



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ
И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ»**

Развитие пространственных представлений через формирование схемы тела у детей с расстройством аутистического спектра

**Методические рекомендации для педагогов-психологов,
работающих с детьми с расстройством аутистического спектра**



**ПЕНЗА
2024**

В методические рекомендации входит краткое описание теоретических основ изучения «схемы тела», рассмотрена связь данного понятия с основными сенсорными системами ребенка, описаны стратегии помощи детям с сенсорными нарушениями в повседневной жизни. Даны рекомендации родителям и педагогам-психологам помогающие развивать «схему тела» ребенка в домашних условиях и на занятиях с помощью фольклорных игр.

Составитель: О.С. Дырдова, педагог-психолог Регионального ресурсного центра по организации комплексного сопровождения детей с расстройством аутистического спектра ППМС центра ПО.

Многие специалисты, работающие с детьми – дефектологи, психологи, логопеды, нейропсихологи, употребляют термин «схема тела». И говорят о том, что «схема тела» у ребенка сформирована недостаточно и может быть причиной трудностей в обучении и развитии. Попробуем прояснить данный термин и понять важность его формирования.

Схема тела – сложившаяся в процессе индивидуального опыта динамическая психофизическая система, включающая ощущение позы тела, покоя или движения его частей, а также модели координации всех этих движений (совершавшихся, совершающихся, а также предстоящих).

Схема тела является базой самосознания, посредством которого человек выделяет себя из окружающего мира, осуществляет свою осознанную и произвольную психическую и физическую деятельность. Она лежит в основе развития пространственных представлений, где тело – это внутренне пространство, а внешнее познается благодаря зрительным, слуховым, тактильным, вкусовым и обонятельным анализаторам. Также «схема тела» влияет на квазипространство – пространство, отраженное в речи и абстрагированное от наглядных чувственных образов:

- устная речь (способы словоизменения и словообразования, понимание и использование логико-грамматических конструкций, переносных смыслов и прочее);
- навыки письма и чтения;
- счет и математические представления.

Первый этап изучения схемы тела приходится на 1893-1935 годы. Начало исследований было положено неврологами, наблюдавшими за пациентами с повреждениями головного мозга. Врачи отмечали, что у таких людей были изменения восприятия собственного тела: неспособность узнавать части тела, приписывание своих частей тела другим людям.

Впервые термин «схема тела» был предложен в 1893 году Р. Боньером. Под ним он понимал «пластичную модель собственного тела, которую каждый строит самостоятельно, исходя из соматических ощущений».

Основные учения о схеме тела были заложены в 1911 году неврологами Г. Хэдом и Г. Холмсом, выдвинувшими теорию о постуральной модели тела, которая, в последствии, стала называться схемой тела. В нейропсихологии есть проба ХЭда, направленная на исследование пространственного праксиса (выполнение предметных действий в пространстве).

О схеме тела в отечественной психологии впервые заговорил Б.Г. Ананьев. Обращаясь к проблеме самосознания, Б.Г. Ананьев задает вопрос: «Действительно ли является кинестезия (проприорецепция, ощущение положения тела и его частей в пространстве) источником первоначального формирования детского самосознания?» Он наблюдал за детьми первого года жизни, а именно за процессом формирования у них схемы тела, чтобы дать ответ на этот вопрос.

Ананьев исходил из того, что схема тела формируется на основе овладения человеком предметными действиями. Младенцы начинают играть со своими ножками, и ощущают их как предмет, как только они начинают ходить ножки включаются в их схему тела. Ананьев проводил исследования на младенцах, десятимесячному младенцу он клал под одежду предмет и младенец не различал его от своего тела. Младенцы в возрасте 11-12 месяцев, могли отличить предметы от головы, рук, но не отделяли от передней части тела. Ананьев сделал вывод, что, если ребенок понимает где у него ручки и ножки, но ему сложно прочувствовать всю схему тела.

Краткая история понятия «схемы тела». Развитие «собственного пространства» тела ребенка и зрительного пространственного различения приводит к выделению ребенком себя из окружающего пространства внешнего мира. Непосредственно развитие «собственного пространства» тела ребенка следует по пути от освоения и осознания «ротового»

пространства к осознанию пространства «зрительно-ручного», затем – пространственному перемещению (посредством ходьбы).

Единого понятия «схема тела» до сих пор не существует. Приведем примеры того, как трактуют это понятие некоторые авторы:

Трактовка понятия «Схема тела»

Автор	Трактовка понятия
Б.Г. Ананьев	Схема тела – это комплексное восприятие человеком своего тела
А.А. Началджян	Схема тела – это телесный Я-образ личности. Она является базисом, на котором развёртывается дальнейшее развитие Я-концепции.
Gallagher и Cole	Схема тела – это неосознаваемые процессы, которые играют активную роль в управлении позой и движениями.
Большая медицинская энциклопедия	Схема тела – это сложный синтетический образ собственного тела и его частей, образующийся в мозге на основе восприятия, ощущения кинестетических, тактильных, болевых, вестибулярных, зрительных, слуховых, ии других раздражителей в сопоставлении со следами прошлого сенсорного опыта.
Р.И. Меерович	Схема тела – это отражение в сознании человека образа собственного тела (его контуров, размеров, границ, соотносительного положения частей тела).

С понятием «схема тела» немного разобрались, теперь подумаем, а для чего нам нужно понятие «схема тела»? Чем должен обладать ученик, чтобы быть успешным в учебе? Скорее всего он понимает где находится учитель, может понять голос учителя и вычлениить из толпы других детей. Ребенок может сидеть неподвижно, концентрироваться, ориентируется в своих предметах на парте.

Давайте представим школьника первого класса, который хорошо понимает где находится в классе учитель и чем он может владеть, когда его схема тела сформирована.

Рассмотрим этапы формирования схемы тела у ребенка. Ребенок рождается и в процессе его роста на него действуют врожденные рефлексы, которые потом интегрируются и переходят в осмысленные действия. Чем ближе проходят интеграция рефлексов к норме, чем лучше у детей будет сформировано схема тела. Сенсомоторный этап развития проходит в динамике (поворот головы, прикосновения к предметам) и формирует ощущение полноты пространства вокруг. А вестибулярные, проприоцептивные (мышечные), кинестетические, зрительные, и слуховые ощущения дают психике информацию о том, как организовать последовательность собственных действий и расположить тело в пространстве. Далее у ребенка формируется смысловое поле, в котором он взаимодействует с помощью слов, жестов и мышления.

К 7-8 годам у ребенка в норме должны быть сформированы три основные сенсорные системы, которые влияют на формирование схемы тела:

- вестибулярная;
- проприоцептивная;
- тактильная.

Современные дети меньше играют в подвижные игры, чем их ровесники 20-30 лет назад. Благодаря современной технике имеют мало опыта самообслуживания и помощи по хозяйству. К сожалению, это не идет на пользу познавательному развитию.

Вестибулярная система реагирует на изменение положение головы в пространстве.

Основные функции вестибулярной системы:

- активация мозга, внимание;
- гравитационная уверенность;
- ориентировка в пространстве;
- регуляция движения глаз;
- регуляция мышечного тонуса;

- восприятие схемы тела;
- координация левой и правой сторон тела и планирование движений.

Как можно заподозрить сложности в вестибулярные системы у ребенка?

В возрасте до 1 года:

- позже, чем другие дети, начинают держать голову, сидеть, ползать;
- мышечный тонус – повышен или понижен;
- в возрасте до 12 месяцев еще не ходит без поддержки.

В дошкольном возрасте:

- говорит значительно хуже, чем сверстники;
- неуклюжий;
- беспокойный, гиперактивный или заторможенный;
- натывается на предметы, плохо ощущает границы своего тела.
- с большим трудом усваивает новые навыки;
- путает лево-право;
- боится высоты и темноты

В школьном возрасте:

- не может спокойно сидеть на уроке;
- плохо читает и пишет;
- с трудом осваивает счет;
- не может списывать с доски;
- с трудом усваивает учебный материал.

Проприоцептивная система.

- отвечает за перемещение тела и его частей в пространстве. Основная функция ее заключается в планировании движения и их контроле.

- рецепторы проприоцептивной системы находятся в мускулах, суставах, связках, сухожилиях, и соединительной ткани. Эти рецепторы непрерывно посылают информацию в мозг о положении тела, даже в тот момент, когда мы двигаемся.

Нарушения в работе проприоцептивной системы у детей может проявляться следующим образом:

- удержание себя, стоя не двигаясь или сидя на стуле;
- движения неловкие, неуклюжие, быстрые и резкие;
- нарушена координация движений и такие дети часто падают;
- трудности с жеванием;
- во всех действиях применяется слишком много силы слишком сильно,

сжимает предмет, сильно обнимается.

Тактильная система:

- поверхностная чувствительность внешних покровов кожи.

Также, развитие речи очень тесно связано с развитием тактильной системы. У многих детей, с пониженной чувствительностью, речь плохо развита, несвязанная, кашеобразная, нарушен ритм говорения.

Нарушения в тактильной системе:

- гиперсензитивность;
- гипосензитивность.

Сформированная «схема тела» дает человеку:

- большой объем бытовых, профессиональных, спортивных и других навыков, необходимых для жизни в конкретных условиях;

- развитие контроля внимания, речи и памяти;
- уверенность в себе, раскрепощенность, умение взаимодействовать

в социуме;

- адаптация в окружающей среде;
- навыки координации и четкости движений («моторный интеллект»);
- навыки преодоления стереотипов в поведении.

Основные проблемы при несформированности схемы тела:

- диспраксия;
- несформированность пространственных представлений;
- непонимание логико-грамматических конструкций;
- графомоторные пробы.

Пирамида обучения



Посмотрим на Пирамиду обучения в которой фундаментом центральной нервной системы являются сенсорные системы. В процессе развития ребенок постепенно проходит все уровни и результатом успешного прохождения всех ступеней являются академические навыки. Если у ребенка есть сложности в вестибулярной и проприоцептивной системе, а мы будем заставлять ребенка делать уроки, изучать новое – мозг ребенка будет посылать сигналы на насыщение вестибулярной и проприоцептивной системы и только маленькую часть энергии будет направлять на изучение нового материала.

Варианты вестибулярной активности:

- раскачивание из стороны в сторону: в гамаке, в одеяле, на качелях, на канатах, слингах для детей;
- вращение: на вращающемся стуле, верёвочных качелях, в гамаке;
- раскачивание вперёд-назад: лошадка, кресло-качалка, качели;
- вскарабкивание: ступени, веревочные лестницы, детские площадки.

Для детей в поиске вестибулярных ощущений необходимо:	Детям с недостаточной реакцией на вестибулярные ощущения необходимо:	Признаки вестибулярной перегрузки:
<ul style="list-style-type: none"> - предоставить возможность качаться на качелях; - балансировать или прыгать на большом мяче; - кататься на велосипеде, самокате; - прыгать с разбегу на мягкую подстилку – мат. 	<ul style="list-style-type: none"> - необходимо предлагать движения хотя бы раз в час; - если ребенок кажется особенно апатичным, можно использовать упражнения для его стимуляции. 	<ul style="list-style-type: none"> - потливость; - бледность или покраснение; - головная боль; - тошнота; - излишняя возбудимость; - плач или сонливость; <p>в таких случаях необходимо прекратить активность</p>

Вестибулярные ощущения влияют на повседневные навыки?

Вестибулярные стратегии для дома:

- за два часа до сна следует избегать активных игр, вращений, кувырков;
- можно использовать раскачивание на качелях или в кресле-качалке, но в спокойном ритме.

При одевании, рекомендовано одеваться сидя (особенно надевать носки, штаны).

При приеме пищи:

- для активного ребенка: используйте двигательные перерывы;
- перед приёмом пищи можно попрыгать, чтобы насытить вестибулярную систему;
- используйте вестибулярную подушку, чтобы ребенок мог сидеть на ней во время еды;
- пусть стопы ребёнка не висят в воздухе, а стоят на подставке или на полу.

Утренние и вечерние процедуры (умывание, чистка зубов, туалет):

- лучше принимать душ вместо ванны, чтобы обеспечить стабильное положение головы;

- в ванной мыть голову ребёнку можно шампунь смывать ковшиком.

При этом не нужно сильно опрокидывать голову ребенку назад;

- коврик в ванне и возле ванны пусть будет на нескользящей основе;

- при чистке зубов, дайте дополнительную опору и безопасность, что за ребёнком;

- научите ребенка опираться на раковину;

- сиденье для унитаза должно быть закреплено;

- используйте подставку для ног.

Проприоцептивные активности оказывают успокаивающий и организующий эффект на нервную систему:

- редко бывают чрезмерными и перегружающими;

- могут предотвратить реакцию дискомфорта на ощущения.

Виды проприоцептивной активности:

- упражнения с гимнастическими резинками;

- перенос тяжестей;

- прыжки, ползалки, ходим как животные;

- борьба, куча-мала;

- лазание по лестницам, горкам;

- толкание стула, нагруженного весом, перетягивание каната.

Проприоцептивные активности:

- открывание тяжелых дверей;

- игры с тяжелыми мячами;

- игры на турнике, выполнение отжиманий;

- употребление жевательной и хрустящей пищи;

- игра с пластилином;

- использование ножниц для резки плотной бумаги;

- использование «чулка для тела».

Для детей, избегающих проприоцептивных воздействий следует обучить идентификации частей своего тела, начиная с основных элементов, таких как черты лица, руки, ноги, голова, живот, кисти и стопы, и постепенно переходя к более конкретным частям, таким как пальцы, локти, колени и лодыжки. Таким детям необходимо сначала показать, как выполнять упражнения, но не заставлять и не помогать ребенку, двигая частями его тела.

Проприоцептивные стратегии.

Одевание:

- глубокое надавливание и сжатие суставов перед одеванием уменьшает сенсорную чувствительность;
- прыгаем, висим или отжимаемся перед одеванием. Это помогает лучше чувствовать свое тело.

Прием пищи:

- жилет с утяжелением, грузы на лодыжки или запястья поможет ребенку чувствовать и координировать движение рук и ног;
- используйте утяжеленные приборы и увеличенную по объему ручку;
- до приёма пищи подготовьте ребенка (массаж, прыжки, сжатием или растяжением суставов);
- надавите на дёсны, щёки, и губы ребёнка, используя вибрирующую зубную щётку ребенка.

Утренние и вечерние процедуры (умывание, чистка зубов, расчесывание):

- перед тем, как чистить зубы, надавливайте щёткой на зубы дёсны, для уменьшения чувствительности;
- нажимайте на голову, шею и плечи ребёнка во время подготовки к чистке зубов;
- перед расчёсыванием можно сделать прикорневой массаж головы.

Тактильные игры:

- игры с крупами и макаронами;

- игры с разными сенсорными и природными материалами;
- рисование пальчиками;
- «Пачкаться»;
- рисование на теле кисточками и пальцами;
- игры с тактильными стимуляциями;
- массаж, поглаживание разными способами.

Для детей избегающих тактильного воздействия подходят следующие стратегии:

- заранее говорим ребёнку, что хотим к нему прикоснуться;
- при прикосновении используем твердое уверенное прикосновение всей ладонью;
- позволяем ребёнку самостоятельно инициировать прикосновение;
- позволяем ребёнку сначала смотреть как действуют с материалами другие дети, не заставляем его работать с материалами или участвовать в данном процессе.

Для детей в поиске тактильных ощущений:

- можно предложить ему текстурированное одеяло или подушку, чтобы он мог трогать и держать их на коленях во время неподвижных занятий;
- может потребоваться текстурированный предмет, который ребенок будет носить с собой в течении дня (например: брелок, маленький мяч и т.д.);
- ребёнку с недостаточной реакцией на тактильное воздействие необходимо организовать как можно больше прикосновений. Например, педагог может касаться ребенка каждый раз, когда с ним говорит;
- похлопать или погладить ребенка во время отдыха;
- организовать работу с инструментами и материалами, например, создание отпечатков рук или ног на различных поверхностях (на наждачной бумаге, газете, пузырчатой пленке, мешковине, ткани).

Тактильные стратегии.

С такими детьми обращаем внимание на температуру в комнате, температуру воды, плотностей тканей, с которыми взаимодействует ребенок, ярлыки, обувь закрытая/открытая, постельное белье, швы.

Одевание:

- срежьте ярлыки;
- стирайте, новую одежду, прежде, чем предложить ее ребенку;
- нижнее белье или носки носим наизнанку или используем бесшовное белье;
- учитывайте плотность ткани, ее прилегание к телу, текстура, тип материала;
- выбираем одежду исходя из предпочтений ребенка с длинным рукавом или коротким.

Приём пищи:

- используйте тарелки с разделителями, чтобы различные текстуры еду не смешивались между собой;
- перед едой предложите кусочек льда или замороженные фрукты, чтобы подготовить полость рта.

Утренние и вечерние процедуры (умывание, чистка зубов, туалет):

- выбирайте купание в ванной, душе или тазике в зависимости от предпочтения ребенка;
- перед мытьем головы можно сделать массаж головы;
- можно дать ребенку маленькое полотенце, чтобы он мог сам защитить глаза и лицо от попадания воды;
- используйте комфортную для ребенка мочалку;
- используйте жидкое или твердое мыло в зависимости от предпочтений ребенка;
- вытирая ребенка, используйте сильные нажатия;
- используйте теплую воду для полости рта;
- для начала надо использовать щетки, надевающиеся на палец взрослого. Потом – просто мягкую щетку;

- используйте электрическую щетку.

В результате нарушения схемы тела у детей могут наблюдаться:

- пространственные трудности;

Тело – первое пространство, которым овладевает ребенок. Освоив внутреннее пространство, он начинает воспринимать внешнее. Ребенок с незрелой схемой тела не может удержать строчку при письме, «зеркалит» буквы и цифры, плохо дружит со счетом, путает предлоги, плохо понимает категории времени и пространства (раньше, позже, в течение, до, после, выше, ниже, справа, слева и т.д.).

- моторные трудности;

Если ребенок недостаточно чувствует тело – он не может совершить качественное движение, чаще всего это заметно в речи (нарушение звукопроизношения) и при совершении мелких движений (рисование, письмо).

Поэтому в дошкольном периоде крайне важно уделять большое внимание развитию ребенка, которое идет от внутренних сенсорных систем, в первую очередь, вестибулярной и проприоцептивной (мышечно-суставной), тактильной, которые и ложатся в основу схемы тела. А также включать в ежедневное расписание ребенка бытовые дела, которые предполагают взаимодействие с различными предметами (метелка, совок, тряпка, щетка, шнурки, вилка и нож, ключ и замок и так далее).

Каким же образом специалисты и родители могут помочь в развитии схемы тела ребенку?

В первые недели и месяцы жизни ребенка, когда младенец еще не отделяет себя от матери и не чувствует границ своего тела, очень важен материнский фольклор и тактильные ощущения. Педагоги-психологи также на занятиях могут включать на первых этапах с младшими дошкольниками разные фольклорные приговорки. Приведем примеры:

Игры с пестушками, приговорками, потешками

«Сорока – ворона кашу варила, деток кормила....»

Сорока-ворона

Кашку варила,

Деток кормила.

Этому дала (загибаем большой пальчик),

Этому дала (загибаем указательный пальчик),

Этому дала (загибаем средний пальчик),

Этому дала (загибаем безымянный пальчик),

А этому не дала (берём мизинчик).

Потом, указывая на ладонь, говорит:

Тут пень,

Показывая на место кисти:

Тут колода,

Подвигаясь к локотному сгибу:

Тут мох,

Приближаясь к подмышке:

Тут болото,

Щекоча под мышкой:

Тут студеная водица.

«Идет коза рогатая за малыми ребятами...»

Идет коза рогатая,

Идет коза бодатая,

Ножками топ-топ,

Глазками хлоп-хлоп.

Кто каши не ест,

Молока не пьет,

Забодает, забодает,
Забодает.

«Ладушки, ладушки, где были? У бабушки...»

Ладушки, ладушки!

Где были?

— У бабушки!

— Что ели?

— Кашку!

— Что пили?

— Бражку!

Кашка масленька,

Бражка сладенька,

Бабушка добренька.

Попили, поели,

Домой полетели,

На головку сели.

«Летела пчела около чела, летела оса около носа, мушка около ушка...»

Летела пчела около чела – ж-ж-ж! (кружить пальцами над лобиком)

Летела оса около носа – дз-дз-дз! (возле носа)

Летела мушка около ушка – бз-бз-бз! (возле ушка)

Летел жук – в голову – бух! (коснуться макушки).

«Та-та-та, та-та-та, Вышла кошка за кота»

Та-та-та, та-та-та,

Вышла кошка за кота;

Кот ходит по лавочке,

Водит кошку за лапочки,

Топы-топы по лавочке,
Цапы-цапы за лапочки.

Большие ноги
Шли по дороге:
Топ-топ-топ,
Топ-топ-топ.

Маленькие ножки
Бежали по дорожке:
Топ-топ-топ, топ - топ-топ!
Топ-топ-топ, топ-топ-топ!

«Кую, кую ножку, поеду в дорожку...»
"КУЮ КУЮ НОЖКУ, поедем в дорожку,
Чтобы в гости поскакать надо ножку подковать
К мишке косолапому топ-топ-топ,
К зайныке ушастому прыг-скок, прыг-скок,
К кисоньке-мурysonке мяу-мяу".

«По дорожке галадкой, гладкой, мы поедем на лошадке»

По дорожке гладкой гладкой,
мы поедем на лошадке,
как кричит лошадка наша - "и-и-и-го-го",
а по кочкам ловко, ловко,
мы поедем на коровке,
как кричит коровка наша - "му-у-му-у",
на собаке по оврагам - "ав-ав-ав",
а на кошке по ухабам - "мяу-мяу",
мы скакали, мы скакали,

а потом скакать устали, в ямку "бу-у-х!",
раздавили сорок му-у-х!".

«Кудели, кудели, на печи сидели...»

Легонько крутим голову ребенка то направо,
то налево и приговариваем слова пестушки:

Кудели, кудели.

Кудели, кудели.

На печи сидели.

Куда Таню (имя ребенка) дели?

Кудели, кудели,

Головушкой вертели!

Кудели, кудели

Пряли две недели!

«Поехали, поехали, с калеными орехами...»

Поехали, поехали

За калеными орехами...

Приехали, приехали

С грибами,

С орехами.

Поехали, поехали,

С орехами, с орехами,

К дедке по репку,

По пареньку,

По сладеньку.

(Взрослый, держа ребенка на коленях, качает его, изображая езду в экипаже)

- Помощь в проживании отдельных частей тела ребенка в контакте с руками матери.

- Ритмичное напевное называние всех частей тела на постоянной основе.

- Взрослый – инициирует мироустроительную работу ребенка
Построение системы координат – сразу после появления ребенка на свет –
материнский фольклор (организация и осознание телесного опыта).

- Пестушки, потешки, приговорки сопровождают телесные игры с ребенком.

- Мать помогает ребенку эмоционально прожить отдельные части тела (пальцы рук, ладони, голова, ноги и пальцы ног) в контакте с её руками.

- Формирование понятия край (тут - там). Фольклорное понятие края как границы перехода из своего пространства в пространство внешнего мира – оформление телесно-пространственной проблемы опасности (в течение первых двух лет жизни) Край – как идея опасной грани двух разных миров (домашнего, защищенного и внешнего, опасного). Переходить край нельзя, пока ты не готов (Колобок; Кот, Петух и Лиса и др.).

- Психологическое наполнение чувства опасности – через тело «Баю – баюшки баю, не ложится на краю. Придет серенький волчок и укусит за бочок».... «Фольклорные образы емки, похожи на заклинание. Говорят о самом важном, что кристаллизовалось из огромного опыта многих поколений людей, которые когда-то тоже учились жить на свете...»

В. Осорина, 2009

- Старшие дети – групповое общение: «Куча – мала», Катание с ледяных гор, Хороводы и «ручейки»

Формирование представлений о теле (Захарова И.Ю, Моржина Е.В., 2019)

- Развитие вестибулярных ощущений – ритмичные игры в одном темпе (раскачивание в гамаке, в одеяле, на мяче, на руках у взрослого) – ребенок пассивно получает вестибулярные ощущения под потешки

или песенки, сосредотачивается на них – обязателен глазной контакт с ребенком.

- Игры на поверхностную чувствительность (поглаживаем ребенка, называем части тела; ритм ровный и спокойный) – привлечение внимания ребенка к телу в зоне удовольствия и комфорта, успокоение. Игры, на глубокую чувствительность («потягушеньки» - потягивание рук и ног ребенка, «медведь идет» - надавливание ладонями на части тела и их название).

- Игры на подражание («Сорока – ворона») – ребенок учится подражать действиям взрослого (топать, хлопать, показывать), находить разные части тела.

- Игры на локализацию ощущений на теле (Лягушка – лягушка, Машу хватать за ушко!).

- Связь слова и части тела, эмоциональное вовлечение ребенка. Ритмичные игры с кульминацией (взрослый держит ребенка на коленях лицом к себе и в ритме потешки поднимает и опускает его, перед кульминацией – пауза «Поехали-поехали за спелыми орехами, по кочкам, по кочкам, в ямку – бух!») – ожидание события, сочетание движения с его вербальным обозначением, эмоциональные «качели».

- Игры на перемещение тела в пространстве (слезть с препятствия, залезть на препятствие, обползти, проползти через туннель и пр.) Освоение перемещений и изменения положений тела, представление о габаритах тела.

- Игры с материалами (сломать спагетти, порвать бумагу на кусочки, пересыпание крупы и переливание воды, игры с тестом и пр.) – развитие двуручных действий, новый сенсорный опыт.

- Соблюдение физической и психологической безопасности на занятиях. Удобное, устойчивое положение ребенка, безопасная поза. Ровный спокойный ритм упражнений. Начинаем работать с теми частями тела, которые ребенок ощущает хорошо. Работа в зоне комфорта ребенка (амплитуда и направление качаний и перемещений, высота перемещений).

Дополнительная страховка (придерживание) ребенка. Отсутствие лишних и небезопасных объектов в помещении. Следим за отсутствием переразгибаний, перенапряжений в теле ребенка. Осторожно: дети с гипертонусом, вестибулярной недостаточностью, эпилепсией, шунтированием, страхами резкого изменения положения тела.

Формирование представлений о лице и теле (Семаго Н. Я., 2007)

Работа начинается с формирования представлений о лице и теле. Работа перед зеркалом.

1. Анализ расположения частей лица по параметрам: выше всего:....; ниже всего: ...; выше, чем: ... ; ниже, чем: × В работу вводятся предлоги: над, под, между:

- 1) что находится над ...?;
- 2) что находится под ...?
- 3) что находится между...?

2. Анализ положения частей тела: рук (пальцы, ладонь, запястье, локоть, плечо), туловища (шея, плечи, грудь, спина, живот), ног (стопа, голень, колено, бедро) Работа по вертикальной оси. Начало – перед зеркалом, затем – через этап движения, прощупывания (на уровне тактильных и проприоцептивных ощущений), самое сложное – с закрытыми глазами. Порядок освоения предлогов: выше всего:....; ниже всего: ... выше, чем: ... ; ниже, чем: над, под, между.

3. Работа в горизонтальной плоскости (относительно собственного тела) Порядок освоения предлогов: ближе к..., дальше от.... перед ... за...между...

Семаго Н.Я. говорит о том, что этапы формирования пространственных представлений необходимо начинать с пространство собственного тела, затем предметы относительно меня, далее предметы относительно друг друга, последнее осваивается квазипространство.

- Нужна с начало работа на вертикальных поверхностях (свободное рисование; раскрашивание; работа с трафаретами; конструирование

из деталей) Материалы и приспособления на чем работаем: стена; рулон обоев; дверь холодильника, шкафа; мольберт, зеркало. Чем работаем: карандаши; краски; маркеры, мелки. Зачем нужна работа на вертикальных поверхностях?

1. Развитие схемы тела и устойчивости. 2. Внимание, зрительное внимание и зрительно-моторная координация. 3. Преодоление утомления. 4. Сила мышц спины. 5. Развитие силы и стабильности верхних конечностей. 6. Пересечение средней линии тела: профилактика мышечной зажатости, двигательных стереотипий, психологической скованности, тренировка здоровой спонтанности.

- Игра с мячом: доступна игрокам разных возрастов. Высоко адаптируется под разные возможности (моторные, интеллектуальные). Высоко вариабельна: сложность правил, продолжительность игры. Разные формы игры с мячом: в одиночку, парой, подгруппой, группой. Мяч безопасен и недорог. Малоактивным детям – большие мячи. Гиперактивным детям – набивные мячи. Упражнения с мячом: перекаатывание по поверхности (оттолкни – поймай, скати с горы), подбросить – поймать, ловля с разных направлений, жонглирование, перебрасывание (пара, группа) – одновременно/поочередно, в одном направлении/со сменой направлений, броски и попадание в цель, чеканка, ведение мяча в движении, работа пальцами и ладонью, работа стопой, упражнения на фитболе (покачивание, балансирование, растяжки и пр.).

Подведем итог, что делать для развития «схемы тела»?

Для специалиста:

- знакомство с фольклором;
- развитие крупной и мелкой моторики (в том числе и в самообслуживании, бытовых навыках);
- развитие межполушарного взаимодействия (бимануальная деятельность, спорт);

- развитие восприятия разных модальностей и межмодального взаимодействия;

- индивидуальные занятия – проработка самых дефицитных сфер (работа с зеркалом, в паре со взрослым);

- приобретение новых знаний и практических навыков (видимая польза и смысл).

Исходя из вышесказанного, можно определить направления развития и приемы работы.

1. Чувствительное восприятие.

Цель: развитие поверхностной, глубокой и сложной чувствительности.

Приемы работы:

- игры с крупами/песком;
- пальчиковое рисование;
- тактильное рисование (рисование на ладошке/спине/ступнях и т.д.);
- тактильное домино;
- «Волшебный мешочек»;
- «Вспомни предмет».

2. Статический образ тела.

Цель: развитие внутреннего образа тела, определение локализации прикосновений.

- расположение частей тела;
- найди пару варежкам/носкам;
- «Что у тебя на одежде?»;
- «Покажи правильно»;
- «Собери человечка из частей».

3. Динамический образ тела.

Цель: развитие пространственного восприятия и организации движения в пространстве.

- «Море волнуется раз»;
- «Зеркало»;

- «Лицом друг к другу»;
- Движения по инструкции;
- «Скульптор».

4. Пространственные представления.

1) Топологические представления.

Цель: развитие способности ориентироваться в пространстве относительно собственного тела.

- игры с одеждой (поиск пары/элементов одежды);
- «С какой стороны звук?»;
- «Что вокруг?»;
- «Жмурки»;
- «Скажи наоборот»;
- «Далеко и близко»;

2) Координатные представления.

Цель: развитие способности ориентироваться в пространстве относительно собственного тела, описывать пространственное расположение объекта.

- «Следопыт»;
- поиск клада по координатам;
- «Магазин» (описание положения предмета);
- «Куда я спрятался?»;
- «Что изменилось?»
- графические диктанты;
- дорисовывание симметричного рисунка;
- «Вратарь».

Родителям важно развивать у детей:

- общая физическая активность (повороты и наклоны, хождение на носках и пятках, махи и приседания, прыжки) – 15 – 20 мин в день;

- подвижные игры с мячом (катать, бросать и ловить, приседать и наклоняться с мячом, упражнения под контролем взрослых на гимнастическом мяче);

- удержание равновесия (стоя на одной ноге, закрыв глаза, движение по тонкой линии, балансировка на специальных качелях, неустойчивых поверхностях);

- игры со скакалкой и резинкой, классики. Спортивные снаряды (вис на кольцах, ходьба по бревну с поддержкой, лазание по канату);

- игры на бросание и попадание в цель (в мишени, коробки, стойки и пр.) – мячи, кольца, игра в городки, бадминтон;

- прохождение «полосы препятствий» (перепрыгивание, ползание, приседания);

- танцы и спортивные игры. Езда на велосипеде, самокате, освоение роликов и коньков;

- малышам – качалки, гамаки, велобеги, игры на свежем воздухе;

- приобщение детей к домашнему труду (подмести пол, пропылесосить, помыть посуду, развесить белье на веревочку, полить цветы, уход за домашними животными);

- больше тактильного контакта с детьми!

В более старшем возрасте рекомендуется:

- знакомить его с предметами быта, с их названиями и предназначением (формирование предметной деятельности);

- следить за моторным развитием (чтобы ребенок вовремя научился переворачиваться, ползать, сидеть, стоять у опоры), делать массажи;

- давать ребенку возможность находиться в беспредметном пространстве (в пустом помещении или на полянке в лесу) и самостоятельно передвигаться по нему: ползать, больше ходить пешком, чем ездить в коляске;

- предоставлять возможности для обогащения сенсорных ощущений – игры на проприоцепцию, тактильные ощущения и т.д., не запрещать играть в песке, глине, ползать по земле;
- развивать у ребенка самостоятельность, приучать к самообслуживанию (самостоятельно подниматься по лестнице, пить из чашки, есть ложкой, надевать штаны);
- расширять схему тела за счет средств передвижения – самокат, беговел, коньки, ролики, лыжи, велосипед, верховая езда на пони или лошади;
- заниматься с ребенком зарядкой, ОФП, водить в бассейн, на гимнастику;
- если у ребенка есть трудности с различением правой и левой руки, одну из рук можно маркировать чем-либо: часами, браслетом. Тогда ребенку будет легче запомнить, где у него правая рука, а где левая.

Заключение

Понятие «Я», «я есть» – устойчивая совокупность тактильных, кинестетических, зрительных и вестибулярных ощущений.

Выделенные выше маркеры системы «схема тела» указывают на необходимость формирования не только мелкой моторики и пространственных представлений, что чаще всего понимают под основой письма, но и развитие глубокой и сложной чувствительности, образа тела. Поэтому предложенные упражнения для специалистов и рекомендации для родителей способствуют формированию системы «Схема тела», закладывая более глубокий базис развития высших психических функций.

Литература

1. Захарова, И.Ю., Моржина, Е.В. Игровая педагогика: таблица развития, подбор и описание игр / И.Ю. Захарова, Е.В. Моржина. – М.: Теревинф, 2018. – 152 с.
2. Защирина О.В., Курчигина О.Л. Пространственно-временные представления как основа формирования навыков письма у детей с задержкой психического развития // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. 2012. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/prostranstvenno-vremennye-predstavleniya-kak-osnova-formirovaniya-navykov-pisma-u-detey-s-zaderzhkoy-psihičeskogo-razvitiya>
3. Интернет ресурс. <https://nannyowl.ru/92-shemata/?ysclid=lv4uy3xxg4820136681> Интервью с Ольгой Александровой.
4. Левик Ю.С. Система внутреннего представления в управлении движениями и организации сенсомоторного взаимодействия: диссертация доктора биологических наук: 03.0013.- Москва, 2006. - 192 с.
5. Нагорная А.В. Схема и образ тела как релевантные объекты лингвистического описания // Вестник ЧЕЛГУ. 2010. № 32.
6. Онлайн лекция проекта «Аспиранты Ефимовой» А.Л. Хаснутдинова «Формирование схемы тела у детей» от 15 января 2024 г.
7. Осорина М.В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. – СПб.: Издательство «Питер», 1999. – 288 с.: (Серия «Мастера психологии»)
8. Семаго, Н.Я. Методика формирования пространственных представлений у детей дошкольного и младшего школьного возраста практ. пособие/ Н.Я. Семаго. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 112 с.) Библиотека психолога образования)
9. Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. – М.: Академия, 2002. - 232 с.



Сообщество ВКонтакте
ППМС центр Пензенской области



Региональный ресурсный центр РАС

