# Как развить саморегуляцию и самоконтроль, а также пространственные представления.

«Нижние этажи» мозга (подкорка) отвечают за энергетику организма. «Верхние этажи» (кора) за произвольную саморегуляцию, за контроль. Есть восходящие и нисходящие связи. Если ребёнок способен регулировать свою деятельность, у него имеется обратная связь от коры к подкорке.

У наших детей эти связи оказываются недостроенными. Поэтому такие дети, особенно с гиперфункцией подкорковых структур, несутся, ничего перед собой не видя. Делают то, что им первое пришло в голову, и реагируют только на это. У них отсутствует саморегуляция. Они зациклены на каком-то одном уровне мозга, и функционируют на нём, а остальные функции недостаточно развиваются.

## Упражнения, способствующие развитию саморегуляции и самоконтроля, а также межполушарного взаимодействия.

---

### УПРАЖНЕНИЕ 1. «ВРАЩАЕМ ГЛАЗКАМИ»

Повернуть глазные яблоки влево, вправо, вверх, вниз, по кругу, не поворачивая при этом головы. На несколько секунд широко открыть глаза, затем сильно зажмурить.

### УПРАЖНЕНИЕ 2. «СЛЕЖЕНИЕ»

Следить за яркой игрушкой глазами так, чтобы глаза не соскальзывали с игрушки, головка ребенка не должна поворачиваться - следят только глазки. Игрушку двигает мама. Упражнения выполняются лежа, сидя, стоя.

## УПРАЖНЕНИЕ 3. «ВОСЬМЁРКИ»

Ребёнок следит глазами за горизонтальной восьмёркой (знак бесконечности), затем за вертикальной восьмёркой, которые выписывает взрослый любым небольшим ярким предметом в воздухе перед глазами ребёнка. Центр впереносицей. Упражнения выполняются лежа, сидя, стоя на уровне вытянутой руки ребенка.

## УПРАЖНЕНИЕ 4. «БЛУЖДАЮЩИЙ ОГОНЁК»

Расслабление глаз на центральном (фокальном) зрении
Выполняется в затемненном помещении или в тёмное время суток. Сидя на коленях или по-турецки (в спине не горбиться). Смотреть на пламя свечи расположенное на расстоянии одного метра прямо перед собой в течение 1-й минуты (до 7 лет – 30 сек.).
Помощник медленно перемещает в темноте зажжённую свечу относительно лица упражняющегося: приближая на расстояние вытянутой руки, а затем рисуя ей крестик; удаляя на 2 -4 метра и рисуя большой крест и другие фигуры.

## УПРАЖНЕНИЕ 1. ПОЛЗАНИЕ.

а) ползание произвольно;
б) ползание на руках (на животе и на спине), ноги неподвижны;
в) ползание на ногах (на животе и на спине), руки неподвижны;
г) ползание на четвереньках по прямому, затем зигзагообразному коридорчику (30 см), ограниченному с двух сторон ленточками.
Во время проведения этих упражнений поиграйте с ребенком - помогите ему представить себя в образе какого-нибудь животного (змеи, жучка, мышки, кошки, рыбки и т.д.).

## УПРАЖНЕНИЕ 2. «БРЕВНЫШКО»

Ребенок ложится на ковер - ножки вытянуты, руки по швам. Взрослый перекатывает ребенка как бревнышко.

## УПРАЖНЕНИЕ 3. «КРОКОДИЛЫ»

Дети ползают как крокодилы, причём сразу все вместе, по всему «болоту» и даже переползая друг через друга. Но особенность в том, что при встрече нос к носу они говорят «кар». Благодаря этому, игра не страшная, но является прекрасной отработкой для рефлекса ползания. Переползая, обязательно надо проехаться по партнёру животом как пресмыкающийся, а не переступать через него.