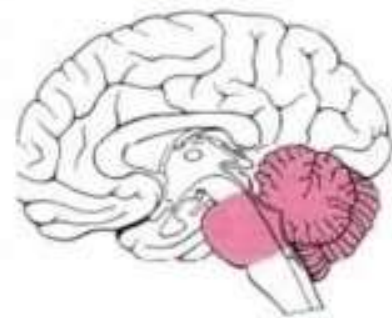


## Мозжечковая стимуляция – что это такое?

Программа мозжечковой стимуляции, заключается в выполнении упражнений на балансировочной доске под руководством специалиста или в домашних условиях. Она позволяет значительно улучшить умственные и коммуникационные способности ребенка, укрепить здоровье, развить память и логическое мышление. Данный метод получил распространение при работе с детьми, страдающими синдромом гиперактивности, нарушениями моторики и координации движений, а также имеющими проблемы с обучением, коммуникацией и выражениями эмоции.

### Что такое мозжечок (cerebellum)?

Мозжечок представляет собой задний отдел головного мозга, располагающийся сзади и снизу. Кору мозжечка формирует серое вещество, которое формирует множественные изгибы и складки. Внутреннее белое вещество образовано отростками нейронов. Связь мозжечка с другими отделами мозга осуществляется за счет парных ножек. Свои основные функции мозжечок осуществляет, передавая импульсы через двигательные нейроны спинного мозга, а также через красное ядро среднего мозга и нервные ядра продолговатого мозга.



### Функции мозжечкового отдела головного мозга

Долгое время считалось, что функцией мозжечка является участие в следующих процессах:

- ◆ координация движений;
- ◆ сохранение равновесия тела;
- ◆ удерживание тела в статическом положении;
- ◆ упорядочение мышечного тонуса;
- ◆ мышечная память;
- ◆ движения глаз;
- ◆ управление вегетативными функциями;
- ◆ изучение действий, требующих многократных повторений и мелкой моторики.

Но исследования ученых, проведенные в последнее десятилетие, подтвердили гипотезу о том, что мозжечок принимает активное участие в творческих процессах, развитии речевого аппарата и формировании сложных поведенческих навыков.

**При нарушениях в работе мозжечка наблюдаются следующие патологические изменения:**

- атония, выраженная в чрезмерном ослаблении тонуса мышц;
- астения, проявляющаяся быстрой утомляемостью и психическими расстройствами;
- астазия, при которой утрачивается способность к длительному и сильному сокращению скелетной мускулатуры;

## Советы родителям

Главным условием, которое обеспечит результативность, является желание самого ребенка. То есть, сам процесс обучения должны доставлять ему удовольствие.

Поэтому родители должны придерживаться следующих правил проведения занятий:

- ✓ не придерживаться жесткого графика и времени выполнения упражнений, если ребенок в этот момент не находится в ресурсном состоянии (усталость, нервозность, повышенная раздражимость или апатия);
- ✓ не проводить занятия, когда ребенок голоден, а также в течение 1-1.5 часов после еды;
- ✓ отменить уроки на период болезни;
- ✓ не заниматься с детьми, находясь в состоянии раздражения или усталости.

Родителям следует экспериментальным путем выяснить, в какое время у ребенка происходит наилучшее усвоение информации, и использовать его для последующих занятий.

Важным фактором является согласованность действий обоих родителей. Это означает, что они должны придерживаться единой схемы обучения и системы оценивания действий малыша. Таким образом, у ребенка не будут возникать противоречия, которые могут обнулить результаты занятий. Также стоит обеспечить комфортные условия на прохождения обучения.

Для этого стоит предварительно:

- убрать в помещении;
- проветрить комнату;
- обеспечить оптимальное освещение, отсутствие посторонних отвлекающих звуков и запахов;
- удалить из комнаты домашних животных и других детей;
- надеть на ребенка удобную одежду, которая не сковывает движения и позволяет беспрепятственно совершать различные физические действия;
- выключить все гаджеты, способные отвлечь внимание ребенка во время занятий.

В процессе урока следует хвалить ребенка за каждое выполненное упражнение или за старание его выполнить. Специалисты советуют придумать систему поощрений. В качестве подарков не обязательно должны выступать дорогие предметы или сладости.

### Это могут быть:

- походы в определенные места, которые любит посещать ребенок;
- совместные подвижные или настольные игры, просмотр мультфильмов;
- чтение книг или сочинение историй.

Процесс обучения должен быть связан у ребенка с радостью, а не входить в список обязательств.

И помните: лучший вклад – это вклад в здоровье, развитие, воспитание и образование ребенка. Наша задача научить ребенка быть самостоятельным и заинтересованным к процессу познания мира, научить ребенка учиться.

Дети обязательно должны научиться самостоятельно вставать и сходить с балансировочной доски без посторонней помощи, выполнять на ней серию простых упражнений с предметами, а также проговаривать свои действия.

1. подбрасывание большого мяча;
2. отбивание большого мяча от пола;
3. подбрасывание маленького резинового мяча;
4. перебрасывание маленького мяча с одной руки в другую;
5. отбивание маленького мяча;
6. перебрасывание маленького мяча между родителем и ребенком;
7. подбрасывание мешочков, наполненных шариками и песком;
8. перебрасывание различных мешочков между взрослым и ребенком;
9. набрасывание колец на специальное устройство (кольцеброс);
10. мини боулинг с использованием мячей и мешочков различных размеров.

Далее можно просить ребенка проговаривать свои действия, называть слова по слогам и буквам.

Длительность домашнего занятия не должна превышать 20 минут. Если родитель замечает, что ребенку становится скучно или он начинает капризничать, то стоит прервать занятие и попросить малыша рассказать о причине недовольства. Возможно, ему сложно длительное время удерживать вертикальное положение и балансировать на тренажере. Но иногда отсутствие интереса кроется в ошибках, допускаемых взрослыми. В этом случае необходима консультация специалиста.



### Результаты занятий

У детей, занимающихся мозжечковой стимуляцией, отмечаются следующие положительные результаты:

1. усиление концентрации внимания;
2. улучшение памяти;
3. развитие интеллектуальных способностей;
4. синхронизация двигательных и умственных способностей;
5. улучшение мелкой моторики;
6. повышение уровня социальной адаптации;
7. развитие воображения и пространственного восприятия окружающего мира.

Специалисты, занимающиеся коррекцией речи, поведения, моторно-двигательных и других функций ребенка, отмечают повышение эффективности занятий при включении в процесс обучения мозжечковой стимуляции.

- ✓ выработка у ребенка навыков коммуникации со сверстниками и взрослыми людьми;
- ✓ повышение самооценки ребенка.

Занятия должны проходить в легкой игровой форме, при которой ребенок чувствует себя комфортно и не боится совершить ошибку.

### Оборудование для упражнений

Основным оборудованием для мозжечковой стимуляции является балансировочная доска. Она представляет собой деревянную гладкую доску, установленную на 2 полусферические опоры.

### Средства мозжечковой стимуляции

После того, как дети овладевают навыками удержания равновесия и балансировки на доске, им предлагают выполнить несложные упражнения с помощью дополнительного инвентаря:

1. разновесные мешочки, различающиеся также по цвету, наполнителю и размеру;
2. планка, разделенная на цветные отрезки;
3. мяч, закрепленный на резинке в виде маятника;
4. доска обратной связи, разделенная на 9 секторов с соответствующими цифрами;
5. набор резиновых мячиков.

### Продолжительность и регулярность занятий

Специалисты считают, что целесообразно начинать заниматься с ребенком в возрасте 3-4 лет.

### Средства мозжечковой стимуляции



Рекомендуемые упражнения для детей на стимуляцию мозжечковой деятельности в домашних условиях

### Принципы программы

Программа мозжечковой стимуляции разработана в 60-е годы прошлого столетия американским педагогом Фрэнком Бильгоу. В ее основу заложена система умственных и физических упражнений, выполняемых на балансирующей доске. То есть, ребенок делает задания, которые ему дает инструктор, при этом балансируя и пытаясь сохранять равновесие.



#### Показания для занятий

Методика дает положительные результаты при конкретных заболеваниях.

#### К ним относятся:

1. синдром гиперактивности и недостатка внимания;
2. сколиоз;
3. расстройства устной речи;
4. функциональные нарушения вестибулярного аппарата;
5. дисграфия, проявляющаяся стойким повторением определенных ошибок в процессе письма, вызванных нарушением психических функций;
6. дислексия, характеризующаяся трудностями в чтении при отсутствии проблем с обучением в других сферах;
7. диспраксия, при которой ребенку очень сложно планировать и повторять ежедневные действия;
8. аутизм;
9. задержка психоречевого развития;
10. минимальные мозговые и церебральные дисфункции.

Мозжечковая стимуляция (упражнения в домашних условиях позволяют значительно уменьшить частоту заикания у детей) подходит любому ребенку, имеющему проблемы с обучением и усвоением определенной информации.

**Основными задачами при использовании метода мозжечковой стимуляции являются:**

- ✓ обеспечение безопасности ребенка;
- ✓ правильный подбор упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка;
- ✓ выбор и поддержание определенного темпа закрепления навыков;

- трудности с произношением слов;
- нарушение координации движений.

По мере формирования в коре мозга новых нейронных связей под влиянием условных рефлексов, данные симптомы ослабевают. Однако полного восстановления нарушенных функций не происходит. При травмах или стимуляции мозжечка физическими и химическими раздражителями происходят изменения в работе висцеральных органов.

#### **Травмы мозжечка выражаются в следующих рефлексах:**

- расширение зрачков;
- нарушение работы сердечно-сосудистой, пищеварительной и других систем;
- увеличение артериального давления.

Так как в мозжечке находится слуховая зона, то у многих пациентов происходило резкое снижение слуха или возникали проблемы с идентификацией звуков.

#### **Зачем детям мозжечковая стимуляция?**

Мозжечковая стимуляция (упражнения в домашних условиях для детей позволяют повысить уровень пластичности мозга) учит орган обработке информации, которая поступает от всех систем чувств.

#### **Данный метод улучшает:**

- развитие устной речи;
- овладение техникой чтения и письма рукой;
- способность к концентрации внимания;
- память;
- способность к обработке информации;
- математические способности;
- логическое мышление;
- навыки планирования;
- умение адекватно выражать свои эмоции.

Мозжечковая стимуляция способствует повышению успеваемости в школе и дошкольных учреждениях. Благодаря данному методу усиливается эффективность занятий у детей, проходящих курсы терапии у логопедов, психотерапевтов, дефектологов и других специалистов, занимающихся коррекцией поведенческих, коммуникационных и эмоционально-волевых навыков.

#### **Упражнения, выполняемые в домашних условиях для мозжечковой стимуляции у детей, положительно влияют на:**

- ✓ взаимоотношения в семье;
- ✓ общее состояние здоровья ребенка и его физическую форму;
- ✓ осанку;
- ✓ психоэмоциональное состояние;
- ✓ социальную адаптацию ребенка в коллективе.

Данные упражнения показаны, как для здоровых детей, так и для тех, кто имеет функциональные нарушения деятельности головного мозга.