

Министерство труда и социального развития
Новосибирской области
Государственное автономное учреждение
Новосибирской области
«Центр социальной помощи семье и детям «Семья»



МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

по использованию нейропсихологических игр и приемов
в коррекционной работе с детьми дошкольного возраста

Новосибирск 2018 г.

Редакция:

О.П. Бугай – директор ГАУ НСО «Центр социальной помощи семье и детям «Семья»

Составитель:

И.В. Сергеева – учитель –логопед ГАУ НСО «Центр социальной помощи семье и детям «Семья»

В сборник методических рекомендаций вошли нейропсихологические методики, способствующие оптимизации коррекционной работы в условиях краткосрочного (курсового) обучения детей.

Материалы, изложенные в брошюре, будут интересны коррекционным специалистам, воспитателям социально-реабилитационных учреждений для несовершеннолетних и их родителям.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Приемы нейростимуляции в работе с детьми до 3х лет.....	5
1.1. Игры на развитие межполушарного взаимодействия.....	6
1.2. Мозжечковая стимуляция.....	9
2. Приемы нейростимуляции для детей старше 3 лет	9
2.1. Игры на развитие межполушарного взаимодействия.....	10
2.2. Мозжечковая стимуляция.....	11
2.3. Биоэнергопластика.....	12
Приложение №1.....	13

ВВЕДЕНИЕ

Организация и выбор методов, приемов коррекционной работы с детьми в формате краткосрочного (курсового) пребывания в социальном центре имеет определенные особенности и специфику.

Перед специалистами стоит непростая задача - за короткий срок - 2 месяца (в других учреждениях за 21 день, 14 дней) выбрать и применить такие приемы работы, которые дадут толчок развитию ребенка, обучить родителей этим приемам, чтобы окончив курс, они могли продолжить занятия дома.

На наш взгляд, методы нейропсихологии являются необходимыми базовыми упражнениями, которые «включают» мозговую активность человека и способствуют повышению эффективности и оптимизации всех видов коррекционных занятий с ребенком.

Практика применения приемов немедикаментозной нейростимуляции (педагогический метод развития высших психических функций) эффективна не только у здоровых детей.

В комплексе с лечебными мероприятиями данная практика показывает хорошие результаты у детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, детей с педагогической запущенностью в неблагополучных семьях.

Ранний и дошкольный возраст - наиболее благоприятный период для развития мозговых структур. Предлагаемые упражнения, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, повышают устойчивость внимания, способствуют улучшению запоминания и развитию речи.

1. Приемы нейростимуляции в работе с детьми до 3х лет

Межполушарное взаимодействие необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

С рождения межполушарные связи ребенка формируются в движении. Для совместной работы обоих полушарий требуется их функциональная связь. Формируется она в период младенчества, во время ползания благодаря постоянным скрестным движениям рук и ног. Если же период ползания оказывается сокращен или отсутствует, то недостаточно развиваются координация движений, координация деятельности полушарий между собой и координация мозга и тела в целом. Развивая координацию движений ребенка, мы создаем предпосылки для полноценного функционального становления многих психических процессов.

Чем лучше будут развиты межполушарные связи, тем выше у ребёнка будет интеллектуальное развитие, память, внимание, речь, воображение, мышление и восприятие.

Дети-инвалиды зачастую имеют ограничения в двигательной сфере, обусловленные состоянием здоровья. Им нужны специально организованные занятия по развитию межполушарного взаимодействия.

Дети с особыми образовательными потребностями очень часто имеют трудности поведения и концентрации внимания. Целенаправленное развитие межполушарного взаимодействия способствует коррекции поведенческих расстройств.

Мозжечковая стимуляция — современный метод коррекции различных нарушений в речевом и интеллектуальном развитии. Несмотря на то, что применяется он всего пару десятилетий, специалисты видят за ним большое будущее, называя его буквально «ключом к обучению мозга».

Нарушенная связь между мозжечком и лобными долями мозга приводит к замедлению формирования речи, интеллектуальных и психических процессов.

1.1. Игры на развитие межполушарного взаимодействия доступные детям до 3 лет.

Игры на развитие межполушарного взаимодействия **целесообразно использовать в начале каждого занятия**, т.к. они позволяют включить внимание и сосредоточенность ребенка для активного познания и дальнейшего взаимодействия с ним на занятии.

Задачи игр:

Развивать межполушарное взаимодействие, концентрацию внимания, зрительно – моторную координацию. Последовательно формировать пинцетный и пальцевой захват.

Важно!

ВО ВСЕХ ИГРАХ ДЕЙСТВИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ СНАЧАЛА ОДНОЙ РУКОЙ, ЗАТЕМ ОБЯЗАТЕЛЬНО И ДРУГОЙ РУКОЙ

Игра «Накорми птичку / лялю »

Инструкция:

Ляля хочет кушать, давай её накормим

Посмотри (показ действия)

Теперь ты! (при необходимости используем прием «рука в руке», далее содействовать самостоятельному выполнению).

Важно не просыпать мимо и выполнить до конца!

Затем выполнить другой рукой для другого персонажа игры.

Вариант №1

Пересыпания гороха и фасоли столовой ложкой из одной мисочки в другую. (Фото 1)

Начинаем с минимального объема 4 столовых ложек и в течении 1-2 недель доводим до 8 столовых ложек.

Варианты усложнения задачи:

Увеличить расстояние между мисочками, заменить столовую ложку, на ложку меньшего объема.

Вариант № 2

Пересыпания шариков гидрогеля, например «Орбиз» более глубокой ложкой. (Фото 2)



Фото 1



Фото 2



Фото 3

Игра «Птичка хочет пить» (Фото 3)

Переливание воды, с помощью СПРИНЦОВКИ (35 – 50 мл.) из одной мисочки в другую. Начинаем с минимального объема 100 мл. и в течении 1-2 недель доводим до 250 мл..

Инструкция:

Птичка хочет пить, давай нальем ей воды в мисочку (воду лучше подкрасить пищевым красителем)

Посмотри (показ действия):

Сожми грушу, наклони и отпусти, поддержи – смотри груша «толстеет»- в нее набирается вода!

А теперь в другую мисочку, нажимай, выливай!

Теперь ты! (при необходимости используем прием «рука в руке», далее содействовать самостоятельному выполнению).

Нужна помощь?

Хочешь еще?

Важно не пролить мимо и выполнить до конца!

Затем выполнить другой рукой для другого персонажа игры.

Игра «Поймай нужный шарик» (Фото 4)

Инструкция:

Воду заранее подкрасить пищевым красителем.

Вот сито. Давай поймаем... шарик (задать параметры шарика: цвет, нужный рисунок)

Посмотри (показ действия):

Теперь ты! (при необходимости используем прием «рука в руке», далее содействовать самостоятельному выполнению).

Нужна помощь?

Хочешь еще?

Важно поймать нужный шарик с картинкой или нужного цвета и выполнить до конца!

Затем выполнить другой рукой для другого персонажа игры.



Фото 4

Игра « Собери и разложи все пушинки» (Фото 5, 6)

Посмотри (показ действия)

Теперь ты! (при необходимости используем прием «рука в руке», далее содействовать самостоятельному выполнению).



Фото 5



Фото 6

Игры действуем двумя руками одновременно (Прил. №1)

Положи яблочки в корзины. Проведи линии указательными пальцами синхронно

- проведи линии от яблок одного цвета
- проведи правой рукой линию от красного яблока, а левой от зеленого
- проведи линии от больших яблок



Другие виды игр и упражнений на развитие межполушарного взаимодействия:

Ползание по-пластунски, на четвереньках в различных игровых ситуациях, ползание через тканевые тоннели (например, заползти через тоннель в кабинет) и др.

Велосипед

Фото 7

«Беговел» - велосипед без педалей (фото 7)



Машинки

Плавание

1.2. Мозжечковая стимуляция в возрасте до 3 лет

Задачи игр:

Научить ребенка осознавать границы своего тела и управлять своими движениями.

Развивать вестибулярную чувствительность, мышечно-суставное и тактильное чувство – фундамент для освоения мозгом более сложных функций, например, речи.

Виды игр:

Игры с изменением тела ребенка в пространстве:

Подкидывания «Самолеты», «По кочкам, по кочкам, в ямку БУХ!». Качели, карусели, батут, гамак.

В данные игры дети продолжают играть и в более старшем возрасте.

Дети с ОВЗ и инвалидностью нуждаются в подобных упражнениях длительное время и всегда с удовольствием принимают в них участие. В таких играх ребенок увлечен и меньше устает, хотя ему и приходится потрудиться.

2. Приемы нейростимуляции для детей старше 3 лет

Ребенок растет и ему становятся доступны более сложные формы игр и упражнений.

С 3 лет в структуре коррекционного занятия можно использовать следующие методики нейростимуляции:

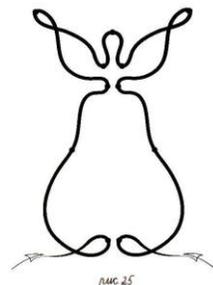
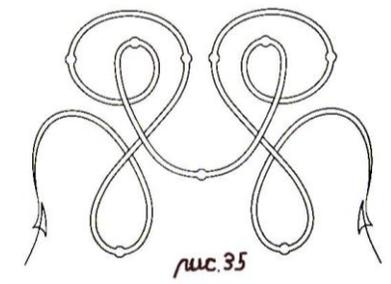
- Адаптированную гимнастику для мозга.
- Биоэнергопластику.
- Балансир тренажер Баламетрикс (доска Белгоу)

2.1 Игры на развитие межполушарного взаимодействия

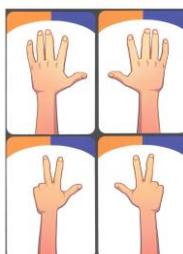
Адаптированная для дошкольников гимнастика для мозга

В основе программы «Гимнастика для мозга» лежит представление о том, что ребенок способен развивать себя сам, используя внутренние механизмы своего *двигательного* потенциала. Предлагаемый комплекс упражнений за счет развития межполушарного взаимодействия, синхронизации работы глаз и рук повышает умственную работоспособность и интеллектуальную готовность детей, а также способствует развитию мелкой моторики, памяти и внимания, мышления и речи, создавая тем самым базу для любой умственной деятельности и, в частности, для овладения графомоторными действиями. Поэтому гимнастику желательно выполнять каждый день (по утрам). (см. Приложение № 1)

Пособие Г.М. Зеgebарт «Волшебные обводилки» Комплекс упражнений направлен в первую очередь на формирование и развитие графомоторных навыков (плавности, ритмичности и точности выполнения движений; освоение оптимального способа удержания и нажима карандаша и т.п.), координации движений, синхронизацию работы глаз и рук. Примеры заданий для выполнения одной и двумя
руками



Нейропсихологическая игра «Попробуй повтори!»



2.2. Мозжечковая стимуляция

Занятия на тренажере «Баламетрикс». (Фото 8,9)
Фото 8



Фото 9



Программа мозжечкового стимулирования улучшает:

1. уровень концентрации внимания;
2. все виды памяти;
3. развитие речи — как устной, так и письменной
4. математические и логические способности; анализ и синтез информации;
5. способность к планированию;
6. работу эмоционально-волевой сферы

2.3. Биоэнергопластика

«*Биоэнергопластика*» включает в себя три базовых понятия: *био* — человек как биологический объект; *энергия* — сила, необходимая для выполнения определенных действий; *пластика* — плавные движения тела, рук, которые характеризуется непрерывностью, энергетической наполненностью, эмоциональной выразительностью.

Другими словами *Биоэнергопластика* – это соединение движений органов артикуляционного аппарата с движениями кисти руки. Использование ребенком при выполнении гимнастики движений пальцев и кистей синхронно с движениями органов артикуляции активизирует внимание, мышление, развивает чувство ритма, пальцевую моторику, ориентировку в пространстве.

Такая гимнастика помогает длительно удерживать интерес ребенка, помогает повысить мотивационную готовность детей к занятиям, поддерживает положительный эмоциональный настрой ребёнка.

Педагог следит за ритмичным выполнением упражнений. С этой целью применяются счет, музыка, стихотворные строки. При этом двумя руками педагог продолжает давать четкий образец движения. Упражнения выполняются детьми в достаточно быстром темпе, что требует от ребенка максимальной концентрации зрительного и слухового внимания, сформированной пространственной ориентировки, точных движений пальцами и кистями рук совместно с движениями языка или губ. Сильная мотивация, применение игрового метода на занятиях развивают и укрепляют мышцы артикуляционного аппарата, что значительно облегчает постановку и введение звуков в речь.

Этот метод позволяет повысить результативность занятий и позволяет сократить период автоматизации поставленных звуков.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ГИМНАСТИКА ДЛЯ МОЗГА»

Автор программы — Ильичева О.С.

В основе программы «Гимнастика для мозга» лежит представление о том, что ребенок способен развивать себя сам, используя внутренние механизмы своего *двигательного* потенциала. Она включает в себя:

- упражнения на сжатие, растяжение и расслабление кистей, предплечий и плеч;
- изолированные упражнения для каждого из пальцев;
- изолированные упражнения для каждой руки.

В отличие от широко распространенной «пальчиковой гимнастики» особое внимание в предлагаемой методике уделено упражнениям, в которых используются одновременные, но разнотипные движения рук, так как именно они формируют более высокий, нежели симметричные и содружественные движения, уровень саморегуляции ребенка. Осуществление и автоматизация движений такого типа создают и развивают принципиально иные связи в коре головного мозга, что расширяет резервные возможности его функционирования.

Кроме того, при выполнении этого комплекса упражнений работают все пальцы рук, а не только большой, указательный и средний. Обычно в быту, а также при выполнении таких видов деятельности, как плетение, нанизывание бусин, составление мозаики, вырезание из бумаги и т.п., задействованы в основном эти три пальца. Они, а также смежная с ними часть ладони обозначаются как социальная зона руки. Безымянный же палец и мизинец в повседневной деятельности обычно пассивны и находятся вне социальной зоны. Поэтому так необходима дополнительная активизация именно этих пальцев, ведь и они участвуют в развитии навыков письма, чтения, познавательных процессов. Отсутствие

гармонизации в работе пальцев рук у дошкольников в дальнейшем негативно сказывается на учебной деятельности.

У детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет) при ряде речевых нарушений отмечается не только общая моторная недостаточность, но и отклонения в развитии движений пальцев рук. Установлена и обратная зависимость — уровень развития речи прямо пропорционален степени сформированности тонких движений пальцев рук, синхронизированных с работой глаз, что и учтено в предлагаемом комплексе. Кроме того, дополнительно введены упражнения, способствующие улучшению кровоснабжения глаз, укреплению глазодвигательных мышц, синхронизации работы рук и глаз.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ «ГИМНАСТИКИ ДЛЯ МОЗГА»

Гимнастику для мозга следует выполнять *по утрам* перед любыми обучающими мероприятиями. При этом обстановка должна быть *спокойной*, поскольку только тогда достигается наибольшее интегрирующее воздействие упражнений. Основным требованием при выполнении упражнений является *точность* выполнения специальных движений и приемов. При этом их воздействие имеет как немедленный, так и накапливающийся эффект, способствующий повышению умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов.

Результативность занятий зависит от *системности их* проведения. С каждым днем задания могут усложняться, увеличиваться в объеме; может повышаться и их темп. Кроме того, для достижения положительного результата, как и в любой другой обучающей программе, важна *последовательность* выполнения применяемых упражнений. Все, вместе взятое, приводит к расширению зоны ближайшего развития ребенка и способствует ее переходу в зону актуального развития.

В условиях группы детского сада, школьного класса или же домашних занятий комплекс приобретает большую эффективность, если воспитатель, учитель или родители владеют им в полном объеме сами и, выполняя упражнения

одновременно с детьми, дополнительно помогают им овладеть навыками счета в пределах первой сотни в прямом и обратном порядке.

Перед выполнением комплекса **необходимо промаркировать** левую руку детей, путающих понятия «лево-право», например, цветной резинкой или же любым иным безобидным для ребенка способом.

Комплекс включает в себя 12 упражнений, а также подготовительный этап — ритмирование. (Термин «ритмирование» означает настройку организма на восприятие сенсорной информации с целью последующего вовлечения ребенка в активную и *ритмичную* работу).

Упражнения 3-8 способствуют развитию межполушарного взаимодействия; упражнения 4, 5, 7, 9, 12 — развитию мышления; упражнения 1-3, 5, 9, 12 — развитию памяти. Входе работы педагогу или родителям необходимо *контролировать точность фиксации* пальцев, головы, глаз, координации работы рук и ног ребенка.

Ритмирование

Ритмирование предшествует работе с основными заданиями комплекса «Гимнастика для мозга». Упражнения подготовительного этапа позволяют обрести позитивность, активность, ясность и способность концентрировать внимание. Их можно выполнять стоя, сидя, а при необходимости и лежа.

Ритмирование *обязательно предваряется* литьем чистой воды — это позволяет повысить энергетический потенциал тела и активизировать мозговые процессы.

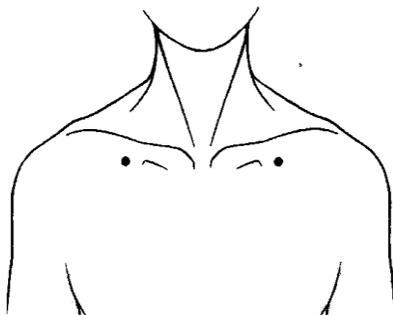
Ритмирование включает в себя следующие процедуры:

1. **Упражнение «Кнопки мозга»**, позволяющее привести в готовность вестибулярный аппарат, активизирующий работу мозга и подготавливающий его к восприятию сенсорной информации.

Для его выполнения необходимо массировать *одновременно* большим и средним пальцами левой руки парные точки в подключичных впадинах (рис. 1), положив при этом правую руку на пупок (малыши 3-4 лет могут массировать грудку круговыми движениями плотно прижатой левой ладонью до

легкого покраснения). Стимулирование точек следует провести 10 раз.

После этого надо поменять положение рук на противоположное и провести стимулирование точек еще 10 раз.



Затем следует повторить все упражнение ещё раз.

Рис. 1.

2. **Упражнение «Перекрестные движения»**, способствующее развитию интегрированных связей обоих полушарий.

Упражнение представляет собой *медленную* ходьбу на месте под счет педагога (начинать следует с 5-10 шагов с постепенным увеличением количества шагов до 100), при выполнении которой ребенок попеременно перекрестно касается правым локтем левого колена и левым локтем — правого с обязательной фиксацией положения «локоть — колено».

Модификация упражнения, пальцы обеих рук смыкаются в замок то под правым, то под левым приподнятым коленом под счет педагога.

3. **Упражнение «Крюки»**, оказывающее влияние на сбалансированную работу моторных и сенсорных центров каждого полушария мозга, состоит из нескольких частей:

Часть I

- скрестить ноги;
- последовательно соединить кончики пальцев широко раскрытых обеих ладоней (от больших к мизинцам), образовав тем самым «корзиночку» и развернув при этом кисти рук так, чтобы сомкнутые большие пальцы — «ручка корзиночки» были направлены к груди;
- развести локти в стороны, плечи расправить;
- держать голову прямо, *взгляд опустить на «корзиночку»*;
- фиксировать положение под счет педагога до 20.

Часть II

- скрестить ноги;
- вытянуть вперед руки, скрестить их, повернуть ладони друг к другу;
- соединить пальцы в замок;
- вывернуть соединенные в замок руки, прижав большие пальцы к груди;
- положение головы прямое, *взгляд устремлен вверх*;
- зафиксировать положение головы, рук и глаз под счёт педагога до 20.

Часть III

- соединить стопы и колени;
- выпрямить руки над головой, плотно соединив ладони (пальцы ладоней прижаты друг к другу и направлены вверх); взгляд обращен *вперед*;
- медленно опускать руки до тех пор, пока предплечья не образуют горизонтальную линию; взгляд обращен *вперед*;
- зафиксировать положение рук и глаз под счет педагога до 20.

После ритмирования тело и мозг подготовлены к проведению основной работы.

Основной комплекс упражнений

На начальном этапе занятия могут проводиться по укороченной схеме — ритмирование и первые 8 упражнений — в темпе, позволяющем детям качественно разучить упражнения, то есть отработать этапы *фиксации* всех перечисленных позиций.

1. «УШКИ» — самомассаж ушных раковин.

Педагог под счет до пяти вместе с детьми проводит самомассаж ушных раковин: массирующими движениями «вверх и назад» для верхней части уха и «строго вниз» — на мочках. Упражнение повторить 5 раз. После правильно проведенного массажа ушки краснеют.

2. «НОСИКИ» — самомассаж кончика носа.

Под счет педагога до десяти дети массируют кончик носа круговыми движениями раскрытой ладонкой вначале правой руки, а затем и левой, но уже под обратный отсчет (от десяти до одного). Упражнение повторить 2 раза.

3. «ЗДРАВСТВУЙТЕ УШКИ!» — циклы однородных перекрестных движений рук.

По команде педагога «Ушки» дети дважды *перекрестно* накладывают руки на ушки, слегка захватив мочки. Первый раз левую руку — на правое ушко и одновременно с этим правую руку — на левое. *Правая* рука при этом оказывается *сверху*. При *повторном* же касании правая рука должна оказаться снизу. Далее может следовать команда «Плечи». После чего дети дважды перекрестно, меняя «верхнюю» руку, захватывают руками именно плечи. Упражнение повторить 10-20 раз, произвольно чередуя команды «Ушки — Плечи — Колени — Локти».

При выполнении упражнения дети следуют только командам педагога, а не его движениям, так как ведущий может намеренно «путать» детей их несоответствием.

4. «УШКО - НОСИК» — циклы разнородных перекрестных движений рук.

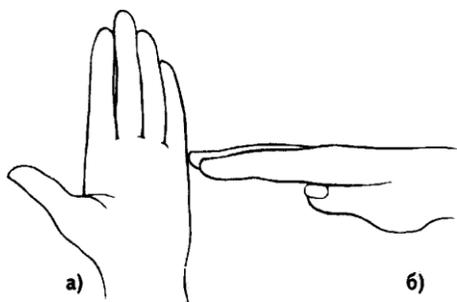
После команды «Ушки» педагог *показывает и называет*, какая именно рука должна коснуться ушка, а какая, *перекрестно*, носика. Например, правая — носика, а левая — правого ушка. После фиксации и следующей за ней очередной команды дети меняют положение рук. Теперь левая рука касается носика, а правая — левого ушка. Упражнение повторить 10 раз.

5. «ЗЕРКАЛЬЦЕ И ПОЛОЧКА» — синхронизация разнородных движений рук с работой глазодвигательных мышц (развитие зрительно-двигательной координации).

Позиция «Зеркальце» (рис. 2а) — ладонь правой руки раскрыта и поставлена вертикально; большой палец отставлен в сторону; *взгляд направлен в центр ладони*.

Позиция «Полочка» (рис. 2б) — ладонь правой руки горизонтальна; большой палец руки плотно *прижат* к ладони; средний палец приставлен к ребру левой ладони у *основания мизинца*.

По команде педагога «полочка», приставленная к «зеркальцу», превращается в «зеркальце» и наоборот.



При выполнении упражнения особое значение придается контролю положения головы и глаз: *взгляд перемещается с одной руки на другую без какого-либо движения головы*.

Рис. 2.

6. «КУЛАК-РЕБРО-ЛАДОНЬ» — смена однородных позиций рук.

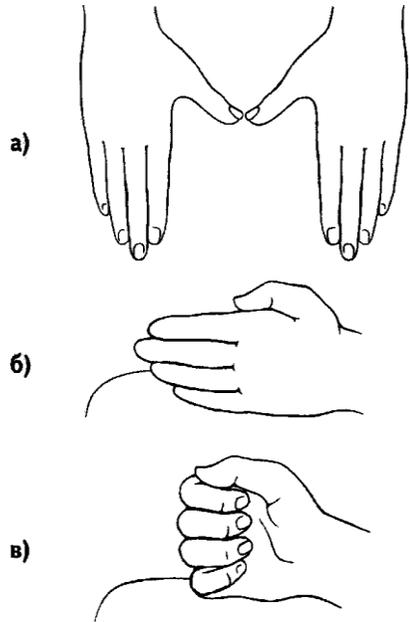
Рис. 3

Позиция «Ладонь» (рис. 3 а) — обе руки лежат на коленях ладонями вниз; большие пальцы направлены друг к другу и *соприкасаются*.

Позиция «Ребро» (рис. 3 б) — обе ладони *ребром* расположены на коленях (ладони обращены друг к другу); большие пальцы *прижаты к ладони*; четыре оставшиеся пальца выпрямлены и *плотно прижаты друг к другу*.

Позиция «Кулак» (рис. 3 в) — обе ладони сжаты в кулак (*большой палец прижат к кулаку сбоку*); кулачки — на коленях.

После команд педагога в произвольной последовательности дети меняют позиции рук, следуя *исключительно командам педагога*, а не его движениям, так как педагог может намеренно «путать» детей *несоответствием* своих движений и команд.



7. **«СОЛНЫШКО И ТУЧКА»** — смена разнородных позиций рук.

Позиция «Солнышко» — правая рука вытянута вперед; ладонь широко раскрыта.

Позиция «Тучка» — левая рука вытянута вперед; ладонь сжата в кулак.

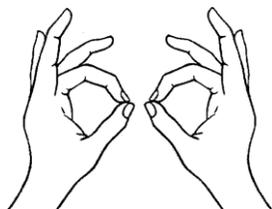
После команды педагога дети меняют позиции рук. Упражнение повторить 10-12 раз.

8. **«КОЛЕЧКИ»** — манипуляции с пальцами.

Педагог демонстрирует детям колечки, образованные за счет поочередного соединения кончиков большого и одного из четырех пальцев каждой руки: мизинца, среднего и т. д. (рис. 4).

Следующие за этим команды, например, «Указательный», «Безымянный» и т.п., означают, что дети должны образовать колечко между большим и *названным* пальцами.

Необходимо не только *максимально* задействовать в упражнении мизинец и безымянный палец, но и



проконтролировать точность образованных при этом окружностей.

Рис. 4.

9. **РИСУЕМ В ВОЗДУХЕ** — «рисование» в воздухе одновременно обеими руками контуров геометрических фигур или предметов.

Варианты упражнения:

Вариант 1. Одновременное «рисование» обеими руками *общего* контура (квадрат, солнышко, елочка и т.д.).

Вариант 2. Одновременное «рисование» каждой рукой *одной и той же* фигуры (ромб, квадрат, круг и т.д.).

Вариант 3. Одновременное рисование *каждой* рукой, но *разных* по форме фигур. Например, правая рука «рисует» квадрат, а левая — круг.

10. «**СОВУШКА-СОВА**» — регуляция дыхания.

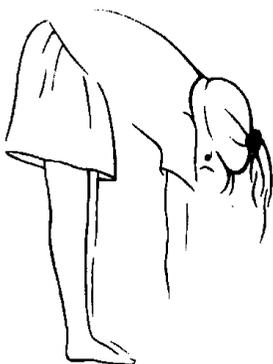
Упражнение состоит из двух циклов:

Первый цикл

Исходное положение — сидя или же стоя; голова повернута в сторону *правого* плеча (до упора); глаза смотрят вперед; левая рука обхватывает мышцу *правого* плеча; вдох. По команде педагога *и на выдохе* ребенок начинает вытягивать шейку вперед — назад (имитация движений головы совы), постепенно переводя голову от *правого* плеча к левому и вновь возвращаясь к *правому* (в исходное положение). При этом каждому вытягиванию шеи вперед соответствует *синхронное* сжатие левой рукой мышцы *правого* плеча, а также «уханье» (крик совы). В данном упражнении выдох является *дробным*, порционным (при «уханье»), и запаса воздуха ребенку должно хватить на *все* время, необходимое для перевода головы от *правого* плеча к левому и обратно в исходное положение. Упражнение повторить 3-4 раза.

Второй цикл

Захватить *левое* плечо правой рукой; повернуть голову к *левому* плечу и выполнить все последующие манипуляции, как указано для первого цикла. Упражнение повторить еще 3-4 раза.

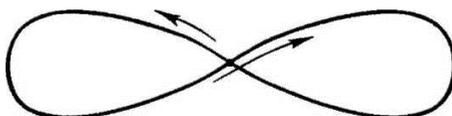


11. «Сухой листик» — расслабление.

Исходное положение — стоя; ноги на ширине плеч; руки опущены вдоль тела; глаза смотрят *прямо перед собой*. По команде педагога дети начинают *медленно* опускать вниз вначале взгляд, затем голову, плечи и округлять спину. В завершающей фазе упражнения происходит полное расслабление мышц спины, плеч и рук — «листик засох и оторвался от ветки» (рис. 5).

При индивидуальной работе комплекс может быть расширен за счет следующих упражнений, приведенных ниже.

12. «ЛЕНИВЫЕ ВОСЬМЁРКИ» (для письма) — «обкатка» контура знака бесконечности («ленивая восьмерка улеглась спать») (рис. 6).



Рис

Для этого необходимо: — положить лист с заранее нарисованной большой (в пределах *поля зрения* ребенка, что *индивидуально* для каждого) «ленивой восьмеркой» на пол перед ребенком или же нарисовать ее мелом на доске на уровне его глаз;

- предложить ребенку проехать по контуру восьмерки маленькой машинкой, начиная от центра, *вначале* влево и вверх, а после пересечения центра — вправо и вверх. Упражнение выполнять вначале левой, а затем и правой рукой, соблюдая всякий раз *первоначальное направление движения* — влево и вверх.

Для детей *старше 5 лет* упражнение можно усложнить:

- заменить машинку на маленький резиновый мячик с шипами, который следует *катить* по «дорожке» — контуру восьмерки вначале левой, а затем и правой рукой, усиленно работая пальцами;
- укрепить лист с заранее нарисованной восьмеркой на стене на уровне глаз ребенка;
- предложить ребенку «обкатать» восьмерку фишкой от любой детской игры, машинкой или же мячиком.

Упражнение повторить несколько раз (по желанию ребенка) для каждой руки в отдельности.

«ЛЕНИВЫЕ ВОСЬМЁРКИ» (для глаз) — синхронизация работы рук и глаз.

Эффект достигается за счет «рисования» в воздухе восьмерки (а ее середина находится на уровне носа) большим пальцем (он показывает, что «все здорово!») вначале левой, а затем и правой руки. Одновременно с этим за движением руки следует и взгляд, для концентрации которого на ноготь большого пальца наклеивается метка красного цвета из изоленты (можно легко переклеить на палец другой руки).

Внимание! Необходимо помнить, что в упражнениях этой серии контроль за движением рук осуществляется за счет движения именно *глаз*, а не головы, которая должна оставаться неподвижной на всем пути следования машинки, фишки, мячика или же руки.

Хотелось бы еще раз отметить, что предлагаемая гимнастика полезна для ЛЮБОГО ребенка. Она стимулирует мозговую деятельность, улучшает работоспособность и облегчает работу по формированию речемыслительной деятельности.