию и процессы самоконтроля. Их не может быть много, они будут весьма полезны детям и особенно взрослым, которые уже плохо различают свои межмышечные ощущения.

Можно с завязанными глазами распознавать предметы, которые вам предлагают. Ведь двигательные представления – это часть образа предмета.

Можно посоревноваться всем вместе, кто наиболее точно по прямой дойдет и остановится в миллиметре, не сбив при этом кресла и не коснувшись его.

Можно устроить галерею рисунков, сделанных с завязанными глазами, придумав им смешные названия.

Ну и, наконец, сделать семейный конкурс на самую интересную игру. Кто проявит больше фантазии? Кто придумает самое трудное задание? Чья игра самая смешная?

