



Упражнения практической жизни (УПЖ) для развития гиперактивных детей

Подготовил воспитатель
разновозрастной группы А
Колчина Елена Васильевна

Одним из первых этапов познания окружающего мира для детей в монтессори-педагогике являются упражнения практической жизни. Действия с обычными предметами домашнего обихода, с которыми взрослые люди обращаются уже в привычном для них ритме, малышам даются непросто, а особенно гиперактивным детям.

Здесь используются сразу несколько сложных механизмов — сначала надо научиться управлять своими движениями, одновременно анализировать поступающую от всех органов чувств информацию, следовать определенному алгоритму действий, концентрироваться и удерживать свое внимание. Эти упражнения очень важны, так как они закладывают необходимый фундамент дальнейшего развития будущей личности.

Многokrатно повторяя одни и те же манипуляции с материалами, дети доводят навыки обращения с ними до автоматизма, устанавливая прочные нейронные связи в коре головного мозга.

Развитие произвольных движений тесно связано с психическим развитием. Рука - «хватательный орган интеллекта».

Произвольное движение осуществляется мышцами, управляемыми волей человека посредством головного мозга. Гармоничное движение определяется согласованной работой многих пар мышц, действующих в противоположных направлениях и уравновешивающих друг друга.

Оно не дано от природы, но должно строиться и совершенствоваться самим ребенком при помощи его психики. Движения не только содействуют развитию психики, но также помогают судить об уровне ее развития: если ребенок способен выполнять только грубую работу, развитие его психики также ограничивается. Вот почему занятия практической повседневной деятельностью способствуют развитию психических процессов ребенка, особенно внимания, мышления, памяти.

Упражнения в практической жизни представляют собой достаточно длительную последовательность действий, которые нужно запомнить. Процесс запоминания облегчает задействования механизмов мускульной памяти, или «памяти движения». Ставя акцент на показе, а не объяснении способа деятельности, привлекая к ней затем ребенка, педагог тем самым дает ему возможность самостоятельно (и многократно) проделать все действия, чтобы в самом деле их запомнить. Единый алгоритм деятельности также облегчает запоминание. Все знают: выполнять одну и ту же работу -

например, завязывать банты - можно по-разному. Представим себе как трудно ребенку научиться это делать, если все члены семьи учат по-своему! Вот почему воспитателям нужно договориться, какой именно способ они будут показывать всем детям.

Простые упражнения весьма эффективны для развития воли. Волевой акт выражается в произвольном действии или же в сдерживании импульсивных движений. Ребенок еще не пришел к равновесию активного и сдерживающего начал, поэтому ему необходимо упражнять свою волю, выполняя в повседневной жизни, ребенок сдерживает и контролирует свои движения. Доводя работу до конца и стараясь выполнить ее хорошо, он тренирует важные волевые качества - настойчивость и постоянство. Когда ребенок не вырывает материал у других, а дожидается пока тот освободится; когда он обходит коврики с занимающимися на нем детьми, а не наступает на них; когда учиться грациозно двигаться - он также учиться властвовать над собой. Но главный акт воли - это принятие решения, которое является результатом свободного выбора.

В нашей монтессори-среде дети имеют прямой доступ к различным используемым в быту средствам уборки. Какие-то из них они видели у себя дома, с другими познакомились только в нашем центре. Но независимо от того, знают ли они, как обращаться с данными предметами или только наблюдали за процессом наведения порядка со стороны, у детей проявляется устойчивый интерес к этой важной сфере нашей практической жизни.

Главная цель УПЖ включает в себя обучение навыкам личной гигиены и заботы об окружающем мире. Но, помимо этого, во время манипуляции с инвентарем у ребенка развивается координация движений, тренируется мелкая и крупная моторика, происходит выстраивание алгоритма действий, сохраняется длительная фокусировка внимания на процессе работы, вырабатывается усидчивость, которая важна для гиперактивных детей.

Главное довести начатое дело до конца. Ведь это так интересно и одновременно сложно — сметать мусор сначала в кучку, потом на совок, а затем высыпать его в мусорное ведро. Таким образом закрепляются полезные навыки в повседневной жизни, формируется позитивный опыт «Я все могу сам!», происходит знакомство с культурой поведения в обществе.

Взрослым людям сложно понять, насколько важно для детей научиться самостоятельно удовлетворять свои основные потребности. Раз за разом повторяя одни и те же движения, используя одни и те же материалы, ребенок приходит к осознанию, что этот увлекательный процесс становится простым и доступным и ему самому.

Упражнения практической жизни в нашей среде делятся на зоны общеподготовительных материалов, ухода за собой, заботы об окружающем мире.

Общеподготовительные упражнения включают в себя: пересыпание, переливание, перенос подноса, коврика, стула, стола и т.д. Эти упражнения способствуют развитию концентрации внимания, мелкой моторики, памяти, а также являются подготовкой к более сложным занятиям.

Уход за собой и своими личными вещами подразумевает: самостоятельное одевание и раздевание, складывание одежды, умелое обращение с застежками и шнурками, мытье и вытирание рук, приготовление и прием пищи, сервировку стола. Научившись навыкам самообслуживания ребенок получает независимость от взрослых в удовлетворении своих базисных потребностей, что дает ему ощущение самостоятельности.

Забота об окружающем мире — это умение убирать воду со стола или с пола, подметать мусор, протирать пыль, поливать цветы, гладить утюгом, стирать, мыть посуду проращивать семена, пришивать пуговицы, чистить обувь и многое-многое другое.

Все большие достижения начинаются с маленьких успехов, и упражнения практической жизни закладывают уникальные способности к дальнейшему школьному обучению, стремлению к достижению своих целей, формированию интереса к жизни и получению новых знаний.

Не менее важны упражнения и в практической жизни для социального развития ребенка и в первую очередь формирования у него навыков социального поведения, ознакомления с культурой поведения в обществе, обучения навыкам повседневной деятельности и личной гигиены.

Занятия практической повседневной деятельностью опосредованно готовят ребенка к работе с материалами других учебных разделов – с сенсорными и математическими материалами, а также с материалами для развития речи, обучению письму и чтению.