**Моторное планирование в работе логопеда и повседневной жизни каждого**

Моторное планирование находится между идеей и совершением действий. Есть автоматические движения, которые не требуют моторного планирования и совершаются привычным способом. Моторное же планирование появляется тогда, когда появляется новая задача, когда нужно использовать новый инструмент, когда необходимо в жизни сделать что-то неосвоенное, непривычное.

Моторное планирование – это наиболее сложная форма функционирования нервной системы детей. Поскольку планирование требует произвольного внимания, оно тесно связано с когнитивными функциями. Итак, что же такое моторное планирование?

У большинства детей с речевыми нарушениями есть дефицит моторного планирования.

Процесс звукопроизношения требует от ребёнка сложного моторного планирования. Ребенок должен осознанно контролировать движения артикуляционного аппарата до тех пор, пока произнесение тех или иных звуков не станет навыком.

**Значимость моторного планирования в системе коррекции речевых нарушений**

Моторное планирование – мостик между сенсомоторной и интеллектуальной функциями мозга. Оно зависит от сенсорной интеграции, которая осуществляется стволом мозга и другими нервными структурами. Мозг «говорит» мышцам, что нужно делать, а ощущения от рецепторов тела (обратная связь) делают мозг способными делать это.

Исследователи отмечают, что у большинства детей с различными речевыми нарушениями и аутизмом есть дефицит моторного планирования. И именно в этом корень всех бед во многих случаях отставания в развитии.

Но как же оно может быть плохо развито, если у малыша дома куча развивающих игрушек для развития мелкой моторики, есть и пирамидки, и шнуровки, и бусы для нанизывания? В чем ответ?

Моторное планирование появляется в случае новых задач, новых непривычных ситуаций, новых материалов, новых действий. Здесь ключевое слово – «новый», «непривычный»!

Младенец поднимает погремушку, кладет ложку в рот, переползает через порог. Вы можете отметить, что, выполняя эти движения впервые, малыш не спешит, каждый шаг совершает медленно – он использует моторное планирование. Как только эти действия становятся навыками, они перестают требовать моторного планирования и выполняются легко и быстро, без предварительного обдумывания.

Есть отработанные действия, не требующие выставления логической последовательности действий, они выполняются автоматически. Например, как чистка зубов, открывание замка. Моторное планирование появляется тогда, когда перед человеком стоит новая задача. Знакомая пирамидка и юла не ставят перед ребенком новой цели, научиться манипулировать ими, эти навыки стали автоматизированными. Поэтому для активного развития ребенка, необходимо все время учиться делать что-то неосвоенное, ставить новые задачи с постепенным усложнением алгоритма действий.

Ребенку с рождения приходится учиться выполнять новые моторные схемы, чтобы освоить их. Таким же образом, речевая деятельность и артикуляционная моторика требует сложных механизмов контроля за органами речи, до тех пор, пока эти умения не станут навыком.

И произношение звуков, слогов, слов требует планирования моторного действия под контролем ЦНС, для этого необходима отлаженная правильная вестибулярная и проприоцептивная обратная связь.

Каждый звук имеет определенную мелкую моторную схему, последовательность звуков в слогах и словах, требуют очень большой концентрации на выполнении правильной последовательности схем. Ребенок должен точно представлять результат задуманного действия, уметь корректировать свои движения относительно времени и пространства, в том числе пространства собственного тела. Речевой акт - это сложная схема мелких движений, требующая больших навыков и постоянной практики.

Ребенку с моторными дисфункциями, речевыми нарушениями, трудно осуществлять моторное планирование, тяжело осваивать новые навыки движения. Для выполнения правильной последовательности артикуляционных моторных схем, детям с речевыми нарушениями требуются усилия для выполнения правильных действий речевыми органами, множественные повторы для закрепления правильных движений, чтобы те перешли в автоматизированные речевые навыки. Также тяжело приобретённые навыки переносятся в новую и незнакомую для ребёнка ситуацию. Это настолько расстраивает ребенка, что он избегает выполнения новых не свойственных ему, незнакомых моторных схем. Встречается также, случаи нарушения контроля выполнения движений, ребенок не понимает на каком этапе совершил ошибку и не видит способа ее исправить.

Постоянная тренировка моторного планирования крупных общемоторных движений, а также пальцевой моторики, помогает постепенно воспитать более сложное моторное планирование, необходимое для произнесения звуков.

*Игры для развития общей и мелкой моторики, стимулирующие развитие навыков моторного планирования*:

\* Одевание и застегивание пуговиц, липучек, молний, застежек на своей одежде и одежде кукол;

\* Общемоторные движения, гимнастика, перешагивание, махи руками и ногами под музыку, счет, а также, сопровождаемые речью;

\* Прохождение полосы препятствий (набор препятствий разного вида, со сменой рода деятельности: перепрыгивание, перешагивания, проползания и др.);

\* Занятия с различными материалами, бумагой, фольгой, тканью, тестом, пластилином. Лепка, конструирование, отрывание и приклеивание и др. (скатать шар/расправить, оторвать, отрезать кусочек; найти завёрнутую в бумагу игрушку);

\* Пересыпание из емкости в емкость с помощь различных инструментов и столовых приборов, ковшиков круп, макарон, песка, воды, сортировка мелких предметов.

\* Игры с прищепками, шнуровками, сортерами. И др.

Все эти задания объединяет принцип новизны и постепенного усложнения задания, чтобы помочь ребенку спланировать алгоритм действий, а также перестроить уже имеющийся, согласно новой поставленной задаче. Моторное планирование активно помогает ребенку развивать не только психические процессы проходящие в центральном отделе ЦНС, но также играют существенную роль в формирование речевой и речедвигательной деятельности, что существенно ускоряет процесс развития и коррекции.

Речь – это очень сложный и многоплановый процесс, в котором функция центра Брока не является единственной и главной.

В последнее время появились научные работы, подтверждающие, что первичным центром речи у детей раннего возраста является древняя кора лимбической системы. Таким образом,тренировка мелкой моторики в раннем возрасте никак не будет способствовать появлению речи. Центры Вернике и Брока созревают к 3-4 годам жизни ребенка, поэтому можно сделать вывод, что пальчиковые тренировки с целью развития речи будут целесообразны начиная с этого возраста.

Моторное планирование – это наиболее сложная форма функционирования нервной системы детей. Поскольку планирование требует произвольного внимания, оно тесно связано с когнитивными функциями. При планировании требуется произвольное внимание, которое делает мозг способным создавать сообщения для мышц и отправлять их в необходимой последовательности.

Как это происходит у взрослых? Моторное планирование появляется, когда нужно завязать непривычный узел, освоить танцевальные шаги или новую операцию на производстве.

Итак, какой же вывод?

1. Не важен сам факт выполнения упражнений для развития мелкой моторики, важно, какие упражнения мы делаем с ребенком и как.

2. Главный принцип проведения упражнений и игр для развития мелкой моторики такой: если у ребенка это движение быстро и легко получается, то мы его быстро делаем, пропускаем и идем дальше. А вот если упражнение не получается? Тогда мы останавливаемся на нем и отрабатываем данное движение до тех пор, пока движения не станут получаться легко, просто, быстро, красиво, четко.

3. Нужно делать такие комплексы сложных для ребенка упражнений и игр регулярно до полного освоения, то есть каждый день (по 4-5 минут).

Что включает развитие моторного планирования у детей до 3-х лет?

1. Хватательные движения:

захватывание предмета разной формы всей ладонью одной рукой или двумя руками (погремушки, кубика, мяча и т.д.), для чего необходимо учесть его форму, величину, расположение, детали

захватывание предмета или вещества щепотью (тремя пальчиками)

захватывание предмета двумя пальчиками – указательным и большим (пинцетный захват)

2. Развитие соотносящих действий. Умение совмещать два предмета или две части одного предмета (вкладыши, сортеры, пирамидки, матрешки и другие подобные игрушки).

3. Развитие движений пальчиков рук – выполнение разнообразных фигур и движений пальчиками (зайчик, волк, домик, стул и другие). Сначала эти движения неуклюжие, с ошибками, а со временем становятся всё более тонкими и четкими. Важно также умение подражать тем движениям, которые показывает взрослый.

Развиваются эти умения не только в процессе специальной пальчиковой гимнастики, но и:

* во время надевания своей одежды и застегивания на кнопки, пуговицы, молнии
* во время трудовых поручений (с 3 лет – полить, протереть пыль, протереть листья растений губкой, почистить щеткой одежду и других)
* в изобразительной деятельности – рисование, лепка, аппликация, конструирование• в играх – одевание и раздевание кукол в игре, использование предметов-заместителей, изготовление игрушек, атрибутов для своих игр и т.д. Игры и упражнения для развития мелкой моторики трудны для малышей и поэтому не должны быть длительными.

Все игры и упражнения всегда должны проходить в присутствии взрослого с целью безопасности таких игр.

Не используйте игры с кнопочками. Они не развивают мелкую моторику (что бы ни говорили их производители), а только отвлекают ребенка.

Чтобы упражнения были результативными, обязательно пошагово покажите ребенку, как правильно его выполнять.

**Список упражнений и игр для развития мелкой моторики и моторного планирования детей**

1. Резиновая груша (продается в аптеке). Выберите маленькую грушу. Нажимайте на нее, чтобы получилась струя воздуха, которой можно сдуть ватку или листочек со стола. Как вариант можно даже поиграть в футбол, пытаясь загнать струей воздуха ватку в ворота.

2. Игра с изюмом – всегда очень радостная и для мамы, и для ребенка и полезная для всей семьи. Сделайте тесто, раскатайте его. Предложите малышу украсить тесто изюмом. Покажите, как правильно брать изюминку («пинцетный захват» двумя пальчиками – большим и указательным). Покажите, что изюминки надо раскладывать по всему тесту на расстоянии друг от друга. Потом запеките получившийся пирог и съешьте его всей семьей.

3. Упражнения с бумагой:

мять – развитие силы рук (после этого получится «шарик», который можно бросать в корзину с расстояния).

рвать (развитие соотносящих движений) – захватываем пальцами обеих рук лист и тянем в разные стороны. Получаются полосочки (эти полоски можно сложить в коробочку и делать «дождик», высыпая полоски из коробки).

Предлагая ребенку бумагу для этого упражнения, вы всегда должны ему показать, откуда можно взять бумагу. И должны сами всегда брать бумагу для данной игры только из этой коробки. Иначе малыш поймет, что можно рвать все, что находится вокруг, и порвет книжки или еще что-то нужное. Для этого упражнения – есть свое место за столом (на полу и пр.). Можно взять для этого упражнения старые рулоны обоев.

делать аппликации из бумажных шариков (смять бумагу, нарвать ее на полоски, затем полоски нарвать на квадраты, скатать каждый квадратик на ладошке в шарик, шариками выкладывается силуэт – например кошка, барашек, тучка).

делать аппликации из кусочков бумаги, которые нарвал малыш. Нарисуйте картину на листе ватмана. И наклейте на нее кусочки бумаги по сюжету. Белые наклеенные кусочки могут изображать снег или облака, синие – речку, желтые – осеннюю листву деревьев.

4. Сортировка мелких предметов – очень важно, чтобы ребенок это делал либо щепотью (тремя пальчиками), либо способом «пинцетного захвата», то есть захватывал двумя пальчиками – большим и указательным. При этом остальные пальчики должны быть подогнуты и не мешать. Сортировка может происходить в игре. Например, наша курочка любит горох, а петушок – фасоль. Надо им в мисочки разделить еду.

5. Разворачивание завернутого в бумагу предмета – сюрприза: «Что там?» Когда ребенок развернет бумагу и найдет подарок, поиграет с ним, заверните его снова – спрячьте в другую бумагу. И снова попытайтесь найти. Научите малыша заворачивать – прятать предмет от старшей сестры или брата, папы, бабушки. Пусть они порадуются, когда развернут его сюрприз.6. Наполнение бутылки мелкими предметами. В пластиковую бутылку можно опускать фасоль, камешки, шарики.

Чтобы упражнения были результативными, обязательно пошагово покажите ребенку, как правильно его выполнять:

захватывайте мелкие предметы или щепотью или двумя пальцами (большим и указательным);

покажите, как вы захватываете предмет;

придерживайте бутылочку одной рукой;

другой рукой берите по одному предмету;

в конце игры закройте бутылку крышкой;

погремите получившейся погремушкой.

Навык моторного планирования необходим не только в работе с мелкой моторикой. Известно, что мы все используем в работе артикуляционную гимнастику – очень эффективный и полезный способ развития мышц артикуляционного аппарата.

Когда мы учимся выполнять какое-то движение и прикладываем определенные усилия, контроль осуществляют премоторная кора лобной доли и мозжечок (составляющие вместе латеральную систему). Эта работа и есть моторное планирование, или праксис.

Подготовительным этапом, фундаментом для освоения артикуляторных (речевых) упражнений является физкультура. Именно физкультура стимулирует развитие латеральной системы ребенка, постепенно воспитывая моторное планирование. При этом важен не набор движений, а ритм в выполнении движений и обратная связь. Именно эта система делает процесс развития движений, в том числе артикуляторных, наиболее эффективным.

Выполняя с ребенком простые движения: шаги, бег, прыжки, наклоны, приседания и прочее под музыку, бубен или счет, вы помогаете ребенку осваивать сложный навык моторного планирования общих движений.

Иногда трудности моторного планирования выглядят как неловкость, нарушение координации движений. Может показаться, что это не имеет отношения к речи, но это части одного процесса.

Родителям кажется, что неуклюжесть, нарушения баланса и координации движений – это, скорее, особенности ребенка, а не неврологические проблемы, но эти «особенности» являются признаками нарушений работы ствола мозга и мозжечка. Они часто диагностируются у детей, имеющих задержку речевого и психического развития, нарушения аутистического спектра, синдром Аспергера, нарушения поведения и внимания.

 Моторное планирование также тесно связано с гимнастикой для лица, так называемом ***фейсфитнесом.*** О фейсфитнесе многие слышали, но вопросов относительно гимнастики для лица остается масса: кому она необходима, как работает и поможет ли помолодеть.

Фейсфитнес (face fitness) — это комплекс упражнений для лица, который направлен на гармонизацию и восстановление баланса лицевых мышц, утраченного с возрастом или в силу иных причин (например, из-за вредных мимических привычек). Его основополагающий принцип — не «накачивание» лицевых мышц, как, например, в фейсбилдинге, а их балансировка.

Дело в том, что не все лицевые мышцы нуждаются в тонизировании и укреплении: некоторые из них пребывают в гипертонусе, то есть напряжены, а следовательно, укорочены. Другие, напротив, слишком расслаблены. Это и является причиной дисбаланса, который визуально выражается в виде провисаний кожи, складок, морщин, заломов.

Фейсфитнес предлагает устранить первопричины этих явлений за счет избирательного тонизирования и расслабления мимической мускулатуры.

Международный тренер по гимнастике для лица и эксперт по естественному омоложению и красоте Юлия Сайфуллина уверена, что «практикуя упражнения, реально добиться не только омоложения, но и моделирования лица». За относительно короткое время можно: подтянуть овал лица; разгладить носогубные складки ; избавиться от мимических морщин; уменьшить мешки под глазами ; убрать второй подбородок и « бульдожьи щечки».

Правильно выполняемые упражнение пробуждают собственные ресурсы кожи:

* улучшается кровообращение;
* ткани насыщаются кислородом;
* ускоряются обменные процессы в коже;
* улучшается лимфоток.

В результате происходят перечисленные выше визуальные изменения плюс спадает отечность, выравнивается цвет кожи и улучшается ее качество.

При регулярных занятиях видимый результат наблюдается уже через 1,5-2 месяца.

Основные принципы ***фейсфитнеса***

***Возраст***

Молодым фитнес для лица можно практиковать в качестве профилактики, особенно если уже имеется тенденция к таким явлениям, как второй подбородок, морщины на лбу, «гусиные лапки» вокруг глаз. Однако тренеры по фейсфитнесу отмечают, что в зрелом возрасте результаты коррекции («до» и «после») выражены ярче.

***Регулярность***

Начинающим рекомендуют заниматься каждый день, чтобы побыстрее освоить технику упражнений. А затем — 3-5 раз в неделю. Лицу нужно давать пару дней на отдых. Поначалу на тренировку может уходить до часа, но потом, когда техника будет отработана, хватит 15-20 минут.

***Соблюдение техники и правильная подготовка***

Несмотря на то, что фитнес для лица не предполагает использования тренажеров и особых гаджетов, есть правила, которые нельзя игнорировать, иначе эффекта не будет. В идеале нужно пройти обучение (взять хотя бы несколько уроков) у профессионального тренера, который сразу укажет на типичные ошибки новичков.

***Комплексный подход***

Не забываем, что лицо — это не только мышечный каркас, но и кожа, поэтому упражнения не могут заменить ухода. Увлажнять, защищать и питать кожу — наша неизменная обязанность.

***Фитнес для лица: домашние упражнения для начинающих***

***Для глаз***

Расслабление — лучшее упражнение для глаз.

Область глаз относится к напряженным зонам лица. Круговая мышца глаза и так работает постоянно, а мы только усиливаем нагрузку, не расставаясь с гаджетами.

**Упражнение «Чаши»**

Это упражнение поможет расслабиться, его можно выполнять в любое время, когда вы чувствуете напряжение глаз.

1

Прикройте глаза.

2

Сформируйте чаши из ладоней.

3

Приложите ладони к области век так, чтобы пальцы располагались на лбу, а глаза не касались «дна» чаши.

4

Дышите спокойно.

5

Расслабьте все лицо.

6

Почувствуйте, как тепло ладоней передается векам.

7

Задержитесь на 10-15 секунд.

**Упражнение «Жим»**

Упражнение из комплекса «Йога для лица Lancôme» также поможет расслабить круговую мышцу глаз и лицо в целом.

1

Прижмите большие пальцы к вискам, а остальные расположите на затылке.

2

Глубоко вдохните, а на выдохе медленно массируйте область висков круговыми движениями.

3

Сделав пять кругов, расслабьтесь.

4

Повторите три раза.

**Упражнение против «гусиных лапок»**

Эта техника «расслабления через напряжение» работает мгновенно, уменьшая выраженность морщинок в уголках глаз.

1

Расположите пальцы так, чтобы они покрывали всю область «гусиных лапок».

2

Плотно прижмите подушечки пальцев к коже.

3

С максимальной силой зажмурьтесь и оставайтесь в таком положении, досчитав до пяти.

4

Расслабьтесь.

***Для губ***

Это упражнение помогает зафиксировать положение уголков губ, которые со временем имеют тенденцию опускаться, а также тонизирует область щек.

1

Заверните верхнюю и нижнюю губы за зубы.

2

Сожмите рот.

3

Попытайтесь улыбнуться.

4

Почувствуйте напряжение в области щек.

***Для лба***

Это упражнение поможет разгладить горизонтальные морщины на лбу и снимет напряжение с лобной мышцы, которая у некоторых очень активна.

1

Средними пальцами обеих рук зафиксируйте лоб на линии роста волос, словно ободком, плечи свободны, шея выпрямлена, локти разведены в стороны.

2

Слегка потяните кожу лба в сторону затылка, растягивая лобную мышцу.

3

Опустите взгляд вниз, смотрите на пол.

4

Задержитесь на 5 секунд.

 ***Для шеи***

Подготовительный массаж шеи

Его цель — снять напряжение с мышц шеи и трапециевидной мышцы, а также улучшить кровообращение.

1

Согрейте ладони, потерев их друг о друга.

2

Массируйте заднюю поверхность шеи проминающими мягкими движениями, продвигаясь от трапециевидной мышцы к точке крепления шеи с черепом.

3

Повторить 3-4 раза.

4

Не торопитесь, наслаждайтесь расслабляющим действием массажа.

***Упражнение для скул***

Это упражнение помогает сформировать молодые «яблочки» щек, сделав их более объемными, и борется с носогубными складками.

1

Сомкните губы.

2

Улыбнитесь.

3

Заведите нижнюю губу на верхнюю, слегка выдвинув челюсть.

4

Положите указательные и средние пальцы рук на щеки и чуть-чуть сдвиньте кожу вверх.

5

Затем широко раскройте глаза.

6

Задержитесь, досчитав до 10-15.

Старайтесь не поднимать вверх брови и не морщить лоб!

***Для лифтинга щек***

Это упражнение подтягивает щеки и способствует красоте скул.

1

Приоткройте рот.

2

Сформируйте губами букву «О».

3

Переведите взгляд вверх (не морщите лоб, не поднимайте брови).

4

Почувствуйте натяжение щек.

5

Задержитесь в этом положении на 10-15 секунд.

6

Расслабьте губы и глаза.

***Упражнение для шеи и овала лица***

Важно не слишком запрокидывать голову, чтобы не заламывать заднюю поверхность шеи. Ощущения должны быть комфортными.

1

Встаньте прямо, опустите и расправьте плечи, раскрыв грудную клетку.

2

Слегка запрокиньте голову, потянувшись подбородком вверх.

3

Вытяните язык по направлению к носу. Мышцы щек и глаза остаются расслабленными.

4

Досчитайте до 10-15.

***Упражнения для лица***

Омолаживающая гимнастика для лица

***От второго подбородка***

Это упражнение отличается потрясающей эффективностью, но при его выполнении очень важно держать спину, шею и, соответственно, голову, прямо.

1

Сожмите пальцы в кулак.

2

Надавите им снизу на область двойного подбородка, оказывая сопротивление подъязычной мышцей в течение 20 секунд.

3

Повторите 3 раза.

4

Насладитесь мгновенным результатом.

***Против межбровных морщин***

Перебирайте указательным и средним пальцами от центра переносицы до середины брови. Ощущения должны быть очень приятными, прикройте глаза, почувствуйте, как межбровная область освобождается от напряжения. Делайте это упражнение несколько раз в день.

***Для носа***

Это упражнение поможет предотвратить возрастную деформацию носа.

1

Приложите указательный палец к кончику носа и слегка его приподнимите.

2

Попытайтесь опустить кончик носа, оказывая сопротивление пальцем.

После выполнения упражнений — самое время для ухода, в частности для маски для лица.

*Учитель-логопед*

*высшей квалификационной категории*

*МБДОУ ЦРР ДС №15*

*г. Озерска Челябинской области*

*Соколова Светлана Евгеньевна*