

### **1.Наименование практики:**

«Нейрокоррекционный подход при работе с детьми с задержкой психического развития (ЗПР)»

Сроки реализации: 01.09. 2022 – 01.05.2024 гг.

### **2. Место реализации практики и целевая группа:**

Полное наименование организации: муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 7» г. Нефтеюганска.

Юридический адрес: 11 мкрн., здание 61, г. Нефтеюганск, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра (Тюменская область), 628305

Контактное лицо: Санникова Ольга Михайловна, учитель-логопед, контактный телефон: 89129056614, e-mail: sannikova\_olga@bk.ru.

Морозова Татьяна Николаевна, педагог-психолог, контактный телефон: 89324105765, e-mail: wind\_oblivion@mail.ru

Целевая группа: дети с задержкой психического развития (ЗПР).

### **3.Актуальность практики:**

Современная образовательное пространство (школы, сады, дополнительное образование) пришло к пониманию важности учета индивидуальных особенностей детей. Он особенно необходим для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

Ежегодно увеличивается количество детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). За 2022г. в РФ рост числа детей с ОВЗ увеличился на 9,4%. (уполномоченный при президенте по правам ребенка Анна Кузнецова). По данным РЦПППС АУ «Институт развития образования» в ХМАО за 2022 год было выявлено 10571 детей с ОВЗ, из них 4126 дети с задержкой психического развития.

Данные дети не только посещают образовательные учреждения, но в последнее время активно включаются в систему дополнительного образования. Именно дополнительное образование практически без препятствий дает возможность детям с особыми потребностями попробовать свои силы, развивать свои способности и возможности, занимаясь совместно с другими детьми.

В связи с инклюзией педагоги дополнительного образования находятся в поиске новых технологий, методов и средств для работы с детьми с ОВЗ. Одним из эффективных методов работы с данной категорией детей является нейропсихологического подхода, это доказана наукой и практикой. Он предполагает коррекцию нарушенных психических процессов (внимания, памяти, мышления, речи и др.), эмоционально-волевой сферы ребёнка через движение.

**ПРОБЛЕМА.** Традиционные общепринятые методы работы с детьми с отклонениями в психическом развитии во многих случаях перестали приносить результаты и в процессе обучения, и в процессе направленной коррекции (А.В.Семенович).

Чтобы эффективно помогать детям, строить адекватные их трудностям индивидуальные развивающие программы, нужно знать, что именно необходимо развить, чтобы помочь ребенку преодолевать не только имеющиеся сейчас, но и возможные в будущем трудности.

Успех инклюзивного обучения в любой образовательной организации зависит от знания педагогами особенностей развития детей с особыми образовательными потребностями и умения применить эти знания на практике (Алехина и др., 2011)

**4.Инновационный характер практики:** использование в практике педагогов дополнительного образования, педагогов и специалистов (учитель-логопед, педагог-психолог) образовательных организаций нейропсихологического подхода в рамках реализации программ дополнительного образования и коррекционных мероприятий.

Нейропсихологический подход позволяет раннее определение механизмов дизонтогенеза и формирования нарушений функций ЦНС, лежащих в его основе, что в свою очередь дает возможность своевременно и адекватно подобрать коррекционную программу для преодоления нарушений двигательного, перцептивного, речевых, интеллектуального и речевого развития.

Нейропсихология, с одной стороны, позволяет узнать, какие функциональные системы оказались нарушенными или в свое время несформированными, и тем самым подойти к причине трудностей, испытываемых ребенком на любом возрастном этапе его развития, а с другой — она обладает специальными методами обучения, которые могут оказать помощь в преодолении этих трудностей. (Л.С. Цветкова).

Многие исследователи указывают на взаимосвязь психического и моторного развития ребенка. А. Р. Лурия отмечал, что высшие психические функции возникают на основе относительно элементарных моторных и сенсорных процессов. Например, развивая телесную моторику в подвижных играх, танцах, на занятиях ритмики, при игре на музыкальных инструментах, создаются предпосылки для становления таких процессов как речь и мышление.

Отечественная нейропсихология базируется на принципах, разработанных классиками психологии – Л. С. Выготским, А. Р. Лурией, Л. С. Цветковой, А. В. Семенович, А. Л. Сиротюк, А. Н. Леонтьевым, А. В. Запорожцем, Л. А. Венгер, Д. Б. Элькониным, Т.В.Ахутиной.

Использование нейротренажеров на занятиях помогает в игровой форме наладить взаимосвязанную работу двух полушарий, улучшить сенсорное восприятие и мышление ребёнка, что обеспечивает его нормальное развитие, хорошую обучаемость в школе и дальнейшие успехи в социуме.

Анализ литературы показал, что недостаточно раскрыт вопрос использования нейродинамического подхода в работе с детьми ЗПР. Как показывает практика, педагоги дополнительного образования, учителя и специалисты образовательных учреждений (психологи, учителя-логопеды, дефектологи) не имеют достаточных знаний (программа обучения в высших учебных заведениях не включает подобные дисциплины) и условий для проведения нейрокоррекционных занятий.

Поэтому возникла необходимость в разработке и реализации проекта «Нейрокоррекционный подход при работе с детьми с задержкой психического развития (ЗПР)».

#### **5. Цель и задачи, которые решались в рамках реализации практики.**

Цель проекта: создание условий для преодоления отклонений и нарушений в развитии психических функций у детей с ЗПР с использованием нейрокоррекционного подхода.

##### Задачи:

1. Развитие когнитивных способностей (устранение учебной неуспешности);
2. Коррекция неблагоприятных личностных особенностей (поведенческих и эмоциональных проблем);
3. Развитие межличностных взаимодействий и коммуникативных умений.
4. Психолого-педагогическая и просветительская работа с родителями.

#### **6. Содержание практики.**

Коррекция трудностей обучения включает два основных направления: диагностическое и коррекционно-развивающее.

Нейропсихологическая коррекция с детьми проходит исходя из диагностированных сложностей, задержки или дисгармоничного развития высших психических функций, а также исходя из компенсаторных возможностей ребенка, поэтому коррекционной работе должно предшествовать комплексное нейропсихологическое обследование. Результаты такой диагностики дают возможность для построения стратегии и тактики коррекционных или реабилитационных воздействий, где самым важным является определение зоны ближайшего развития.

Нейропсихологическое обследование обучающихся с ЗПР осуществляется совместно учителем-логопедом и педагогом психологом.

*Нейропсихологическое обследование* включает задания на оценку:

- праксиса (произвольных движений)
- гнозиса (восприятия разных модальностей)
- памяти
- речи (в том числе чтения и письма)
- интеллектуальной деятельности
- фоновых и регуляторных составляющих ВПФ.

*Материалы для проведения обследования.*

Нейропсихологические диагностические альбомы (дети 3– 9 лет): Глозман Ж. М., Ахутина Т. В., Семенович А. В., Цветкова Л. С.

После 9 лет используем альбом для взрослых: Нейропсихологическая диагностика. Классические стимульные материалы (под ред Балашовой Е. Ю., Ковязиной М. С., 2012)

Нейродинамическое обследование позволяет выявить специфику развития ребенка, его слабые и сильные стороны, механизмы трудностей обучения.

На основе нейродинамического обследования разработана программа нейрокоррекционной помощи детям с ЗПР. Данная программа реализуется совместно педагогом-психологом и учителем-логопедом.

Программа нейропсихологической коррекции составлена на основе использования ряда классических программ: «Нейропсихологическое сопровождение развития детей», (В.С. Калганова, Е.В. Пивоварова); «Комплексная нейропсихологическая коррекция и абилитация процессов развития в детском возрасте» (Семенович А.В.); программа «Курс групповых занятий с детьми 5-10 лет» (М.В.Евламбиева, Т.Н. Ланина).

Программа включает двигательные и когнитивные приемы.

Двигательная часть коррекции направлена на:

- развитие визуального и аудиального внимания;
- развитие межполушарного взаимодействия;
- развитие самоконтроля, умения управлять своим поведением;
- повышение общей энергетики ВПФ;
- развитие пространственного восприятия собственного тела;
- формирование схемы тела;
- снятие мышечных зажимов, нормализация эмоционального фона.

Когнитивная часть программы направлена на:

- развитие произвольного внимания;
- формирование произвольности действий;
- развитие сенсорных процессов и мелкой моторики;

- развитие и совершенствование ВПФ, речи;
- формирование пространственных представлений (Патонина, Соболева)

*Принципы коррекционного воздействия:*

- *принцип системности* (направленность программы коррекции не на преодоление отдельного дефекта, а на гармонизацию психического функционирования и личности ребенка в целом);

- *принцип индивидуального подхода* (учет индивидуальных особенностей каждого ребенка);

- *принцип постепенного усложнения заданий*, переход от более простых к более сложным формам деятельности с постепенным уменьшением помощи педагога. Переход от простого к сложному проводится по трем параметрам: совместное- самостоятельное действие; опосредованное внешними опорами- интериоризованное действие; развернутое поэлементарное действие- свернутое действие (Ахутина, Пылаева);

- использование *игровой формы занятий* (у детей отмечается негативное отношение к обучению как следствие не успешности в нем).

В программу активно включаем кинезиологические техники и методики: мозжечковая стимуляция (по мере необходимости), «Гимнастика Мозга», bal-a-vis-eh.

## **7. Средства и способы реализации проекта.**

Сроки реализации проекта: 2 года.

Этапы реализации проекта:

*I. Подготовительный этап. (01.09. 2022 – 01.11.2022 гг.)*

Задачи этапа:

1. Изучение специальной литературы по практической нейропсихологии.
2. Прохождение курсов повышения квалификации по проблеме исследования, участие в обучающих семинарах и вебинарах.
3. Составление сметы расходов на реализацию проекта.
4. Приобретение материалов и оборудования для реализации проекта (кинезиологические мешочки, мячики, нейротренажеры (нейровосьмерки, балансиры), стабиллоплатформа, межполушарные доски).
5. Определение рисков, стоящих на пути реализации проекта.

*II. Деятельностный этап. (01.11.2022 – 01.03.2024)*

Задачи этапа.

1. Проведение нейропсихологической диагностики обучающихся с ЗПР;
2. Разработка индивидуальной программы коррекционно-развивающего обучения.
3. Включение в коррекционно-развивающую работу родителей:

- отработка домашних заданий,
- проведение лекций, практикумов («Нейрокоррекция школьных проблем в домашних условиях», «Особенности развития структур головного мозга и взаимосвязь с трудностями в обучении», «Упражнения для коррекции памяти, внимания, мышления, речи.» и т.д.)

4. Включение в коррекционную работу учителей предметников и классных руководителей (проведение практикумов, консультаций, бесед)

III. Аналитический (рефлексивный) (01.03.2024-01.05.2024).

Задачи этапа:

1. Проведение итоговой нейропсихологической диагностики обучающихся с ЗПР.
2. Анализ результатов реализации проекта.
3. Внесение корректировок в коррекционную программу.
4. Подготовка отчетности по реализации проекта.

Ресурсы проекта:

При разработке проекта использовались следующие ресурсы:

- временные – проект является долгосрочным;
- информационные - сбор, обработка, анализ информации, необходимой для реализации проекта;
- интеллектуальные – владение нейродинамической методикой, групповыми и индивидуальными формами работы;
- человеческие (кадровые) – подбор и подготовка педагогических работников, призванных обеспечить внедрение проекта, обучающиеся с ЗПР;
- организационные («административный» ресурс) – создание творческой группы по реализации проекта;
- материально – технические – приобретение необходимых материалов и пособий.

Структура психологического занятия:

1. Дыхательные упражнения;
2. Глазодвигательные упражнения;
3. Упражнения двигательного репертуара: растяжки, скручивание, перекачивание;
4. Сочетание дыхательных и двигательных упражнений;
5. Сочетание двигательных упражнений и развитие пространственных представлений;

6. Упражнения на развитие чувства ритма, игровой массаж и другие нейропсихологические упражнения.

7. Упражнения на развитие ВПФ.

*Нейропсихологический подход в логопедических занятиях.*

1. Развитие крупной моторики. Использование упражнений гимнастики мозга во время занятия. Например, в начале занятия по звуковой культуре речи хорошо сделать упражнение «Думающий колпак» для лучшего включения слухового восприятия. Если дети заторможенные, помогут взбодриться «Перекрестные шаги».

2. Развитие межполушарных связей в упражнениях по развитию мелкой моторики рук.

3. Работа с ритмом, как основой речи.

4. Использование всех каналов восприятия.

5. Одновременное использование речи и движений.

6. Дыхательные упражнения.

Форма занятий: индивидуальная и малая группа (в зависимости от физических и психических возможностей детей, степени утомляемости и работоспособности).

Приемы работы:

1. Работа на вертикальных поверхностях (свободное рисование, раскрашивание, работа с трафаретами, конструирование из деталей и т.д.).

2. Игры с мячом (в одиночку, парой, подгруппой, группой).

3. Творческое конструирование (аппликации, поделки).

4. Работы на стабильной платформе (по мере необходимости).

5. Игры на локализацию ощущений на теле.

6. Графические схемы и диктанты. (соединение точек, планы, графические диктанты (одноручные, двуручные, «наоборот»).

7. Двигательные «диктанты» (шаги в комнате по команде) – ориентировка на местности.

8. Рисование двумя руками.

9. «Перевернутые рисунки».

10. Лабиринты.

11. Веселые зарядки.

12. Игры с правилами, запретными словами и движениями и другие.

Участники проекта: педагог-психолог, учитель-логопед, обучающиеся с ОВЗ, родители.

Планируемые результаты:

1. Повышение успеваемости по школьной программе.
2. Улучшение поведения ребенка в школе.
3. Улучшение показателей ВПФ (произвольное внимание, память, образное мышление, речевая деятельность).
4. Сокращение ошибок на письме и чтении, отсутствие дисграфических ошибок.
5. Сформированность представления о телесном и внешнем пространстве, пространственно- речевых конструкции (пространственные предлоги и понятия).
6. Гармонизация эмоционального фона детей (снижение тревожности, агрессивности, повышение самооценки).
7. Включенность в коррекционную работу родителей и учителей.

#### **8. Данные о результативности.**

В ходе реализации первого этапа проекта были пройдены курсы повышения квалификации, обучающие семинары и вебинары по нейрокоррекции:

Было проведено комплексное нейропсихологическое обследование 10 обучающихся с ЗПР. У детей было выявлена несформированность межполушарных взаимодействий (трудности в пробе на реципрокную координацию, пробе Хэда), динамические трудности (ошибки при выполнении двигательных программ, нарушение плавности чтения), низкие показатели ВПФ, несформированность пространственных представлений (трудности в понимании логико-грамматических конструкций, несформированность схемы тела), несформированность функции контроля («угадывающее чтение»), большое количество специфических ошибок, напряженность движений, низкая умственная работоспособность и повышенная истощаемость.

На основе результатов обследования оставлена программа нейрокоррекционной помощи детям с ЗПР с индивидуальными планами работы.

На данный момент проводятся индивидуальные и групповые занятия в соответствии с программой.

Результаты промежуточной диагностики показали, что отмечается положительная динамика реализации проекта: дети стали внимательнее, появился интерес к занятиям и урокам, увеличилась скорость включения в деятельность, снизилось количество специфических и орфографических ошибок при письме и чтении, снизился уровень тревожности, оптимизировался общего тонуса тела и двигательная активность, а также общая, мелкая и артикуляционная моторика, освоены простые пространственные схемы, расширены поля зрительного восприятия, улучшены ВПФ.



Родители отмечают большую включенность детей в учебный процесс, повышение собранности, организованности, улучшение школьных оценок.

Таким образом, комплексный нейропсихологический подход в работе логопеда и психолога в условиях общеобразовательного учреждения через систему дополнительных коррекционных занятий позволяет обеспечить максимальную эффективность коррекционно-обучающих мероприятий и способствовать наиболее полному раскрытию возможностей детей с ЗПР.

### **9.Возможность использования представленного материала в опыте работы образовательных организаций системы дополнительного образования детей.**

К любому педагогу дополнительного образования может прийти на занятия обучающийся с ограниченными возможностями здоровья (с задержкой психического развития). Одной из основных задач педагога станет создание специальных условий для социализации и получения новых знаний, умений и навыков для данного обучающегося. Данный проект дает возможность педагогу познакомиться и освоить базовые техники и формы работы с обучающимися с ОВЗ, которые помогут ему организовать эффективную работу с обучающимися с ОВЗ в рамках своего направления. Педагог всегда может обратиться к специалистам для оказания ему консультативной помощи. Для педагога это станет не просто полезным опытом, а может стать основой для профессионального развития в целом.

### **10.Примеры тиражирования практики в других регионах, компаниях, организациях.**

1. Марафон лучших практик в области классного руководства (кураторства) (выступление, сертификат спикера), г. Екатеринбург, март 2023г.
2. Центр Научных Инвестиций, сборник «Воспитание и социализация обучающихся в современном образовательном учреждении» (статья в сборнике: «Нейрокоррекция школьных трудностей у обучающихся с ЗПР в условиях общеобразовательной школы»), март 2021г.
- 3.Округная конференция по вопросам реализации федеральных государственных образовательных стандартов для лиц с ОВЗ, в том числе направлений системы оказания психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи детям, испытывающим трудности в освоении основных образовательных программ, развитии и социальной адаптации с учетом привлечения семей, имеющих детей с особыми образовательными потребностями, апрель 2022г. (выступление, сертификат участника с докладом).

4. Выступление на заседаниях методических объединениях педагогов-психологов, учителей-логопедов в системе Образования г. Нефтеюганска в рамках дессиминации своего опыта.

#### **Список литературы:**

1. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. – М., 2002.
2. Колганова В.С. Нейропсихологические занятия с детьми: в 2 ч. – М.: АЙРИС-пресс, 2015.
3. Семенович А. В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. – М.: Академия, 2002.
4. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. – М.: Генезис, 2011.
5. Семенович А. В. Метод замещающего онтогенеза. Сборник нейропсихологических программ. Казань, 2016.
6. Колганова В. С. Пивоварова Е. В., Нейропсихологические занятия с детьми, Ч. 1, 2. М., 2015.
7. Аверина И. Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ. М., 2006.
8. Гребова Л.П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков: учебное пособие. М., 2006.
9. Семаго Н. Я. Методика формирования пространственных представлений у детей дошкольного и младшего школьного возраста. Практическое пособие., М 2007.
10. Шанина Г. Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: учебное пособие. М., 1999.
11. Межполушарное взаимодействие. Хрестоматия под ред А. В. Семенович, М. С. Ковязиной – М., Генезис, 2009.
12. Глозман Ж. М. «Нейропсихологическое обследование: количественная и качественная оценка данных» - М., 2012.
13. Ахутина Т. В., Пылаева Н. М. Преодоление трудностей учения: нейропсихологический подход. – СПб, 2008.
14. Визель Т. Г. Нейропсихологическое блиц-обследование. - М., 2005
15. Глозман Ж. М. Нейропсихологическое обследование: качественная и количественная оценка данных. – М., 2012

## I. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Гимнастика Стрельниковой - единственная в мире, в которой короткий и резкий вдох носом сочетается с движениями, сжимающими грудную клетку. Это вызывает общую физиологическую реакцию всего организма, обеспечивающую необыкновенно широкий спектр позитивного воздействия. Дыхательная гимнастика оказывает положительное воздействие на весь организм человека.

### Принципы дыхания

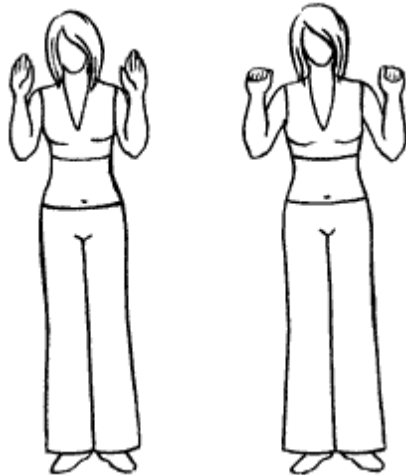
1. ВДОХ – «громкий», короткий, активный (просто шумно на всю комнату шмыгайте носом, как бы нюхая запах) .

2. ВЫДОХ – абсолютно пассивный, уходит через нос или через рот. Лучше, если это выдох через нос. О выдохе думать запрещено. Если вы будете думать о выдохе – собьетесь! Выдох – это уходящий вдох.

3. В дыхательной гимнастике А.Н. Стрельниковой короткие шумные вдохи носом делаются только одновременно с движениями («вдох – движения»).

### Основной комплекс дыхательных упражнений

#### Упражнение «Ладочки»



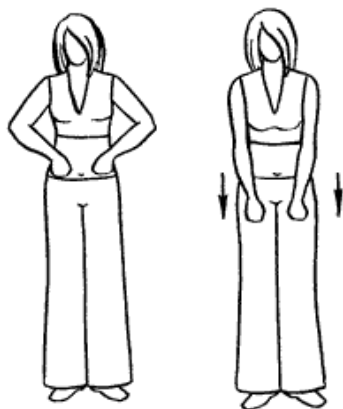
Исходное положение: встать прямо, согнуть руки в локтях, локти при этом опущены вниз. Ладони направлены к «зрителю». Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулаки, совершая хватательные движения. Руки при этом должны оставаться неподвижными, сжимаются только ладони. После активного вдоха выдох свободно осуществляется через нос или рот, кулаки в это время разжимаются. Не следует растопыривать пальцы при выдохе, они так же свободно расслабляются после сжатия, как свободно происходит выдох после каждого вдоха.

Сделав 4 резких шумных вдоха носом, руки опустить и отдохнуть 3–4 с. Сделать еще 4 коротких шумных вдоха и снова остановиться на дыхательную паузу.

Делаем 4 подхода по 4 вдоха.

Упражнение «Ладочки» выполняется стоя.

## Упражнение «Насос»



Исходное положение: встать прямо, руки опустить, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклониться вниз к полу, округлив спину, голову опустить, шею не тянуть и не напрягать, руки опустить вниз. Сделать короткий шумный вдох в конечной точке наклона. Вдох должен закончиться вместе с наклоном. Слегка приподняться, но не выпрямляться, и снова сделать наклон с коротким шумным вдохом.

Для более точного выполнения упражнения рекомендуется взять в руки свернутую газету или палку и представить накачивание шины автомобиля. Выполнять наклоны следует в темпоритме строевого шага.

Сделать подряд 4 вдоха-движения, затем отдохнуть 3–4 с и снова сделать 4 вдоха-движения.

Делаем 4 подхода по 4 вдоха.

Данное упражнение выполняется стоя.

Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5—6 раз подряд.

Выполняется лежа на полу, исходное положение (и. п.) — ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит: «Вни-и-и-з». После освоения этого упражнения проговаривание отменяется.

И. п. — сидя на полу, скрестив ноги, или на коленях и на пятках, ноги вместе. Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой со вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, при этом немного сгибаясь.

## II. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

«Добываем огонь». Растираем ладошку об ладошку, чтобы они стали горячими.

«Мытье головы». Пальцы расставить, немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении ото лба к макушке, ото лба до затылка, от ушей к шее.

«Ушки». Уши растираются ладонями, как будто они замерзли. Массируем ушные раковины сверху вниз и обратно.

«Веселые носики». Потереть область носа пальцами до появления чувства тепла, поворачивать кончик носа вправо и влево 5 раз.

«Покусывание» и «почесывание» губ зубами, затем языка зубами от кончика до середины.

«Теплые ножки». Сидя, энергично растереть (разминать, пощипывать) правой рукой подошву, пальцы и тыльную сторону стопы левой ноги, аналогично размять левой рукой стопу правой ноги.

+ хождение босиком по гальке, фасоли, крупам, любым неровным поверхностям, массажным коврикам.

### **III. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

«Качалочка» на спине (руки в замке, обхватить колени) и на животе (лодочка, руками обхватить лодыжки) по 5 раз.

«Бревнышко» катиться по полу ровно с поднятыми и опущенными руками в одну и другую сторону.

«Перекрестные шаги». Стоя, соединяем правую ладонь с левым коленом и наоборот. В дальнейшем правый локоть с левым коленом и наоборот.

«Партизан». Ползание по-пластунски, прижавшись к полу, по очереди левая рука работает с правой ногой и наоборот.

«Глазодвигательные». Лежа следит только глазами за предметом, голова не двигается, потом добавляется движение языка в ту же сторону, потом в противоположную.

+ ловить, бросать, метать в цель мяч по очереди правой и левой рукой, пинать ногами мяч по очереди правой и левой ногой.

### **IV. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА**

«Пальчики борются». Все пальцы правой руки соединяются с пальцами левой, нажимаем и расслабляем кисти. 3 раза.

«Колечки». Поочередно соединяем большой палец с остальными. Каждой рукой по отдельности, потом двумя руками вместе, потом с закрытыми глазами.

+ складывать фигурки из пальцев правой и левой руки по очереди и вместе по образцу, который показывает взрослый: указательный+средний (зайка), указательный+мизинец (бычок), большой+мизинец (телефон) и т.п.

### **V. САМОКОНТРОЛЬ**

Делайте за мной. Ребенок повторяет все движения за взрослым, но есть запретное одно или два движения. Их оговаривают заранее, вместо них ребенок делает что-то другое. Например, нельзя поднимать руки вверх, вместо этого приседаешь.

Нос, пол, потолок. Ребенок должен показывать пальцем то, что взрослый называет – палец на нос, палец вверх на потолок, палец вниз на пол. При этом взрослый его путает, говорит нос, а показывает на пол.

Части тела с ошибками. Ребенок должен показывать то, что взрослый называет, а не показывает.

3 движения. Ребенок учит 3 движения – 1. руки согнуть в локтях, кисти на уровне плеч, 2. руки вперед, 3. руки вверх. Взрослый называет номер, ребенок должен правильно показать. Затем взрослый называет номер и путает.

Счет с мячом.

Ребенок подбрасывает мяч вверх, ловит и броски считает, считаем до 20.

- считает вслух
- первый бросок считает вслух, второй про себя
- 2 раза вслух, 2 раза про себя
- первый бросок вслух, второй про себя и хлопок.

Шаги со счетом.

Ребенок шагает и считает шаги.

- вслух каждый шаг
- первый вслух, второй про себя
- 2 раза вслух, 2 раза про себя

Болгария. Отвечать наоборот: если да – мотать головой из стороны в сторону, если нет – кивать.

Да и нет не говорить. Отвечать на вопросы взрослого, не используя слова Да и Нет.

+ПОДВИЖНЫЕ С ПРАВИЛАМИ:

Стоп и старт игры

Тише едешь дальше будешь

## **VI. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ, например:**

Одновременное выполнение разных движений двумя руками с попеременной одномоментной сменой (до 10 раз). Аналогично смена – хлопок в ладоши – смена:

- Правая рука - класс, левая – окей

- Окей – победа (указательный и средний пальцы)
- Указательный палец – указательный и средний пальцы
- Большой палец - мизинец
- Добрая коза: указательный и средний пальцы – злая коза: указательный и мизинец
- Капитан: рука у виска отдает честь – класс
- Ладонь смотрит вверх, вытянут указательный палец – указательный и средний накладываются сверху, ладонь смотрит вниз
- Аналогично указательный и средний – указательный накладывается сверху
- Аналогично открыт мизинец – указательный, средний, безымянный сверху

## Приложение 2.

### «Гимнастика мозга»

Программа "Гимнастика Мозга" была разработана в 1970-х годах американским доктором Полом Деннисоном в Центре группового учения для неуспевающих "Долина" в Калифорнии, где он в течение 20 лет помогал детям и взрослым. Открытие этих авторов основаны на понимании взаимосвязи физического развития, языкового становления и учебных достижений личности.

Деннисон разработал систему быстрых, простых, специфичных движений, приносящих пользу каждому обучающемуся независимо от его проблемы. Особенно эффективна оказалась она в отношении детей, диагностированных как "неспособных к обучению".

В 1987 г. результаты ГМ (гимнастики мозга) были оценены экспериментально. В этом эксперименте принимали участие 19 учеников специальной школы. Каждый ученик делал упражнения ГМ по 10-15 минут ежедневно. Показатели прогресса учеников за 1 год таковы, что их успеваемость повысилась на 50%. Значительно повысилась способность учащихся концентрироваться на выполняемом задании.

В 1987 году в Америке была основана Организация Образовательной Кинезиологии. (Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение). С этого времени Гимнастика Мозга начала распространяться по всему миру и принесла замечательные результаты в развитии учеников как общих, так и специальных учебных заведений.

В России ГМ впервые появилась в 1988 г. Сейчас её используют в своей работе в учреждениях психологической помощи во многих городах страны. Все педагоги, использующие кинезиологическую практику, отмечают положительную динамику у людей всех возрастов.

Гимнастика мозга представляет собой простые и доставляющие удовольствие движения и упражнения, они помогают обучающимся любого возраста раскрывать те возможности, которые заложены в нашем теле. Несколько минут (5-7 минут) занятий дают высокую умственную энергию.

Дети ненавидят читать, писать, учиться и любят целыми днями смотреть телевизор? С помощью гимнастики мозга у них появится энергия к учебе.

ГМ привлекает своей простотой и практичностью. Человек может выполнять эти упражнения в любое время и в любом месте, для повышения эффективности того, что он в данный момент делает. Главная идея, которую пропагандируют кинезиология, такова – развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот.

Все движения комплексов ГМ воздействуют на различные системы управления организмом. Все их можно разделить на три блока:

### 1. Движения, пересекающие среднюю линию тела.

Эти упражнения помогают использовать оба полушария гармонично и делать их «перекрестную» работу лучше.



1.1. Упражнение «Перекрестные шаги и прыжки»  
(можно под музыку или пение).

Прыгайте так, чтобы в такт движения правой ноги двигалась левая рука. А теперь — левая нога и правая рука. Прыгайте вперед. В стороны, назад. Глазами двигайте во всех направлениях. При ходьбе коснитесь левой рукой правого колена, а теперь правой рукой левого колена.



1.2. Упражнение «Ленивые восьмерки».

Возьмите в правую руку карандаш и начертите на бумаге восьмерку (знак бес-конечности), теперь — левой. А теперь правой и левой одновременно.

А теперь начертите восьмерки в воздухе, поочередно каждой рукой и обеими одновременно.



1.3. Упражнение «Двойной рисунок».

Возьмите в каждую руку карандаш или ручку. Изобразите на листе бумаги что угодно, двигая обеими руками одновременно:

навстречу друг другу;

вверх — вниз, т. е. левой рукой вверх, правой рукой — вниз, и наоборот;

разводя в разные стороны.



#### 1.4. Упражнение «Алфавит восьмерками».



Выпишите буквы в ленивую восьмерку, размещая их следующим образом:

симметричные, т. е. одинаковые, справа и слева в центр восьмерки, например: х, ф. Асимметричные, с закруглением влево, в левую часть восьмерки, например: а, э. Асимметричные, с закруглением вправо, в правую часть восьмерки, например: р, т.

#### 1.5. Упражнение «Слон».



Согните колени, прижмите голову к плечу и вытяните руку вперед (ту, которой пишете). Рисуйте ленивую восьмерку в воздухе, одновременно вытягивайте верхнюю часть туловища вслед за рукой, двигая ребрами. Смотрите дальше своих пальцев. Повторите то же с другой рукой.

#### 1.6. Упражнение «Вращение шеи».



Дышите глубоко, расслабьте плечи, опустите голову прямо вниз. Медленно вращайте головой из стороны в сторону, совершенно расслабляясь при выдохе. Делайте небольшие круговые движения подбородком. После этих движений голос при чтении и говорении будет звучать сильнее.

#### 1.7. Упражнение «Рокер» расслабляет бока после длительного сидения.



Сядьте на пол, на коврик. Откиньтесь назад на руки, массируйте бока и ягодицы, делая при этом раскачивающие движения кругами, назад и вперед до тех пор, пока напряжение не исчезнет.

#### 1.8. Упражнение «Брюшное дыхание», выполняется перед обедом для того,



чтобы расслабиться и лучше переварить пищу.

Положите руку на брюшную область. Выдохните весь воздух короткими маленькими струйками, словно стремитесь удержать пушинку на лету. Сделайте медленный глубокий вдох, нежно, подобно шару. Ваша рука мягко опускается при выдохе и поднимается при вдохе. Повторите выдох, и при этом прогните спину, чтобы при вдохе воздух проник глубже в легкие.

#### 1.9. Упражнение «Перекрестный шаг сидя».

Сядьте на коврик. Представьте себе, что вы едете на велосипеде и касаетесь при этом локтями противоположных колен. Поднимите правое колено, коснитесь левым локтем. Левое колено - правый локоть.

### 1.10. Упражнение «Энергизатор» помогает расслабиться.



Сядьте за стол. Руки на стол, ладонями вниз. Положите голову между руками. Выдох. Вдох спокойный и глубокий. Легко поднимайте голову, начиная со лба, затем шею, затем верхнюю часть тела; нижняя часть тела и шея расслаблены. Выдох, опустите подбородок на грудь. Опустите голову так, чтобы удлинить задние мышцы тела. Расслабьтесь и дышите глубоко.

**2. Упражнения, растягивающие мышцы тела, помогают удерживать вертикальную позу и не сутулиться, освобождают от напряжения, которое возникает при длительном сидении и чтении.**

#### 2.1. Упражнение «Сова».



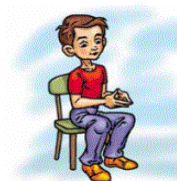
Схватите и плотно сожмите мышцы правого плеча левой рукой. Поверните голову и посмотрите назад через плечо. Вдохните глубоко и разверните плечи. Посмотрите через левое плечо и распрямите плечи. Опустите подбородок на грудь и глубоко вдохните, расслабляя мышцы. Повторите то же самое, схватив левое плечо правой рукой.

#### 2.2. Упражнение «Активизация руки».



Вытяните правую руку вверх, прислонив ее к уху. Легко выдохните воздух сквозь сомкнутые губы. Схватите вытянутую правую руку левой рукой и двигайте ее вперед, назад, к себе, от себя.

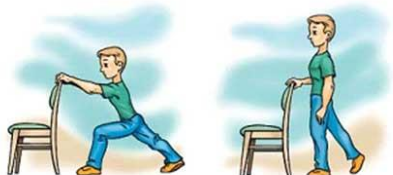
#### 2.3. Упражнение «Сгибание стопы ног».



Сядьте на стул, положите левую ногу на правое колено. Массируйте левую ногу в лодыжке, икрах, под коленом, оттягивайте и одновременно сгибайте ступню к себе и от себя. Повторите: правую ногу на левое колено.

#### 2.4. Упражнение «Помпа икр ног».

Возьмитесь за спинку стула, слегка отойдите от стула на расстояние вытянутых рук. Наклонитесь вперед, выдох, оттяните правую ногу назад и прижмите пятку к полу. Выпад на левое колено. Сделайте глубокий вдох и поднимите пятку. Повторите трижды по отношению к каждой ноге. Старайтесь как можно дальше оттягивать ногу назад, делая глубокий выпад на противоположное колено.



#### 2.5. Упражнение «Гравитационное скольжение».



Сядьте в кресло. Скрестите ноги в лодыжках. Держите колени свободно. Наклонитесь вперед, руки плавно опускайте вниз — выдох; выпрямляйтесь, поднимайте руки — вдох. Повторите упражнение, наклоняясь вперед, влево, вправо. Повторите упражнение, изменив положение лодыжек (правую на левую, левую на правую).

### 2.6. Упражнение «Заземлитель».



Стоя свободно, разведите ноги в стороны. Правую ступню направьте вправо, а левую прямо вперед. Выдох, согните правое колено; вдох — выпрямите правое колено. Во время упражнения плотно прижимайте руки к пояснице, это усиливает работу мышц пояса. Сделайте упражнение трижды, а потом повторите его по отношению к левой ноге.

## 3. Упражнения, повышающие энергию тела, помогают подключать миллиарды нервных тончайших клеток, называемых нейронами, к различным системам тела.

### 3.1. Упражнение «Кнопки мозга», выполняется перед чтением.



Сядьте удобно. Положите правую руку на пупок, левую на нижнее основание ключицы по правую сторону от грудины. Массируйте левой рукой основание ключицы, держа другую руку на пупке. Повторите то же, переменяя руки.

### 3.2. Упражнение «Кнопки Земли».



Сядьте удобно. Прикоснитесь двумя пальцами правой руки к точкам под нижней губой, а левой — к верхнему краю лобовой кости. Вдохните «энергию» глубоко в центр тела. Держите руки на точках, делая глубокий вдох и выдох.

### 3.3. Упражнение «Кнопки баланса».

Сядьте удобно. Надавите пальцами правой руки за правым ухом в углублении у основания черепа, а левую руку положите на пупок. «Вдохните» энергию. Минутой позже надавите в углублении за левым ухом и «выдохните» энергию.

### 3.4. Упражнение «Кнопки космоса».



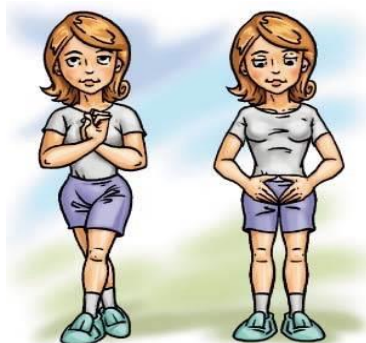
Прикоснитесь двумя пальцами правой руки над верхней губой, а левую руку положите на копчик. Пойдите так в течение минуты, «вдыхая» энергию вверх по позвоночному столбу.

### 3.5. Упражнение «Энергетическая зевота».



Представьте себе, что вы зеваете. Надавите кончиками пальцев на любые напряженные места на челюстях с обеих сторон. Сделайте глубокий, расслабляющий, зевающий звук, мягко удаляющий напряжение.

#### 4.1. Упражнение «Крюки».



Поза, углубляющая позитивное отношение, поднимает настроение.

Сядьте удобно. Положите левую лодыжку поверх правой. Перекрестите руки на груди — левая поверх правой, схватите их в замок, переплетая пальцы между собой, и положите их на груди. Посидите в этой позе минуту, делая глубокие вдохи, закрыв глаза и прижав язык к твердому небу.

Разъедините ноги, сомкните кончики пальцев между собой и дышите глубоко в течение другой минуты.