

## ***Упражнение на развитие понимания у ребенка лево-право на уровне тела.***

Телесная техника с участием 2х взрослых и ребенка.

Один держит за основание пальцев рук, другой за основание пальцев ног. Держим достаточно крепко, чтобы ребенок чувствовал свои кисти и стопы. Взрослые договариваются и тихонько тянут за правую руку и правую ногу. Задача ребенка понять, за что его тянут и сказать – «правая рука- правая нога»



### ***Почему мы ребенка растягиваем?***

Наши проприорецепторы, которые посылают нам в мозг информацию как тело наше расположено, находятся в мышцах и сухожилиях, а мышцы реагируют либо на растяжение, либо на сдавливание. Мышца сократилась – я понимаю, что эта мышца есть. Мышца растянулась – я понимаю, что она существует. Когда мышца расслаблена – это обычный тонус и тогда импульсация в мозг приходит минимально.

Сначала тянем за одноименные руки и ноги, потому что нам нужно понимать, что ребенок начал свое тело понимать, делить по срединной линии, потому что не для всех детей очевидно, что правая нога расположена там же, где правая рука. Бывает ребенок разобрался, какой рукой он пишет. А правая нога – как ее понять. Мы же не пишем ногой.

Поэтому мы тянем правую руку – правую ногу, левую руку – левую ногу и убеждаемся, что ребенок это хорошо усвоил.

Возможно уйдет 1 занятие, возможно 2, возможно неделя.

Не торопимся, занимаемся столько, сколько надо, чтобы у ребенка закрепилось, это поможет понять стороны.

Затем ребенок повернулся на живот, схема у него поменялась, картина мира поменялась и делаем тоже самое. И опять для него не очевидно, где правая рука – правая нога. Опять на спинку перевернулся. Убедились, что справляется. После этого можно переходить к диагональным движениям, и тогда ребенок начинает хорошо в этом ориентироваться.

Диагональные упражнения: левая рука – правая нога, правая рука – левая нога.

Материал подготовил

педагог-психолог

Воскресенская Елена Ивановна