

Реализация сенсомоторных процессов и первичных движений рефлексов в раннем возрасте

Первичные движения-рефлексы являются начальным этапом формирования движений у детей. В возрасте 5-6 лет у большинства детей парциально сохранились первичные рефлексы – движения (хватательный, сосательный, избегания, Моро и др.), которые должны были исчезнуть в возрасте 2-3 месяцев.

Если первичные движения-рефлексы сохраняются у детей старше 6-12 месяцев, то они характеризуют наличие неврологических дисфункций и в дальнейшем могут вызывать нарушения зрения, слухового восприятия и слуховой интеграции, процессов распознавания и эмоционального выражения, развития латерализации головного мозга, развитие и поддержание фобий, процессов становления социального и индивидуального поведения.

Примером может быть рефлекс Моро. Если его задержка и связанных с ним первичных движений (вестибулярный контроль движений) игнорирована, а обучение ребенка начато, то можно ожидать выраженного ухудшения аберративного поведения и способности к обучению, а также сниженной стрессоустойчивости.

Подобные нарушения развития возникают, если у ребенка полностью или частично не реализовано ползание. В этом случае нарушается формирование сбалансированного мышечного тонуса, развитие взаимодействия в системе глаза-рука, глаза-рот (система включает и нервные центры мозга), что приводит к неряшливости, трудностям в организации «учебного места», в чистописании и реализации правильной речи. Не отработка лево-правых взаимодействий – одна из причин нестабильной осанки.

Реализация первичных движений рефлексов базируется на сенсорной стимуляции и, соответственно, являются составным компонентом сенсомоторного развития ребенка. Данная деятельность включает в себя традиционные принципы и методы физического воспитания детей, основанные на развитии двигательных навыков и качеств. Так, например, реализация первичных хватательных движений включает упражнения «пальчиковой гимнастики», а первичных сосательных движений - упражнения на движения губ и языка, широко применяемые в развитии речи и логопедии. Эффективность деятельности зависит от соблюдения строгой последовательности заданий, дозировки упражнений и трехкратного их повторения в течение дня. Например: утром – в дополнение к утренней гимнастике, днем – перед обедом и после сна.

1. Рефлекс «избегания».

Если рефлекс «избегания», который появляется еще во внутриутробном периоде жизни, не будет отработан у ребенка, возможно, останутся неадекватные реакции на прикосновения, неожиданные звуки, неуверенность при тактильном обследовании предметов и др. Также возможна гиперчувствительность к сенсорной нагрузке, что может привести к физическим и психологическим нарушениям в виде фобий.

С целью снятия подобных состояний проводится неожиданная легкая многократная сенсорная стимуляция для формирования адекватной реакции организма на раздражители.

- *Ходьба по канату в сопровождении любых звуков.*

Руки в стороны, ладони вверх, голова прямо, плечи расправлены, лопатки соединить. Дозировка: 1-2 раза. Упражнение следует выполнять в сопровождении любых неожиданных звуков (бубен, барабан и т.д.) Звуки должны быть нерезкими и звучащими в неопределенном ритме, вразнойой. Источник звука желательно спрятать.

- *Игра «Угадай».*

Вначале ребенок ощупывает небольшую мягкую игрушку. Затем родитель прячет ее в непрозрачный мешочек, куда заранее сложены другие предметы: мячики, кубики, скомканная жесткая бумага, другая игрушка из материала, отличающегося от первого, и т.д. Предлагается найти игрушку.

- *Игра типа «Кошки – мышки»*

Эти или аналогичные им игры закрепляют навыки реагирования на неожиданные ситуации, позволяют детям преодолевать страхи, неуверенность.

Это упражнение требуется выполнять систематически по 1 мин 3 раза в день в течение 3-4 недель. Ребенок стоит на одной ноге (или меняет ноги по очереди произвольно). Родители сзади легко касаются его в различных местах.

2. Рефлекс «Моро».

Ребенок, у которого наблюдаются проявления рефлекса Моро, часто находится в состоянии тревоге, остро чувствителен, восприимчив, но с незрелыми реакциями и чрезмерно активен. Адаптация нервной системы может привести к формированию двух типов личности: ребенок, полный страхов, избегающий сложных ситуаций, имеющий трудности в социализации и не умеющий формировать привязанности; ребенок доминирующий, агрессивный, гиперактивный, очень возбудимый. Поэтому используя упражнения на отработку рефлекса «Моро» и «избегания» желательно поддерживать здоровье детей витаминами, особенно группы «В» - В1, В5, витамином Е, насыщенным жирными кислотами (рыбий жир) и микроэлементами – цинком, магнием и т.п.

Упражнения для отработки рефлекса «Моро»:

- сохранение равновесия на неустойчивой или мягкой поверхности в условиях легкой провокации касанием;
- встать в основную стойку. Вдох - руки в стороны - вверх, голову чуть-чуть запрокинуть назад, сопровождая движение звуком «а-а-а». Выдох - сесть в полу присед, обхватив колени ладонями, сопровождая звуком «ух». Выполнять по 1 минуте 3 раза в день.

3. Ладонный, подошвенный и поисково-сосательный рефлексы.

Сохранение ладонного рефлекса может привести к недостатку ручной умелости, невозможности захвата по типу пинцета, в дальнейшем стать причиной плохого почерка и неумения рисовать. Кроме того может вызвать речевые проблемы, поскольку взаимоотношения между рукой и ртом затрудняют независимое управление мышцами рта, а также движение рта при попытках писать и рисовать.

Упражнения для отработки ладонного, подошвенного и поисково-сосательного рефлексов:

- и.п. - сидя на стуле. Сжимать и разжимать пальцы рук и ног одновременно. В руки можно брать резиновые игрушки и мячики. Дозировка 4-6 раз;
- поочередное смыкание большого пальца рук с другими пальцами («И комариков ловили...»): «раз» - с указательным, «два» - со средним, «три» - с безымянным, «четыре» - с мизинцем, «пять» - раскрыть ладонь, с силой расставив пальцы.
- игры типа «Помоги Золушке разобрать крупу».
- легко пальчиками постукивать вокруг рта, «рисовать» большой лягушачий рот на лице. И.п. – стоя или сидя. Постукивание проводить очень легко, как нежный массаж.
- дополнительно лепка из глины, пластилина, собирание бусинок, занятия мозаикой и другие виды деятельности по развитию мелкой моторики.

4. Ассиметричный шейно-тонический рефлекс.

Данный рефлекс участвует в развитии координации в системе рука-глаз. Он порождает движение руки по направлению к предмету, вызывающему зрительное сосредоточение, способствуя, таким образом, слиянию и формированию тактильного и зрительного сосредоточения на расстоянии вытянутой руки. Если шейно-тонический рефлекс сохраняется, то затруднена плавность движений, слежение глазами за строчкой во время чтения. Сохранившийся рефлекс порождает проблему письма, а в школе – списывание с доски, так как поворот головы влечет за собой кратковременную потерю «картинки» и остановку движения руки.

Упражнения для отработки асимметричного шейно-тонического рефлекса:

- И.п. сидя на стуле за столиком. Правая рука поддерживает голову под подбородком. Левую руку вытянуть перед собой, кисть собрана в кулачок, большой палец вверх. Рука описывает круг в вертикальной плоскости.
- одна рука поддерживает голову неподвижно, другая вытянута вперед большим пальцем вверх. Рука медленно перемещается по горизонтали из стороны в сторону на расстоянии 30см от лица.

5. Спинальный рефлекс Галанта.

Сохранение рефлекса может привести к деформации осанки, возникновению сколиоза, неприятным ощущениям при ношении тесной в поясе одежды, отсутствию усидчивости. Это обуславливает плохую концентрацию внимания, нарушение памяти и восприятия информации на слух.

Упражнения на отработку спинального рефлекса Галанта:

- «Ящерица». Перекрестное ползание на животе на одном месте: 1 – голова вправо, правая рука согнута в локте вправо, левая нога согнута в колене влево; 2- голова прямо, руку и ногу опустить; 3 - голова влево, левая рука влево, правая нога вправо; 4 – и.п. Дозировка – 1 мин.
- и.п. – лежа на спине, руки внизу; 1-2 – наклон туловища вправо; 3-4 – и.п.; 5-8 – тоже влево. Дозировка 1 мин.

6. Шейно-тонический лабиринтный рефлекс в сгибании и разгибании.

Сохранение рефлекса приводит к появлению плохой осанки, гипотонусу в положении сгибания и гипертонусу в положении разгибания, нарушению равновесия. Возникают глазодвигательные расстройства, трудности зрительного восприятия и осознания пространства, что в дальнейшем осложняет обучение детей чтению и письму.

Упражнения для отработки шейно-тонического лабиринтного рефлекса:

- Перекрестное ползание по всей комнате сначала с открытыми, а потом с закрытыми глазами. Ползание выполнять медленно, чтобы не натолкнуться на предметы. Упражнение выполнять 1 неделю, затем проводить упражнение 2.
- И.п. – лежа на спине с закрытыми глазами, руки вдоль туловища; 1-2 – принять положение группировки, свернуться «калачиком», обхватить колени; 3- вернуться в и.п. Начинать надо со сгибания головы, а затем подключать движение всего тела.
- Упражнения на сгибание-разгибание.
- Наклоны в стороны.
- Упражнения на равновесие любые.

7. Симметричный шейно-тонический рефлекс.

Сохранение рефлекса приводит к нарушениям осанки, резким падениям при сидении, формированию «обезьяней» походки, плохой обучаемости плаванию. Плохая координация в системе рука-глаз является причиной неряшливости при приеме пищи, неуклюжести, медлительности при выполнении заданий при копировании, пропусков слов в середине строки при чтении.

Упражнения для отработки шейно-тонического рефлекса:

- ползание на четвереньках по прямой и по извилистой линии, преодолевая мягкие модули. При выполнении упражнения необходимо, чтобы дети смотрели не только вниз, но и вперед и вверх. Дозировка – 1 мин.
- и.п.- о.с., лицом к стене, голову вниз, смотреть на носки ног. Поднимая голову, переводить взгляд (скользить глазами) на пол, затем на стену, на потолок и в обратном направлении. Дозировка 4-5 раз. Необходимо проложить ленты для фиксации взгляда. Линии или ленты сначала прямые, потом извилистые. Необходимо научить родителей.
- и.п. – о.с. 1-руку вытянуть вперед перед собой, ладонь – в кулачок, большой палец – вверх; 2 – фиксировать взгляд на пальце; 3- перевести глаза на удаленный предмет; 4- снова - на палец; 5-приблизить палец к лицу на 20см с фиксированием на нем взгляда; 6-руку вытянуть, фиксируя взгляд на пальце. Для фиксации взгляда на палец надо надеть бабочку или куколку из бумаги. Заранее надо показать удаленный предмет, расположенный либо на стене, либо за окном. Желательно, чтобы дети не отвлекались. Выполнять медленно, не спеша.
- игры в лабиринт;
- ходьба по нарисованным на асфальте линиям-узорам. Линии можно нарисовать мелом, краской, а если еще лежит снег – цветной гуашью.
- копирование узоров, рисование двумя руками узоров одновременно.

8. Рефлекс окулярной и лабиринтной установки головы.

Совместная деятельность окулярного и лабиринтного рефлексов установки головы обеспечивает удержание головы по средней линии независимо от пассивных или активных движений других частей тела.

Если их работа не совершенна или только один из них развит адекватно, нарушается равновесие, управление движением глазных яблок, затрудняется зрительное восприятие. Плохо сформированные рефлексы приводят к зрительно-моторным дисфункциям, нарушению распознавания изображения, затруднениям восприятия пространства, а также к потере чувства равновесия.

Упражнения на отработку рефлекса окулярной и лабиринтной установки головы:

- и.п. – о.с., смотреть на ориентир, расположенный на стене; 1-2- наклон вперед, смотреть на ориентир; 3-4- и.п.; 5-6- наклон назад, смотреть на ориентир; 7-8-и.п. Наклоны выполнять плавно. Необходимо, чтобы не только глаза, но и голова участвовала в фиксации взгляда на ориентире.
- и.п. – о.с., смотреть на ориентир; 1-8 поворот вокруг себя на 360 градусов в левую сторону; 9-16- также в правую сторону. Необходимо при повороте тела фиксировать взгляд на ориентире до тех пор, пока это возможно.
- во время прогулок можно проводить ходьбу по прямой линии.