Рецензент
Е.Э. Петрова, доцент кафедры гуманитарных дисциплин
Новосибирского филиала МПГУ, канд. пед. наук

Конева Е.А., Рудаметова Н.А.
К 64 Психомоторная коррекция в системе комплексной реабилитации детей со специальными образовательными потребностями. - Новосибирск, 2008. - 116 с.

13ВМ 5-93889-069-5

Научный редактор
Г.М. Вартапетова, начальник научно-методического отдела коррекционно-развивающего обучения НИПКиПРО, канд. пед. наук

В пособии отражена технология «Психомоторная коррекция в системе комплексной реабилитации детей с задержкой психического развития». Представлено теоретическое обоснование использования психомоторной коррекции у детей дошкольного и младшего школьного возраста, перспективное планирование занятий по психомоторной коррекции, описание упражнений.

В приложении собран практический материал, используемый для проведения диагностических мероприятий, разработки конспектов занятий по психомоторной коррекции.

Книга адресована логопедам, психологам, студентам дефектологических факультетов педвузов, преподавателям физического воспитания,.воспитателям, гувернерам, родителям.

ББК 74.3

Конева Е.А., Рудаметова НА, 2008

15ВН 5-93889-069-5

Пояснительная записка

В настоящее время отмечается рост числа детей с разнообразными речевыми нарушениями, детей с теми или иными эмоционально-волевыми расстройствами, детей с дефицитом внимания. В детских садах открывается всё большее число групп для детей с задержкой психического развития, заметно увеличивается число специальных (коррекционных) классов, реабилитационных центров и психологических консультаций. Специалисты утверждают, что традиционные общепринятые методы обучения и коррекции нарушений перестали приносить результаты.

Авторы отмечают все большую распространенность синдрома дефицита внимания и гиперактивности среди детей. Этому синдрому часто сопутствует запаздывание процессов созревания высших психических функций и, следовательно, специфические трудности в воспитании и обучении. Для детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности характерны трудности планирования и организации сложных видов деятельности, большинству из них свойственна слабая психоэмоциональная устойчивость при неудачах, низкая самооценка, упрямство, лживость, вспыльчивость, агрессивность, неуверенность в себе, проблемы в коммуникации. При этом с возрастом проявления синдрома дефицита внимания и гиперактивности несколько изменяются. Если в раннем детстве отмечается незрелость двигательных и психических функций, то в подростковом возрасте проявляются нарушения адаптивных механизмов, что может стать причиной правонарушений.

За последние 10-20 лет отмечается более активное применение средств нейропсихологической диагностики и коррекции при обучении и воспитании детей со специальными образовательными потребностями. По исследованиям нейропсихологов, около 85% учащихся школ основного типа имеют нейропсихологические проблемы, связанные со стволовыми изменениями мозга (А.В. Семенович, 2000), что не дает возможности эффективно воздействовать на тот или иной дефицит психической деятельности ребенка непосредственно, по типу «симптом - мишень».

Отклонения в психическом развитии детей обусловлены как органическими (увеличение числа родовых травм, с одной стороны, а с другой - улучшение медицинской помощь при родах, спасение раннее «безнадежных» детей), так и функциональными причинами - физической ослабленностыо рожениц, наличием у родителей большого числа хронических заболеваний (сердечнососудистых, заболеваний обмена веществ), наличие внутриутробных инфекций. Среди социально-психологических причин следует отметить неблагоприятное влияние окружающей среды (стресс, психотравма, незащищенность материнства), неблагоприятную экологическую обстановку в больших городах, алкоголизацию населения.

Большая часть отклонений в психическом развитии, связана с нарушением онтогенеза психомоторного развития в возрасте от зачатия до трёх лет, которое обусловлено указанными причинами. Поэтому традиционные общепринятые психолого-педагогические методы коррекции во многих случаях не приносят результатов. Недостаточность развития речи, письма, чтения начинается не в школе и не в детском саду, а еще в период внутриутробного развития и раннем младенчестве. Ребенок до 7 лет является «существом соматическим» и это необходимо учитывать при коррекции выявленных нарушений.

Учитывая вышесказанное, на базе муниципального дошкольного образовательного учреждения детский "сад № 195 комбинированного вида разработана коррекционно-развивающая технология «Психомоторная коррекция в системе комплексной реабилитации детей с задержкой психического развития».

В детском саду пять специальных коррекционных групп. Главное направление в работе детского сада: социально-личностное развитие ребенка и оказание ему необходимой коррекционно-педагогической помощи. Работая над совершенствованием психолого - педагогических методов коррекции специалисты детского сада столкнулись с проблемой, что многие методы, ранее дававшие положительный результат не приводят к устранению нарушений развития детей, увеличилось число детей с эмоциональными и поведенческими проблемами.

Опыт работы с детьми, имеющими особенности развития, и стабильность в результативности позволили коллективу под научным руководством кафедры коррекционной педагогики и специальной психологии НИПКиПРО (научный руководитель - канд. пед. наук Галина Михайловна Вартапетова) разработать «Модель организации коррекционно-воспитательного процесса с детьми с ОНР и ЗПР» получившую золотую медаль Сибирской ярмарки «Учсиб-2004». Перед коллективом ДОУ встала задача совершенствовать систему коррекционно-развивающего воздействия на детей на основе современных подходов, учитывающих этапы психомоторного онтогенеза ребенка.

В настоящее время коррекционная работа большинством педагогов ДОУ ведется в инновационном режиме.

Одной из основных целей работы коллектива ДОУ является подготовка детей с задержкой психического развития и общим недоразвитием речи к усвоению программы начальной школы.

В 2005-2006 учебном году на базе детского сада открыта районная экспериментальная площадка по теме «Оптимизация коррекционно-развивающей работы с детьми с отклонениями в развитии на основе современных подходов». Экспериментальная работа проводится на основании договора о сотрудничестве с кафедрой педагогики и психологии НИПКиПРО (научный руководитель - канд. пед. наук Галина Михайловна Вартапетова).

В рамках деятельности экспериментальной площадки коллектив детского сада адаптировал применительно к коррекции нарушений развития детей с ЗПР и ОНР программу А.В. Семенович «Комплексная нейропсихологическая коррекция и абилитация».

Представляемая технология «Психомоторная коррекция в системе комплексной реабилитации детей дошкольного возраста с задержкой психического развития» обобщает опыт работы специалистов ДОУ: учителя-логопеда Екатерины Александровны Коневой, воспитателя со специальной должностной инструкцией воспитателя по коррекции сенсорных нарушений Надежды Анатольевны Рудометовой.

Целью технологии является коррекция нарушений психомоторной сферы как условие преодоления задержки психического развития у дошкольников.

В основу технологии психомоторной коррекции были положены следующие принципы:

1 . Ведущим принципом коррекционно-развивающей работы является **принцип замещающего онтогенеза,** основан ный на ретроспективном воспроизведении тех участков онтогенеза (индивидуального развития) ребенка, которые по тем или иным причинам не были полностью освоены.
2. Принцип природосообразности.
3. Принципы системности.
4. Принципы единства диагностики и коррекции.
5. Деятельностный принцип коррекции.
6. Принцип комплексности коррекционного воздействия.
7. Принцип активного привлечения ближайшего социаль ного окружения к участию в коррекционной программе.

Нами разработано перспективное планирование, отобраны наиболее адекватные методы и приемы работы, диагностический инструментарий. Технология апробирована в течение трех лет.

Глава I

Теоретическое обоснование технологии «Психомоторная коррекция в системе комплексной реабилитации детей с задержкой психического развития»

Методические и теоретические основы психомоторной коррекции

В основу теоретического обоснования технологии «Психомоторная коррекция в системе комплексной реабилитации детей с задержкой психического развития» положены разработки А.Р. Лурия, Л.С. Цветковой, А.В. Семенович, А.Л. Сиротюк.

Современные методы коррекции детей с отклонениями в психическом развитии разделяются на два основных направления:

1 . Методы, направленные на преодоление трудностей усвоения определенных знаний и формирование ВПФ. Например: целе направленная работа в сфере слухоречевой памяти, формирование счетных операций и т.д.

2. Методы двигательной (моторной) коррекции, или телесно-ориентированные методы, которые зарекомендовали себя при работе со взрослыми. Они направлены в основном на восста новление контакта с собственным телом, снятие телесных напряжений, осознание своих проблем в виде телесных аналогов, развитие невербальных компонентов общения с целью улучшения психического самочувствия при взаимодействии с другими людьми.

Наличие этих двух противоположных по своей направленности подходов - «сверху» и «снизу» - открывает нам еще раз вечную проблему соотношения души (психики) и тела: первый ориентирован «на голову», а второй - «на тело».

Немногочисленные попытки «связать» воедино эти два направления сводятся к обычной суммации. Желаемых результатов не достигают так, как в современной популяции детей преобладают системные нарушения психических функций с обилием мозаичных, внешне разнонаправленных дефектов.

В связи с этим была разработана под руководством профессора Анны Владимировны Семенович (Москва) одновременно «прос-

тая» и «сложная» программа «Комплексной нейропсихологической коррекции и абилитации». Программа была разработана для детей 4-7 лет и старше с нормальным психическим развитием, однако данная программа может быть рекомендована для работы с детьми со специальными образовательными потребностями.

Психомоторная коррекция, включенная в учебно-педагогический процесс работы с детьми, имеющими задержку психического развития и тяжелые нарушения речи, используется как одно из самостоятельных средств коррекционного воздействия в комплексе методик (логопедия, дефектология, развитие речи и т.д.). Подбираются доступные для ребенка методы, учитывается тяжесть нарушений, специфика нарушений, занятия растянуты во времени. Одновременно с «нетрадиционной» формой работы учителя-логопеда и педагога-дефектолога ведётся и традиционная работа: индивидуальные, подгрупповые и фронтальные занятия.

Цель занятий психомоторной коррекцией - воздействуя, на сенсомоторный уровень с учетом общих закономерностей онтогенеза ребенка активизировать развитие всех высших психических функций, и как «вершины» - речи и интеллекта ребенка.

Методологически «комплексная нейропсихологическая коррекция и абилитация» (далее «психомоторная коррекция») опираются на современные представления о закономерностях развития и иерархическом строении мозговой организации ВПФ в онтогенезе (А.Р. Лурия); на учение о нейропсихологической реабилитации и формирующем обучении (Л.С. Цветкова); на принцип «замещающего онтогенеза» (А.В. Семенович и др.). Методически - на адаптированный вариант базовых нейропсихологических, телесно-ориентированных, театральных, арт-терапевтических и иных психотехник применительно к детскому возрасту.

Прежде чем перейти к рассмотрению самой методики следует остановиться на анализе этапов онтогенеза психомоторного развития ребенка.

Различные структуры мозга достигают зрелости на разных стадиях индивидуального развития человека, поэтому для каждого возрастного периода характерно прохождение своего этапа онтогенеза. В свою очередь, каждый ребенок имеет индивидуальные особенности проживания этих этапов. Нарушение в последовательности прохождения этих этапов может спровоцировать дизонтогенетическое развитие ребенка.

Созревание центральной нервной системы протекает в соответствии с четкой программой, контролируемой генетически и продолжающейся после рождения. Созревание мозга - процесс длительный и неравномерный. Развитие идет путем напластования и надстройки новых уровней над старыми. Старый уровень переходит в новый, существует в нем, создавая его базис.

Формирование парной работы мозга в онтогенезе проходит ряд этапов.

Первый этап (от внутриутробного периода до 2-3 лет). В это время формируются транскортикальные (между отдельными структурами коры) связи стволового уровня, закладывается базис (первый функциональный блок мозга, по А.Р. Лурия) для межполушарного обеспечения нейрофизиологических, нейрогуморальных, сенсорно-вегетативных и нейрохимических асимметрий, лежащих в основе соматического (телесного), аффективного (эмоционального) и познавательного (когнитивного) статуса ребенка.

Первый функциональный блок мозга (АР. Лурия) обеспечивает регуляцию тонуса и бодрствования. На этом этапе впервые заявляют о себе глубинные нейробиологические предпосылки формирования будущего стиля психической и учебной деятельности ребенка. Церебральные (мозговые) системы организуют сенсомоторные горизонтальные и вертикальные взаимосвязи. Еще внутриутробно ребенок сам определяет ход своего развития. Успешность рождения зависит от достаточности церебральных систем мозга. По этим причинам велика вероятность дизонтогенетического развития детей, рожденных при помощи кесарева сечения, недоношенных или переношенных.

Второй этап (от 3 до 7-8 лет) характеризуется активизацией систем, которые играют важную роль в обеспечении интегрированной работы анализаторных систем, эмоционально-мотивационной интеграции. За счет этого обеспечивается межполушарная организация процессов запоминания. На этом отрезке онтогенеза закрепляются межполушарные асимметрии, формируется преобладающая функция полушарий по речи, индиви-

дуальному латеральному профилю (сочетание доминантного полушария и ведущей руки, ноги, глаза, уха), функциональной активности, формируется второй функциональный блок (по А.Р.Лурия).

Второй функциональный блок принимает, перерабатывает и хранит информацию. Он расположен в зонах мозга, которые принимают зрительную, слуховую, вестибулярную (общечувствительную) и кинестетическую информацию. Сюда же относятся и центральные зоны вкусовой и обонятельной рецепции. Для созревания функций левого полушария необходимо нормальное течение онтогенеза правого полушария. Например, фонематический слух является функцией левого полушария, но, прежде чем стать звеном звукоразличения, он должен сформироваться и автоматизироваться как тональное звукоразличение в правом полушарии при помощи всестороннего взаимодействия ребенка с окружающим миром. Дефицит или несформированность этого звена в онтогенезе фонематического слуха могут привести к задержкам речевого развития.

Третий этап (от 7 до 1*2-15 лет). На этом этапе происходит становление межполушарного взаимодействия, формируются связи между расположенными симметрично участками коры лобных отделов полушарий. До этого мозолистое тело (спайка, обеспечивающая взаимосвязь аналогичных структур правого и левого полушарий) обеспечивало взаимодействие задних отделов правого и левого полушарий и контролировало нижележащие комиссуральные уровни. В 12-15 лет морфологическая и функциональная зрелость мозолистого тела обеспечивают взаимодействие лобных (префронтальных) отделов правого и левого полушарий на регуляторном уровне (третий функциональный блок мозга, по А.Р. Лурия).

В это время происходит формирование когнитивных (познавательных) стилей личности и обучения, закрепление приоритета лобных отделов левого полушария. Это позволяет ребенку выстраивать собственные программы поведения, ставить перед собой цели, контролировать их выполнение, рефлексировать (рефлексия - самоанализ, процесс познания самого себя), произвольно регулировать свое поведение, эмоции, речь. Третий блок организует активную, сознательную психическую деятельность.

Наиболее существенной частью третьего блока являются префронтальные отделы, которые играют решающую роль в формировании намерений и программ. Лобные доли мозга обладают мощными пучками восходящих и нисходящих связей с ретикулярной формацией, за счет которых получают импульсы от систем первого функционального блока, с одной стороны, «заряжаясь» от него, а с другой - контролируя его деятельность. Этот уровень наиболее уязвим. При любой девиации (отклонении) формирования нижележащих структур рассматриваемые функциональные системы будут развиваться в условиях постоянного энергетического обкрадывания. Практически не существует варианта дезадаптивного поведения человека, при котором не обнаруживался бы дефицит этого уровня психической деятельности.

После созревания гипоталамо-диэнцефальных структур мозга (стволовой отдел) начинается созревание правого полушария, а затем левого. Созревание мозолистого тела, как уже отмечалось, завершается только к 12-15 годам.

Специализация больших полушарий у каждого ребенка происходит с разной скоростью. В среднем образное (правое) полушарие испытывает скачок роста дендритов в 4-7 лет, логическое полушарие - в 9-12 лет. Чем более активно используются оба полушария и все доли мозга, тем больше дендритных связей формируется в мозолистом теле. Интеграция и быстрый доступ информации стимулируют развитие операционного мышления и формальной логики. У девочек и женщин в мозолистом теле нервных волокон больше, чем у мальчиков и мужчин, что обеспечивает у них более высокие компенсаторные механизмы.

До 7-летнего возраста пластичность мозговых систем из-за отсутствия жестких мозговых связей имеет огромный коррекционный потенциал. К 9-летнему возрасту по всем нейробиологическим законам мозг завершает свое интенсивное развитие. Его функциональные связи становятся все более жесткими и малоподвижными. Развитие операционального обеспечения психической деятельности в 9-летнем возрасте становится экстенсивным. В этом возрасте завершается формирование электрофизиологических механизмов произвольного внимания. Все энергетические ресурсы мозга обращаются к передним отделам левого полушария. Имеет место нарастающее истощение

внутренних компенсаторных функциональных возможностей ребенка. Коррекционный процесс подчас приобретает характер муштры.

К моменту прихода ребенка в школу (в 7 лет) у него развито правое полушарие, а левое актуализируется только к 9 годам. В 7 лету ребенка хорошо развита только «внешняя» речь, поэтому он мыслит в буквальном смысле вслух. Читать и мыслить ему необходимо вслух до тех пор, пока не будет развита «внутренняя» речь. Перевод мыслей в письменную речь - это еще более сложный процесс, когда задействуются многие зоны коры головного мозга: чувствительная, основная слуховая, центр слуховых ассоциаций, основная зрительная, моторная зона речи. Интегрированные схемы мышления передаются в область вокализации и базальный ганглий лимбической системы, что делает возможным построение слов в устной и письменной речи.

Срок перехода от одного этапа к следующему строго ограничен объективными нейробиологическими законами, что необходимо учитывать, требуя от ребенка выполнения той или иной задачи. Если задача, предлагаемая ребенку, входит в противоречие или опережает актуальную для его мозга ситуацию, происходит ***энергетическое обкрадывание.*** Это негативно сказывается на формировании тех процессов, которые в данный момент времени активно развиваются. Например, при раннем обучении ребенка цифрам и буквам может произойти искажение нормального онтогенеза. Реакция на раннее обучение может быть отсроченной и в дальнейшем проявится в различного рода эмоционально-личностных отклонениях, склонности ребенка к частым заболеваниям, аллергических явлениях, логоневрозе, дизартрии, тиках и навязчивых движениях.

Опережающая нагрузка на кортикальные отделы мозга, которая неизбежна при обучении чтению, письму, счету, в силу своей энергоемкости истощает субкортикальные образования, которые, в свою очередь, завершили свое развитие и утратили пластичность и ресурсы для реадаптации (восстановления). Такой ребенок на фоне высоких достижений в области литературы и математики демонстрирует несформированность элементарных навыков (неумение завязывать шнурки, застегивать пуговицы, резать хлеб и др.). Ребенок зачитывает энциклопедию «до дыр», оставаясь при этом беспомощным в быту. Поэтому раннее обучение детей знакам, цифрам, счету и чтению может спровоцировать дизонтогенетическое развитие.

Для ребенка одинаково вредным является как опережение, так и запаздывание в развитии. Дело в том, что энергия мозга конечна в каждый конкретный период, а для развития той или другой моторной или психической функции эволюционно заложены определенные сроки. Раннее развитие или обучение ребенка предполагает, что энергия мозга для этого отнимается у той функции, которая в это время должна активно развиваться.

В то же время «невостребованные» зоны мозга, т.е. не получающие своевременно сенсорной информации, задерживаются или отстают в развитии. В условиях социальной депривации прекращается рост дендритных сетей. Развитие ребенка всегда идет вслед за его обучением, а не наоборот. Обучение же начинается с первых дней жизни ребенка и является его естественным состоянием. ***На каждом возрастном этапе развития ребенок должен решать проблемы в соответствии со своим возрастом.***

Одна из центральных идей в концепции А.Р. Лурия заключается в том, что все нейропсихологические синдромы возникают как следствие нарушения в работе соответствующего фактора. *Фактор* - специфический механизм аналитико-синтетической (интегративной) работы отдельной мозговой структуры, проявляющийся в психическом плане в форме осознаваемого или неосознаваемого качества, которые могут быть зафиксированы в психологическом исследовании в виде поведенческого проявления, имеющего конкретное смысловое содержание.

Нейропсихологический синдромный анализ позволяет определить состав мозговых зон, вовлекаемых в работу функциональных систем, и квалифицировать роль каждой из них в обеспечении целостного протекания психических процессов; установить связь определенного дефицита функций с работой той или иной мозговой зоны.

Психика и формирующийся мозг необыкновенно пластичны и готовы к развитию базальных (основных) нейропсихологических факторов, являющихся опорными составляющими для дальнейшего совершенствования познавательных процессов. На них в

дальнейшем выстраивается и держится сложная многоуровневая конструкция индивидуальности человека.

К группе базальных факторов относятся: модально-специфический; кинестетический, кинетический; пространственный; произвольной регуляции психической деятельности; энергетического обеспечения; межполушарного взаимодействия.

Модально-специфический фактор связан с работой тех отделов мозга, куда поступает информация от органов чувств (тактильных, слуховых и зрительных). Например, при формировании образа буквы эффективным приемом является ощупывание и лепка ребенком букв. Органы чувств и соответствующие зоны мозга взаимодействуют между собой, и работа одного анализатора активизирует работу другого (синестезия). В онтогенезе анализаторные зоны созревают с разной скоростью. Однако известно об опережающей готовности тактильной сферы, что следует учитывать в обучении детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. Слуховое восприятие включает в себя смыслоразличительную функцию фонематического слуха, без которой невозможно развитие письменной и устной речи. Развитие музыкального слуха и моторики приводит к улучшению устной и письменной речи.

Кинетический фактор обеспечивает передачу сигналов, поступающих от рецепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях, суставах, и, следовательно, тесно связан с тактильным модально-специфическим фактором. За работу кинетического фактора ответственна обширная теменная область головного мозга.

Кинетический фактор участвует в формировании представлений о собственном теле и тесно связан с кинестетическим. Развитию каждого из этих факторов способствует двигательная активность ребенка в различных сферах, что должно быть объектом обучения и развития.

Пространственный фактор отвечает за восприятие и переработку пространственных характеристик и является одной из наиболее сложных форм психического отражения и адаптации. За работу этого фактора отвечает нижнетеменная область мозга, занимающая промежуточное положение между отделами мозга, обеспечивающими переработку зрительной, слуховой и тактильной информации.

Существуют три составляющие пространственной организации: реальное пространство, представления о пространстве и квазипространство. Пространственный фактор развивается на основе активных движений в реальном, многомерном и динамичном мире с опорой на схему собственного тела и взаимодействие органов чувств различной модальности. Ребенку часто недостает такого развития, что приводит к отклонениям в функциогенезе (созревание психических функций) к трудностям в обучении. Компьютерные игры в виртуальном пространстве не заменят реальной пространственной ориентировки при игре, например в «жмурки», «прятки» или «вышибалы».

Фактор произвольной регуляции психической деятельности связан с работой лобных отделов мозга. Именно этот фактор часто является слабым звеном в психической деятельности ребенка, что выражается в отвлекаемости, не доведении действий до конечного результата, отсутствии самоконтроля. Лобные отделы мозга закладываются в эмбриогенезе первыми, а завершают свое развитие последними. С точки зрения эволюции это явление объясняется тем, что непроизвольное, нерегулируемое и непосредственное поведение ребенка дает ему больше степеней свободы в развитии познания.

Фактор энергетического обеспечения связан с работой глубинных отделов мозга, которые регулируют витальные (жизненные) потребности, биологические ритмы, системы жизнеобеспечения организма. Неразвитость этого фактора обнаруживается в первую очередь в процессах памяти и внимания.

Фактор межполушарного взаимодействия обеспечивает обмен информацией между полушариями, а также гармоничные последовательность и одновременность познавательных процессов. Если этот фактор недостаточно сформирован, нужно по нейропсихологическим синдромам определить «мишень» коррекционной помощи ребенку.

Структура и содержание методики психомоторной коррекции

Во время занятий по психомоторной коррекции не ведется коррекция нарушений речи, профилактика нарушений чтения (дислексии), письма (дисграфий), счета (дискалькулий) - что является привычной, традиционной формой работы логопеда или дефектолога. На занятиях идет коррекция и абилитация (развитие) основных нейропсихологических факторов. В более сохранных случаях может произойти самокоррекция, имеющихся у ребенка проблем, «спонтанное» преодолению имеющейся недостаточности.

Методика имеет трехуровневую систему (основана на трех функциональных блоках мозга по А.Р. Лурия).

1. *Уровень стабилизации и активации энергетического потенциала организма.* Повышение пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов. Задачей работы на этом уровне является оптимизация функционального статуса глубинных образований мозга, формирования базиса подкорково-корковых и межполушарных взаимодействий. Методы направлены на элиминацию дефекта и функциональную активацию подкорковых образований.

Первый функциональный блок обеспечивает регуляцию тонуса и бодрствования. Мозговые структуры этого блока развиваются на 75% внутриутробно и 25% - на первом году жизни. Отсюда рекомендации как можно более ранней работы с ребенком.

Для работы с этим блоком используются определенным образом построенный комплекс дыхательных упражнений, массаж и самомассаж, растяжки, релаксации, расширение сенсомоторного репертуара (большой блок - глазодвигательных упражнений), формирование и коррекция базовых сенсомоторных (одновременных и реципрокных) взаимодействий.

2. *Уровень операционального обеспечения сенсомоторного взаимодействия с внешним миром (уровень автоматизмов).* Уровень операционального обеспечения вербальных и невербальных психических процессов. Методы направлены на оптимизацию и коррекцию межполушарных взаимодействий и специализацию правого и левого полушарий мозга.

Идет развитие соматогностических, тактильных и кинестетических процессов, зрительного гнозиса, развитие пространственных представлений (освоение телесного пространства, а затем и внешнего пространства, формирование базиса для «квазипространственных» (логико-граматических) речевых конструкций). Развитие и коррекция мнестических возможностей ребенка (тактильная и двигательная, зрительная, слухоречевая память).

Ребенок- существо «соматическое», поэтому упражнения идут «от тела» ребенка.

В этот блок включаются следующие упражнения - разнообразные виды ползаний, в определенной последовательности, с разным направлением, с присоединением дыхания, счета, движений языка и глаз.

3. *Уровень произвольной саморегуляции и смыслообразующей функции психических процессов.* Методы направлены на формирование оптимального функционального статуса передних префронтальных отделов мозга (лобных). Это программирование, целеполагание и самоконтроль. Формирование программы, постановка цели и задач, способов их выполнения, регуляция и самоконтроль - непременные условия адекватности любой деятельности. Идет развитие произвольного внимания. Для этого вводятся ритуалы, правила игр, упражнения с заданиями.

Требования к применению предлагаемой коррекционной и абилитационной системы подразумевают **единовременное включение** в коррекционный процесс упражнений **1, 2, 3 уровней.** Однако удельный вес и время применения тех или иных методов варьируется в зависимости от исходного статуса ребенка. *Чем глубже дефицит, тем больше внимания и времени должно быть уделено отработке 1 уровня, с постепенным переходом к следующему.*

Все упражнения проходят **три стадии,** что соответствует прохождению стадий онтогенеза: лежа, сидя, стоя.

Крайне важно то, что большое значение отводится работе с ребенком родителей. Идет обучение родителей коррекционным приемам, проводятся семинары-практикумы. Необходимо установление партнерского контакта с родителями, особенно с матерью ребенка. Насколько активны и заинтересованы родители,

настолько лучше идет развитие ребенка. Родитель становится одним из центральных участников коррекционного процесса.

Работы В.М. Бехтерева, А.Н.. Леонтьева, А.Р. Лурия, П.Н. Анохина доказали влияние сформированности телесных умений и навыков на уровень развития высших психических функций. Следовательно, коррекционная, развивающая и формирующая работа должна быть направлена «снизу вверх» (от движения к мышлению), а не наоборот.

Воздействие на сенсомоторный уровень с учетом общих закономерностей онтогенеза вызывает активизацию в развитии всех ВПФ. Так как сенсомоторный уровень является базальным для дальнейшего развития ВПФ, логично в начале коррекционно-развивающего или формирующего процесса отдать предпочтение именно двигательным методам. Актуализация и закрепление любых телесных навыков предполагают востребованность таких психических функций, как эмоции, память, восприятие, процессы саморегуляции, речь, как импрессивную, так и экспрессивную. Следовательно, в результате коррекции, развития и формирования этих психических функций создается базовая предпосылка для полноценного их участия в овладении речью, чтением, письмом, математическими знаниями.

Известно, что произвольно человек может управлять только ритмом дыхания и движения. Нейропсихологическая работа строится на автоматизации и ритмизации организма ребенка через базовые многоуровневые приемы.

Коррекционно-развивающая и формирующая работа, основанная на двигательных методах, должна включать в себя растяжки, дыхательные, глазодвигательные, перекрестные (реципрокные) телесные упражнения, упражнения для языка и мышц челюсти, для развития мелкой моторики рук, релаксации, развития коммуникативной и когнитивной сферы, упражнения с правилами.

Вводная ходьба. Эти упражнения оказывают активизирующее и «заземляющее» действие на организм, что очень необходимо для гиперактивных детей и интеллектуально развитых детей. А также укрепляют мышцы и связки свода стопы, снимают усталость, предотвращают плоскостопие, на стопах находится большое количество биологически активных точек, что ведет к общему оздоровлению и развитию организма в целом, тренируют чувство равновесия. Хорошим подкреплением является хождение босиком по гальке, фасоли, любым неровным поверхностям, по возможности естественного, природного происхождения. Разнообразная ходьба дает возможность проработать пространственные представления ребенка. Идет развитие тактильного восприятия, чувства ритма, подключение ходьбы с заданием оказывает развитие на произвольную саморегуляцию и самоконтроль. Происходит активное развитие правого полушария, развитие межполушарных связей.

Дыхательные упражнения. Выработка правильного дыхания оптимизирует газообмен и кровообращение, способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Одна из важнейших целей - формирование базовой составляющей произвольной саморегуляции. Они улучшают ритмику организма. Нарушения ритмов организма (электрическая активность мозга, дыхание, сердцебиение, перистальтика кишечника, пульсация сосудов и т.д.) могут привести к нарушению психического развития ребенка. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением. Особенно эффективны дыхательные упражнения для коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью. Дыхание (различные его этапы) можно сочетать с разнообразными вариантами упражнений глаз и языка. Эффективным приемом является подключение к дыхательным упражнениям визуальной и сенсорной системы («надувание» цветных шаров в животе). Известно, что задержка дыхания и «невесомость» (например, прыжки на батуте, катание на качелях) активизируют работу стволовых структур мозга, которые, в свою очередь, стимулируют дальнейшее развитие ребенка.

Оптимизация и стабилизация общего тонуса тела. Растяжки. Релаксация. Оптимизация тонуса является одной из самых важных задач психомоторной коррекции. Растяжки - система специальных упражнений на растягивание, основанных на естественном движении. Они нормализуют гипертонус и гипотонус мышц. Наличие гипотонуса обычно связано со снижением психической и Двигательной активности ребенка. Гипотонус сочетается с замедленной переключаемостью нервных процессов, эмоциональной вялостью, низкой мотивацией и слабостью волевых усилий. Гипертонус, как правило, проявляется в двигательном

беспокойстве, эмоциональной лабильности, нарушении сна. У детей с гипертонусом ослаблено произвольное внимание, нарушены двигательные и психические реакции. Все двигательные, сенсорные и эмоциональные реакции на внешние стимулы у гиперактивного ребенка возникают быстро, после короткого латентного периода, и так же быстро угасают. Такие дети с трудом расслабляются. Именно поэтому в самом начале занятий ребенку необходимо дать почувствовать его собственный тонус и показать варианты работы с ним на самых наглядных и простых примерах, одновременно обучая возможным приемам релаксации.

Глазодвигательные упражнения. Они позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма. Известно, что движения глаз активизируют процесс обучения. Трехмерное визуальное восприятие является необходимым условием успешного обучения. К сожалению, в учебном процессе чаще всего используется двумерное пространство (книга, таблица, тетрадь, экран компьютера и т.д.), что существенно снижает качество обучения.

Большая часть двигательной (моторной) коры больших полушарий участвует в мышечных движениях гортани, языка, рта,

Глазодвигательные упражнения

челюсти и глаз. Упражнения, построенные на движениях глаз, языка и челюсти, стимулируют работу базального ганглия лимбической системы, включая специализированную область-черную субстанцию, которая соединяет базальный ганглий с лобной долей мозга, контролирующих мышление, речь и поведение.

Формирование и коррекция базовых сенсомоторных (одновременных и реципрокных) взаимодействий. Телесные упражнения. Ползания. Движение пальцев. При их выполнении развивается межполушарное взаимодействие, снимаются синкинезии и мышечные зажимы. Многие упражнения из предыдущих, тоже можно отнести к телесным упражнениям. Происходит «чувствование» своего тела, что способствует обогащению и дифференциации сенсорной информации. Известно, что центром тонкой моторной координации является лобная доля мозга, отвечающая также за внутреннюю речь, произвольность и контроль.

Человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение. И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу. В результате движения во время мыслительной деятельности простраиваются нейронные сети, позволяющие закрепить новые знания. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно-развивающие и формирующие программы. ***Неподвижный ребенок не обучается!*** В процессе развития детей миелинизация нервных сетей происходит при условии их высокой двигательной активности. Известно, что дети, которые пропустили жизненно важную стадию развития - ползание, испытывают трудности в обучении. Дело в том, что во время ползания используются перекрестные движения рук, ног и глаз, активизирующие развитие мозолистого тела, развитие межполушарных связей.

При регулярном выполнении реципрокных движений образуется и миелинизируется большое количество нервных путей, связывающих полушария головного мозга, что способствует развитию психических функций. Медленное выполнение перекрестных движений способствует активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга.

Чем больше задействованы мелкие мышцы тела, тем больше простраивается нервных путей между лобными отделами мозга, базальным ганглием лимбической системы и мозжечком. Известно, что занятия музыкой стимулируют развитие математических способностей.

Таким образом, мелкая моторика теснейшим образом связана с интеллектуальным развитием ребенка, с развитием речи ребенка, с развитием третьего функционального блока мозга.

Коммуникативные упражнения. Индивидуальные упражнения направлены на восстановление и дальнейшее углубление контакта с собственным телом, невербальное выражение состояний и отношений.

Парные упражнения способствуют «открытости» по отношению к партнеру, т.е. способности чувствовать, понимать и принимать его (упражнение «Сиамские близнецы»).

Групповые упражнения дают ребенку навыки взаимодействия в коллективе через организацию совместной деятельности («Поводырь», «Паровозик», «Гусеница»).

Упражнения для развития произвольности. К ним относят движения, которые осуществляются по словесной команде и должны быть осмыслены, «перекодированы» ребенком. В процессе занятий степень произвольности может быть различной. Так, инструкция для решения задачи типа «делай, как хочешь» не требует программы. Оптимальными для развития произвольности являются подробные инструкции, подразумевающие постепенное формирование у ребенка способности к построению собственной программы.

Упражнения по визуализации. Они способствуют воссозданию зрительных, слуховых, знаковых, осязательных, обонятельных и других образов. Визуализация происходит в обоих полушариях головного мозга, что эффективно развивает мозолистое тело. Упражнения могут выполняться с закрытыми глазами.

Упражнения для релаксации (снятие напряжения). Они проводятся как в начале занятия - с целью настройки, так и в конце - с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта. Упражнения по релаксации могут быть элементом занятия. Они способствуют расслаблению, самонаблюдению, воспоминаниям событий и ощущений и являются единым процессом.

Стимулирующие упражнения. Коррекционно-развивающая и формирующая работа должна включать в себя различные виды самомассажей (массаж пальцев рук, массаж ушных раковин, массаж «волшебных точек»), также стимуляцию через разнообразные постукивания, похлопывания, обминания тела. К стимулирующим упражнениям относится также вводная ходьба.

Прикосновение к ребенку включают пространственную ориентацию, восприятие. Если нервные окончания не активизируются, то это ведет к нарушениям в развитии эмоциональной сферы и трудностям в обучении.

Ритуалы. Дети дошкольного возраста «ритуальны». Усвоенные в дошкольном возрасте ритуалы остаются с нами на всю жизнь. Ритуалы это как «якоря» в бурном потоке жизни. Ритуалы или ритмы жизни. Ритм дня - смена дня и ночи, режим дня. Недельный ритм - расписание занятий. Годовой ритм - смена времен года, годовые праздники. Чем больше ритуалов, правил, тем более адаптивен человек к жизни. Чем больше ритуалов, тем дольше человек сохраняет себя активным.

Ритуал кормления, пеленания, ритуал «усыпления» первые ритуалы которые встречают ребенка в жизни. Если всегда так, то изменение ритуала ребенок воспринимает «в штыки». А вот какие «ритуалы» мы прививаем ребенку, зависит от нас взрослых. Или это будет колыбельная песня и поцелуй на ночь, который ребенок будет помнить всю жизнь и передаст своим детям, а значит и внукам, или это будет крик, шлепок и истерика - это тоже ритуал, который ребенок будет тоже требовать, и передавать дальше.

С самого начала занятий ребенок должен понять и усвоить нормы и правила (ритуалы) поведения в группе. На первых порах это четкая, повторяющая структура занятий, определенное начало и конец занятий, определенный временной лимит на выполнение задания, все это является дополнительным организующим моментом.

Ритуал начала занятия, например, может включать определенное групповое приветствие, или упражнения на концентрацию внимания («Нос, пол, потолок»), групповая разминка, вводная ходьба. Для дошкольников очень важна игровая мотивация детей, неожиданный сюрпризный момент, получение приглашения или письма, для того чтобы привлечь непроизвольное внимание детей,

эмоционально подключить детей к занятию. А ведь при положительных эмоциях усвоение и закрепление материала идет лучше. В ритуал начала занятия можно включить коммуникативные игры и упражнения.

Ритуал окончания занятия содержит интегративные упражнения (групповое обсуждение занятия, подведение итогов), рефлексию, получение домашнего задания, поощрительные групповые или индивидуальные призы (например, игра «Вышибалы») , поощрение детей через сказочного героя или игрушку, аплодисменты, придуманное канонизированное прощание (Приобнимемся руками - будем верными друзьями!).

Одними из важных для развития третьего функционального блока являются правила поведения на занятиях, правила игр, наказания и поощрения.

Правила поведения, соблюдение правил игр тесно связаны с системой наказаний и поощрений. Чем четче для ребенка определены рамки, тем легче ребенку «жить». Главным условием является то, что правила существуют и для взрослых. Правила неизменны для всех. Правил не должно быть много. Дошкольник копирует стиль поведения с тела и поступков взрослого, а не с того, что взрослый говорит. Ребенок видит и чувствует «душу» взрослого.

Необходимым условием любого коррекционного процесса является система наказаний и поощрений. При этом важно соблюдать «общественный договор»: обещанное наказание или поощрение должно обязательно и честно состояться. Необходимо знать, что введение правил у некоторых детей может обострить неподчинение правилам.

Очень сильным поощрением является присвоение определенного статуса для ребенка (статуса помощника, командира, ведущего, центрального игрока, лидера) и это автоматически повышает его доминантность, а, следовательно, повышают уровень его произвольной регуляции, программирования и контроля над собой и происходящим вокруг.

Таким образом, системное применение указанных упражнений в структуре занятия дает возможность воздействовать на структуры всех трех функциональных блоков, развивать связанные с ними функции.

Глава II

Психомоторная коррекция в системе комплексной реабилитации детей с задержкой психического развития

Методы изучения уровня развития психомоторики у детей с ЗПР

Основными задачами нейропсихологического обследования явилось определение нейропсихологического синдрома, выделение ведущего нарушенного фактора, структуры нарушения, проведение сравнительного анализа по составляющим нейропсихологического обследования. В основу методики диагностики нами была положена «Программа нейропсихологического обследования детей дошкольного возраста», разработанная Л.С. Цветковой в модификации для дошкольников предложенной Г.М. Вартапетовой, И.Н. Гребенниковой, А.В. Прохоровой, Л.И. Кирякиной [4]. Используются следующие параметры исследования:

1 - праксис позы кисти руки (ППК)
2 - пространственный праксис (ПП)
3 -динамический праксис (ЦП)
4 - пространственный гнозис (ПГ)
5 - оральный праксис (ОП)
6 - зрительнй гнозис (ЗГ)
7 - зрительная память (ЗП)
8 - акустический гнозис (АГ)
9 - слухо-речевая память (СРП)
10 - внимание (В)
1 1 - мышление (М)
12 - рисунок (Р)
13 - оценка за весь тест

Анализ результатов обследования позволяет выделить ведущие и вторичные нарушения, на основании этого определить стратегию коррекционно-развивающей работы.

Текущее изучение детей проводится с использованием упражнений, непосредственно включенных в коррекционно-диагностическое занятие.

Приводим перечень упражнений и критерии оценки их выполнения (инструкции и упражнения см. далее). 1. ***Дыхательные упражнения:***

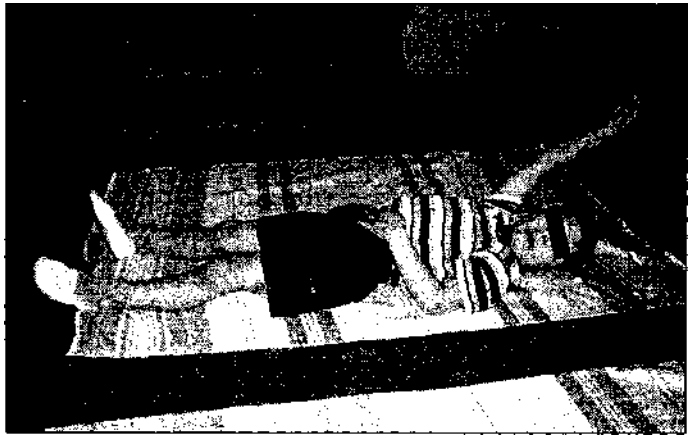
1 . 1 . *Нижнедиафрагмальное дыхание, упражнение «Шарик».*

И.п. - лежа на спине. Вдох - живот «надуть», выдох - живот «сдуть». Вдох - через нос, выдох - через широко открытый рот.

1.2.*Координация дыхания с движением глаз.* И.п. - лежа на спине. Дыхание - «Шарик». Совмещение дыхания с движением глаз. Следить глазами за движением предмета. От центра - вдох, к центру - выдох. Диагонали - вертикальная, горизонтальная, к себе - от себя, «Лучики». Высота - на уровне согнутой руки ребенка.

1.3.*Координация дыхания с движением рук и ног.* И.п. - лежа на спине. Дыхание - «Шарик». Совмещение дыхания с движением названной руки и ноги. На вдохе поднимаем левую (правую) руку, на выдохе плавно опускаем. На вдохе поднимаем левую руку и левую ногу, на выдохе плавно опускаем.

1.4.*Овладение четырехфазным дыханием.* И.п. -лежа на спине.



Координация дыхания с движением рук и ног

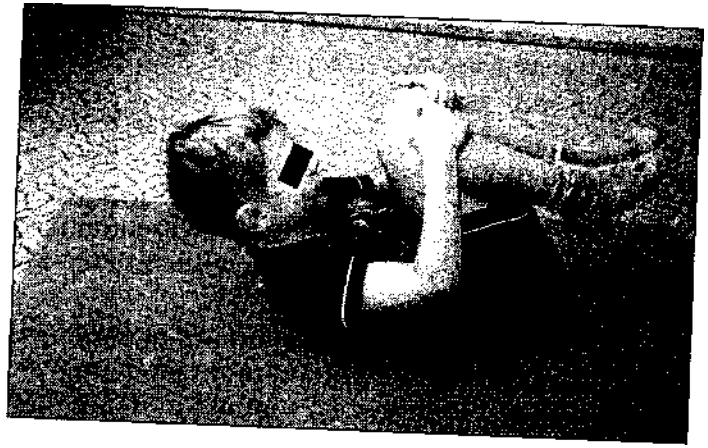
Дыхание - «Шарик». Дыхание с задержкой. Выдохнули. Вдох, пауза, выдох, пауза

1.5.*Дыхание 4-4-4-4.* И.п. - лежа на спине. Дыхание - «Шарик». Дыхание с задержкой. Под счет. Выдохнули. Дыхание на счет 1-2-3-4.1-4 - вдох, 1-4 - пауза, 1-4 - выдох, 1-4 - пауза.

2. *Упражнения-растяжки:*

2.1. «Качалочка». и.п. - лежа на спине ноги согнуть в коленях Руками обхватить колени, каждая рука свое колено руки в замок не „ты, Голову привести к коленям. Качаемся под счет <4 2>

2.2. -*Лодочка,.* И.п. - лежа на животе. Руки вытянуты шеред прямые. Ногн не перекрещены, соединенные вместе прямые' Прямые руки и ноги одновременно отрываются от пола Под сче^ 1 - поднять голову, руки и ноги вместе, 2 - опустить голо„



<Качалочка»

«Лодочка»

2.3. *«Струночка»*. Расслабление–напряжение всего тела; и.п. – лежа на спине. Прямые руки вытянуты над головой, лежат на полу. Прямые ноги не перекрещены. Под счет 1 – руки и ноги (носочки тянем на себя) напрягаем, 2 – руки и ноги расслабляем. Проверяет напряжение и расслабление рук и ног. Добиться расслабления можно, согнув ногу или руку в суставе и слегка потрясти её.

2.4. *«Звезда-1»* (см. 2.3). Руки напряжены, ноги расслаблены.

2.5. *«Звезда-2»* (см. 2.3). Руки напряжены, ноги расслаблены.

2.6. *«Звезда-3»* (см. 2.3). Правая рука и правая нога – напряжены, левая рука и левая нога – расслаблены.

2.7. *«Звезда-4»* (см. 2.3). Правая нога и левая рука – напряжены, левая нога и правая рука – расслаблены.

3. ***Телесные упражнения:***

3.1. И.п. – лежа на спине. *«Велосипед»* разноименно и одноименно.

3.2. И.п. – сидя на полу. Сочетанные движения глаз, рук и языка: рука и глаза одноименно (разноименно), язык фиксирован.

3.3. То же. Движение руки и языка одноименно (разноименно), глаза фиксированы.

3.4. То же. Движение руки, глаз и языка одноименно (разноименно).

3.5. *«Руки – ноги»*.

4. ***Глазодвигательные упражнения:***

И.п. – лежа на спине. Голова зафиксирована. Центр осей – переносица. Движение предметом (ручкой с ярким наконечником,

Глазодвигательные упражнения

цвет - кроме синего и зеленого). Высота - на уровне согнутой руки ребенка - 2-й уровень; на уровне прямой руки - 3-й уровень. Движение предмета плавные, без рывков.

4.1.*Диагональ вертикальная - диагональ горизонтальная.*

4.2.Диагональ к себе - от себя.

4.3.*Диагональ «Лучики».*

4.4.*«Восьмерки» горизонтальная и вертикальная.*

4.5. *Координация дыхания с глазодвигательными упражне ниями.* Дыхание - «Шарик». Совмещение дыхания с движением
глаз. От центра - вдох, к центру - выдох. Разные уровни, все
упражнения.

5. *Ползание:*

Одноименно - правая рука и правая нога; левая рука и левая нога, движения (отрыв) одновременный.

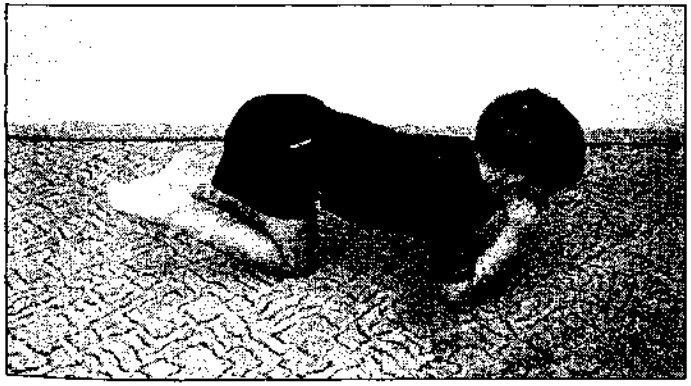
Разноименно - правая рука и левая нога; левая рука и правая нога, движения (отрыв) одновременный.

5.1.*Ползание на животе «безучастия ног».*

5.2.*Ползание на животе «без участия рук».* Руки сцеплены сзади «в замок».

5.3.*Ползание «на спине» одноименно (отталкиваются обе ноги сразу) и разноименно (по очереди).* И.п. - лежа на спине. Голова
приподнята. Руки сцеплены на животе «в замок». Движению помогают движения плечами.

5.4.*Ползание «по-пластунски» одноименно.*



Ползание «Локти - колени

5.5.*Ползание «по-пластунски» разноименно.*

5.6. *Ползание «локти - колени».* И.п. - стоя на четвереньках, с
поднятыми ногами (на коленках), руки поставлены на локти. Руки обхватывают подбородок с двух сторон. Взгляд направлен вперед.

5.7. *Ползание «на четвереньках» одноименно.*

5.8. *Ползание «на четвереньках» разноименно.*

5.9. *Боковое ползание одноименное.* И.п. - стоя на четвереньках, ноги вместе, руки вместе. Движение в бок с одновременным отрывом от пола рук и ног.

5.10. *Боковое ползание разноименное.* И.п. - стоя на четве реньках, ноги вместе, руки раздельно. Движение в бок с одно временным отрывом от пола рук и ног - руки вместе, ноги

Ползание

-
раздельно.

6. *Мелкая моторика:*

6.1. «Колечко»: одноручное.
6.2. «Колечко»: двуручное.
6.3. *«Колечко»: реципрокно.*
6.4. *«Цепочка»: одноручное.*
6.5. *«Цепочка»: двуручное.*
6.6. *«Цепочка»: реципрокно.*
6.7. «Лягушка».
6.8. *«Лезгинка».*
6.9. *«Кулак-ребро -ладонь».*

«Лезгинка»

< Кулак - ребро - ладонь»

6.10. *«Лягушка», «Лезгинка» с произнесением «хве».*

6.11. *«Замок».*

6.12. *«Лягушка», «Лезгинка», «Замок»* - с легко прикушенным языком и закрытыми глазами.

6.13. *«Лезгинка»* с добавлением движения глаз и языка: одно направленные и разнонаправленные.

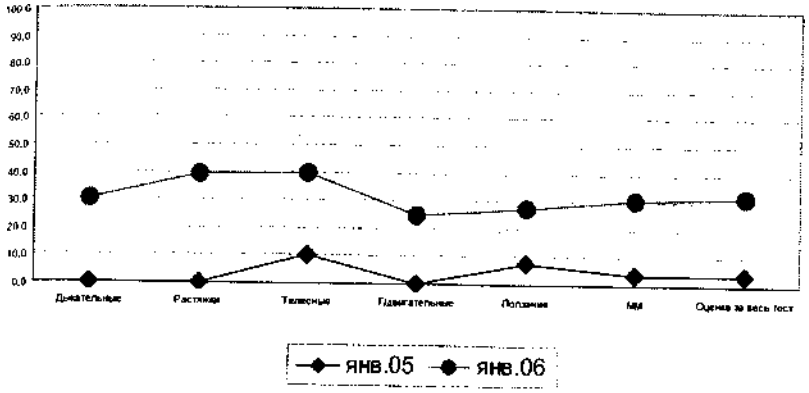
«Лягушка»

Оценочная шкала (в баллах):

- «О» - задание не выполнено;
- «0,5» - задание выполняется с грубыми ошибками;
- «1» - задание выполнено частично, необходим контроль и помощь со стороны взрослого;
- «1,5» - если отмечается ряд мелких погрешностей, помощь взрослого минимальна;
- «2» - самостоятельное выполнение задание, без дополни тельных разъяснений.

Результаты выполнения заданий детьми фиксируются в форме индивидуальных нейропсихологических профилей.

Дополнительно нами использована методика «Гомонкулюс». Данная методика была разработана и предложена А.В. Семенович [15] с целью исследования соматических заболеваний, а также для выявления психологических проблем детей.



Профиль психомоторного развития Маши

Ребенок с помощью этой методики может опосредованно, через рисунок, с помощью средств доступных ему, «рассказать», как он воспринимает себя. Как и любая проективная методика, эта методика обладает долей субъективизма. Данная методика в диагностической практике показывает высокую результативность. Сейчас эта методика находится в стадии накопления и сбора детских вариантов.

Но уже можно сделать определенные выводы по методике «Гомонкулюс». Накопленные детские рисунки дают возможность с большой долей вероятности говорить об определенных одинаковых чертах рисунка при различных заболеваниях и психологических проблемах, которые мы можем отследить объективно. Также получен интересный результат по рисункам, о том, как меняется восприятия ребенком собственного тела, в чем мне помог мой сын, который уже в течение нескольких лет с удовольствием рисует «человечка» в разные возрастные и кризисные периоды своей жизни.

Элементы интерпретации (см. приложение):

- отсутствие рта - логопедические проблемы;
- крупные штрихи раскраски - эписиндром, органические нарушения;
- нераскрашенная фигура - асоматогнозис;

- красные волнистые линии - сосудистые нарушения;
- штрихование зеленым цветом - ребенок испытывает «сжатие», гипертонус сейчас или раннее.

Приведем примеры некоторых рисунков детей.

«Гомонкулюсы», которых рисуют дети со свежим заиканием (разный возраст, разный уровень интеллектуального развития).

Рис. 1. Мальчик 4 года, интеллектуальное развитие выше среднего уровня. «Свежее» заикание. Мама делает карьеру. Мама очень любит сына. Занимается его интеллектуальным развитием. Ребенок почти читает. Ребенок, со слов мамы, непослушный, требовательный, устраивает дома истерики. А всего лишь он пытается, как умеет, оставить маму дома.

Рис. 2. Мальчик 5,5 лет. «Свежее» заикание. Дизартрия. Эпилепсия в анамнезе. Крупные штрихи черным цветом, затемнение в области головы. Отсутствие рта. Ребенок требовательный, неусидчивый, гиперактивный, «не слышащий» взрослых, с истериками.

Рис. 3. Девочка с выраженными вегето-сосудистыми нарушениями, дизартрией, метеозависимая, имеет повышенный гипертонус в руках (очень тяжело держать даже карандаш), спастика в ногах.

Рис. 4. Мальчик, с дизартрией, метеозависим, имеет вегето-сосудистые нарушения, не пролеченный, повышенная утомляемость.

Данный тест может показать динамику развития ребенка.

Следующие три рисунка рисовал один ребенок. Мальчик 5 лет.

На рис. 5 представлен рисунок ребенка с диагнозом - мутизм. Ребенок не идет на контакт ни со взрослыми, ни с детьми, проводит много времени под столом, прячется за дверь, прячется от всех. Не разговаривает. Астереогноз.

Рис. 6. Этот же мальчик. Начал общаться с детьми, со взрослыми. Стал иногда пользоваться речью. НР, 2 ур., осложненное дизартрией.

Рис. 7. Этот же мальчик. Пришел после продолжительной болезни. Речь - НР 3, осложненное дизартрией. Расторможён. Гиперактивен. «Не слышит». Появился энурез.

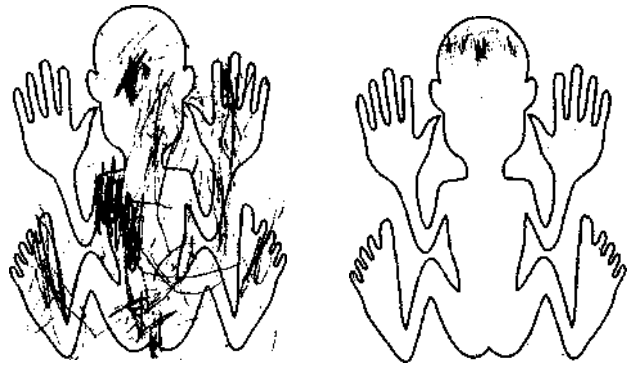


Рис.1

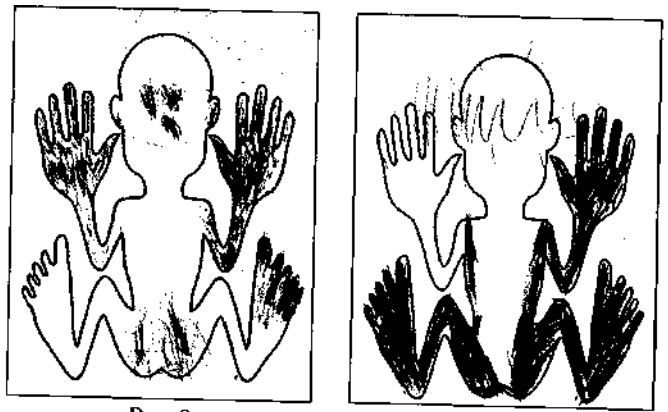


Рис. 3

Рис. 4

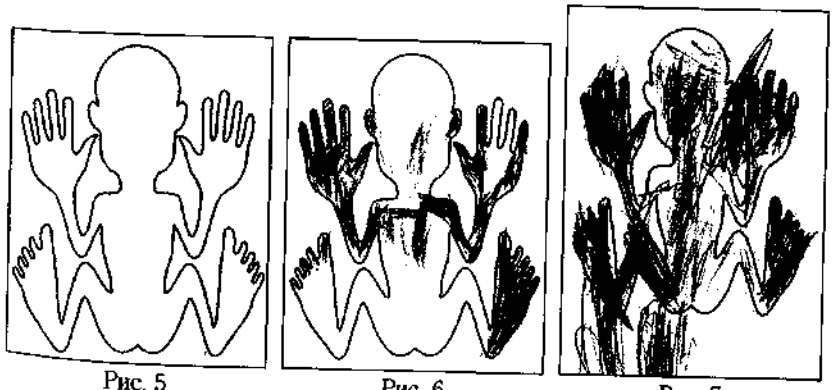


Рис. 5

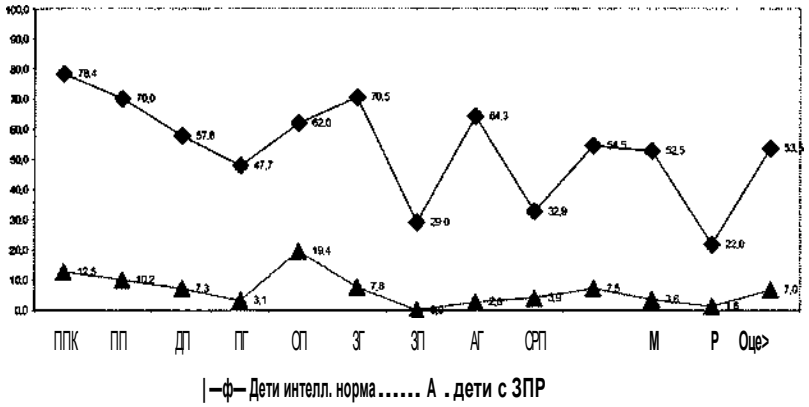
Рис. 6

Рис. 7

Рис.2

Характеристика психомоторной сферы детей с задержкой психического развития пятилетнего возраста

Анализ полученных результатов показал следующие отклонения в развитии основных нейропсихологических факторов у детей с ЗПР.



Сравнительная характеристика результатов обследования детей с ЗПР и возрастной нормой на начало занятий (в % успешности)

• *Кинестетический праксис (12,5% у спешности).* У большей части детей вьывлялись трудности при попытке сделать кольцо из пальцев. В процессе работы наблюдались следующие трудности: поиски поз, перебор пальцев, неправильное расположение руки, переключение на новую позу, помощь другой руки. Практическое невыполнение наблюдалось в пробе «Перенос поз» (преимущест венно с левой на правую руку).

• *Кинетический (динамический) праксис (7,3%успешности).* Значительное число детей не могут сразу запомнить последо вательность движений, путают их, имеется обилие персевераций, присутствуют случаи отказа от выполнения задания. При изме нении движений внутри серии никто из детей пробу не выполнил. Дети путают чередование пальцев, либо помогают другой рукой. Движения неодновременные, нет плавного переключения с одного Движения на другое, зачастую выполнение движения напряженное с вовлечением в движение всей руки. В пробе «Заборчик» из 8 ра
бот, 5 - просто прямая линия.

• *Пространственное восприятие (пространственный праксис - 10,2%, пространственный гнозис -3,1%).* При выполнении заданий пробы Хеда выявлены следующие ошибки: зеркальность при выполнении, особенно в двуручных пробах, смешение левой и правой стороны. Наибольшие затруднения были вызваны при употреблении пространственной лексики: дети плохо понимают и неправильно употребляют предложно-падежные конструкции, не ориентируются в понятиях «право - лево», «около, между, над, под, у».

• *Зрительное восприятие (зрительный гнозис - 7,8%, зрительная память - 0%).* Многие дети с трудом узнавали предметы, данные в непривычном ракурсе: в контурном, перечеркнутом или наложенном друг на друга изображении. Часто прибегали к вспомогательной помощи: обводили контур пальцем. У всех детей имелись вербальные замены: балалайка - гитара; лампа - грибок; цветок - дерево; расческа - забор, веревочка, лучики. Переключение на новое задание значительно осложнялось выраженной инертностью. Из двух серий наложенных предметов (всего 10), шестеро детей не называли по 3-4 предмета. Из шести представленных незавершенных изображений в четырех делали ошибки: булавка, ведро, нож, кусачки. Двое детей отказались выполнять задание, аргументируя это тем, что «не знаю, что это такое». У детей нередко отмечается страх устного ответа. Их работоспособность быстро истощается.

Из вышесказанного можно сделать вывод: существенным недостатком целостного восприятия этих детей является неспособность соединить отдельные детали и единую смысловую картину. Затруднен анализ и синтез зрительной информацаци.

Небольшое снижение эффективности опознания у детей с ЗПР отмечается уже при предъявлении простейших изображений, а с ростом сложности - скорость их восприятия быстро падает.

Результаты диагностики по этим методикам говорят о низком уровне развития восприятия, оно фрагментарно, недифференцировано.

В пробе «Зрительная память» никто из детей не выполнил задание: часть детей путали порядок фигур, другие дети рисовал одни и те же, а кто-то отказался выполнять задание.

• *Слуховое восприятие (акустический гнозис - 2,8%, слухоречевая память - 3,9%).* В ходе обследования детей данной группы
отмечались грубые нарушения ритмического чувства, даже наиболее легкие задания вызвали у детей большие затруднения. Для детей оказались трудными задания как на оценку, так и на воспроизведение ритмического рисунка. Дети не могли посчитать количество ударов, не улавливали структуру ритма, делали лишние удары, затруднялись при переходе от одного ритма к другому, персеверировали. Инструкция: «Постучи по 2 раза, теперь по 3» оказалась невыполнимой.

Присутствует грубые нарушения фонематического слуха, грубые нарушения слоговой структуры слов, присутствуют всевозможные перестановки, замены, искажение и вставки звуков, упрощение структуры слова. Задания по звуковому анализу и синтезу недоступны для детей. При повторении рассказа детям требовалась существенная помощь в виде наводящих вопросов, поправок, уточнений. По ходу рассказа основная мысль перебивалась посторонними мыслями и суждениями, и из-за этого дети терялись, сбивались. Многие долго подбирали слова, не всегда удавалась построить даже простую фразу, в речи присутствуют аграмматизмы, рассказы представляли собой набор отдельных слов.

Четверо детей просто отказались выполнять задание, сказав: «Не могу», «Я устала», «Хочу в группу». В ходе выполнения заданий у восьми детей наблюдался эффект «охранительного торможения», наблюдалось общее двигательное беспокойство, неусидчивость, обилие лишних движений, повышенная возбудимость. Это сочетается с выраженной недостаточностью направленного внимания, сниженным объемом и концентрацией внимания, повышенной отвлекаемостью.

• *Внимание (7,5%).* В процессе обследования дети проявили повышенную отвлекаемость, недостаточность распределения и концентрации внимания. В процессе изучения состояния непроизвольного внимания зачастую дети называли предметы, безусловно, находящиеся в комнате, не называя при этом мелкие предметы. При обработке корректурных данных было выявлено, что в Результате быстро наступающего утомления резко снижается

устойчивость внимания, возникают импульсивные, необдуманные действия, в работах появляются множество пропусков и исправлений.

• *Мышление (3,6%).* Выявляется недостаточная сформированность даже наглядно-действенного и наглядно-образного мышления. Большинство детей сразу же приступали к практическому выполнению задания: брали со стола отдельные детали, беспорядочно их перебирали или перекладывали с места на место. У некоторых детей задание вызывало повышенную двигательную активность, разрушение уже правильно составленной части фигуры. Дети долго не могли найти место одной, а то и двух частей. Иногда дети проявляли повышенную речевую активность, разговаривали сами с собой и обращались к деталям.

При выполнении заданий по методике «Исключений...» у детей наблюдается недостаточность сформированности уровня логического мышления (конкретность, ситуативность), а наличие латентных ответов и ответов типа «ничего лишнего» свидетельствует о затруднении выделения смыслообразующего признака лишнего предмета и о снижении возможности обобщения. Дети не могли произвести исключение и обобщение на вербальном

уровне.

Исходя из полученных результатов, можно отметить, что у данных детей способности в установлении причинно-следственных связей и пространственно-временных отношений находятся на низком уровне. Они с трудом определяют последовательность расположения картинок и с еще большей сложностью вербализуют данную последовательность. Часто вместо описания воспринимаемого рисунка, дети начинают рассказывать о том, что им известно об этом объекте вообще, перечисляют нарисованные

предметы.

Понимание скрытого смысла, понимание сложных логико-грамматических конструкций, инвертированных речевых конструкций оказалось полностью недоступно данной категории

детей.

• *Рисунок (1,6%).* Рисунки большинства детей грубо отстают от возрастной нормы, характеризуются очень низким качеством. В них проявляется: неправильное пространственное расположение рисунка, не передаются пропорции предметов, отсутствуют множество элементов, дети даже не могут срисовывать. В самостоятельном рисунке на свободную тему у большинства детей отсутствует сюжет. Наличие изобразительных навыков у большинства детей находится на уровне 3 лет.

Сравнивая результаты обследования детей 5 лет с нормой психического развития и ЗПР видны их значительные различия. Уровень развития сенсомоторных функций у детей с задержкой психического развития значительно ниже, что подтверждает необходимость введения психомоторной коррекции в комплекс мероприятий коррекционно-развивающей работы с детьми ЗПР.

Для обеих групп детей наиболее существенные трудности возникают при выполнении заданий, направленных на изучение пространственного гнозиса (соответственно 47,7 и 3,1%), зрительной памяти (соответственно 29,0 и 0,0%), слухо-речевой памяти (соответственно 32,9 и 3,9%) и рисунка (соответственно 22,0 и 1,6%).

После анализа полученных результатов были определены содержание и методы коррекционно-развивающей работы, что нашло свое отражение в перспективном планировании; в выборе упражнений для коррекции выявленных недостатков. Проанализировав результаты нейропсихологического обследования, обследования уровня психомоторного развития, и сопоставив их с собранными медицинскими сведениями о детях, мы пришли к выводу, что причина дизонтогенетического развития детей кроется в дисфункции первого функционального блока мозга, поэтому большая часть работы направлена на развитие уровня стабилизации и активации энергетического потенциала организма.

Воздействуя через тело ребенка, «выстраивая» первый уровень мы даем мощный толчок для развития вышележащих уровней, для развития всех высших психических функций ребенка, для элиминации поведенческих нарушений, для оздоровления организма ребенка в целом, через его ритмизацию.

Глава III

Содержание работы по коррекции и развитию психомоторной сферы детей с задержкой психического развития

Перспективное планирование занятий по психомоторной коррекции для детей дошкольного возраста с особыми образовательными потребностями*

Одно из условий успешной коррекции - усвоение предыдущего упражнения, является обязательным при переходе к последующему упражнению.

При планировании занятий используется единый сюжет, в ходе которого реализуются все упражнения.

Структура занятия:

1 *Ори момент.* Игровая мотивация детей. Ритуал начала занятия. Стимулирующие упражнения. Маркировка левой руки. Упражнение на развитие произвольного внимания. Вводная ходьба.

2 *Основная часть* (обязательные упражнения;.

3 *Блок дыхательных упражнений.* Телесные упражнения. Блок упражнений-растяжек. Глазодвигательные упражнения. Различные виды ползаний.

4 *Игра. Стоп-упражнения.*

5 *Итог занятия* (релаксационныеупражнения (элемент), рефлексия обсуждение занятия, комментированные оценки).

При планировании занятий можно также использовать единый сюжет в ходе которого реализуются все упражнения. Продолжительность каждой части занятия зависит от состояния детей, от общей направленности занятия, от этапа работы.

Описание упражнений и образцы конспектов представлены в приложении.

Занятие	Тема	Дыхательные упражнения	Телесные упражнения и растяжки	Глазодвигательные упражнения	Ползанье
1	2	3	4	5	6
1	«Знакомство» (диагностика). «Знакомство с правилами»	Базовое упражнение «Шарик». И.п. – лежа на спине. Вдох – живот «надуть», выдох – живот «сдуть». Вдох – через нос, выдох – через широко открытый рот	«Тоннель». «Яйцо». «Качалочка». «Лодочка» (на спине, руки параллельно). Базовое упражнение «Напряжение – расслабление» (с проверкой данных состояний)	И.п. – лежа на спине. Диагностика. 2-й уровень. Диагональ вертикальная. Диагональ горизонтальная	Диагностика
2	«Открытое занятие для родителей» (диагностика)	«Рыбка» («Шарик»)	«Качалочка». «Лодочка» (на спине, руки параллельно). «Котенок». Базовое упражнение «Напряжение – расслабление». И.п. – лежа на спине. Напряжение и расслабление всего тела, под счет	2-й уровень. И.п. – лежа на спине. Диагональ вертикальная. Диагональ горизонтальная. Диагональ к себе – от себя	На животе «без ног»
3	«Путешествие в осенний лес» (открытое для родителей)	«Осенний листочек» («Шарик»)	«Качалочка». «Лодочка» (на спине, руки параллельно). «Паучок». «Дерево». И.п. – лежа на спине. Напряжение – расслабление всего тела, под счет	2-й уровень. И.п. – лежа на спине. Диагональ вертикальная. Диагональ горизонтальная. Диагональ к себе – от себя. Диагональ «Лучики»	На животе «без ног», «без рук»

1	2	3	4	5	6
4	«В гости к диким животным»	«Сбивка дыхания». И.п. – лежа на спине. Вдох – живот «сдуть», выдох – живот «надуть». Вдох – через нос, выдох – через широко открытый рот	«Качалочка». «Лодочка» (на спине, руки вместе). «Струночка». Напряжение – расслабление всего тела, под счет. «Бревнышко»	2-й уровень. И.п. – лежа на спине. Диагональ вертикальная. Диагональ горизонтальная. Диагональ к себе – от себя. Диагональ «Лучики»	«На спине» отталкиваясь двумя ногами. «Волчата» (четвереньки, на предплечьях, пальцы соединены в кулачки) одноименно. Движение вперед – назад спиной
5	«Золотая осень»	Базовое упражнение «Теплый (цветной) Шарик». И.п. – лежа на спине. Вдох – живот «надуть», выдох – живот «сдуть». Вдох – через нос, выдох – через широко открытый рот	«Качалочка». «Лодочка» (на спине, руки вместе). «Ветер и солнце» («Струночка»). И.п. – лежа на животе. Напряжение – расслабление всего тела, под счет. «Тоннель» (из тел)	2-й уровень. И.п. – лежа на спине. Диагональ вертикальная. Диагональ горизонтальная. Диагональ к себе – от себя. Совмещение с дыханием	«На спине» отталкиваясь ногами поочередно. «По-пластунски» одноименно
6	«Путешествие яблока»	«Качели» с движением левой руки. На вдох – руку поднять, на выдох – плавно опустить. И.п. – лежа на спине. Вдох – живот «надуть», выдох – живот «сдуть». Вдох – через нос, выдох – через широко открытый рот	«Качалочка». «Лодочка» (на спине, руки вместе). «Струночка». И.п. – лежа на животе. Напряжение – расслабление всего тела, под счет. Упражнение «Росток»	3-й уровень. И.п. – лежа на спине. Диагональ вертикальная. Диагональ горизонтальная. Диагональ к себе – от себя. Диагональ «Лучики». Совмещение с дыханием	«По-пластунски» одноименно

1	2	3	4	5	6
7	«К бабушке в огород»	«Шарик» с движением левой руки. И.п. – лежа на спине. Вдох – живот «надуть», выдох – живот «сдуть». Вдох – через нос, выдох – через широко открытый рот	Работа с опорой «Большие ноги». «Качалочка». «Лодочка». «Киска – собачка». «Звезда-1» (руки напряжены, ноги расслаблены)	2-й уровень. И.п. – лежа на спине. Диагональ вертикальная. Диагональ горизонтальная. Диагональ к себе – от себя. Диагональ «Восьмерка горизонтальная»	«По-пластунски» разноименно
8	«Путешествие листочка»	«Шарик» с движением левой руки. И.п. – лежа на спине. Вдох – живот «надуть», выдох – живот «сдуть». Вдох – через нос, выдох – через широко открытый рот	Работа с опорой «Разные ноги шли по дороге». «Качалочка». «Кобра». «Звезда-1» (руки напряжены, ноги расслаблены)	3-й уровень. И.п. – лежа на спине. Диагональ вертикальная. Диагональ горизонтальная. Диагональ к себе – от себя. Диагональ «Восьмерка горизонтальная»	«По-пластунски» разноименно
9	«Я – человек»	«Шарик» с движением руки (правой или левой по заданию). И.п. – лежа на спине. Вдох – живот «надуть», выдох – живот «сдуть». Вдох – через нос, выдох – через широко открытый рот	Работа с опорой «Марш гномов». «Качалочка». «Эмбрион». «Звезда-1» (руки напряжены, ноги расслаблены)	3-й уровень. И.п. – лежа на спине. Диагональ вертикальная. Диагональ горизонтальная. Диагональ к себе – от себя. Диагональ «Восьмерка горизонтальная»	«По-пластунски» разноименно

1	2	3	4	5	6
10	«Живая шляпа»	Базовое упражнение «Шарик» с движением рук и заданием. На вдохе поднимаем 5 раз левую руку, 5 раз – правую. И.п. – лежа на спине. Вдох – живот «надуть», выдох – живот «сдуть». Вдох – через нос, выдох – через широко открытый рот	«Синхронное плавание». «Звезда-2» (руки расслаблены, ноги напряжены)	3-й уровень. И.п. – лежа на спине. Диагональ вертикальная. Диагональ горизонтальная. Диагональ к себе – от себя. Диагональ «Восьмерка горизонтальная» со сменой уровней	На четвереньках одноименно. Вперед – назад (спиной)
11	«У бабушки Федоры»	Упражнение «Шарик» с заданием	«Сиамские близнецы». «Звезда-2» (руки расслаблены, ноги напряжены)	3-й уровень. И.п. – лежа на спине. Диагональ вертикальная. Диагональ горизонтальная. Диагональ к себе – от себя. Диагональ «Восьмерка горизонтальная» со сменой уровней	На четвереньках одноименно. Вперед – назад (спиной)
12	«Прощай, осень!»	Упражнение «Шарик» с заданием	«Звезда-2» (руки расслаблены, ноги напряжены)	2-й уровень. И.п. – лежа на спине. Диагональ вертикальная. Диагональ горизонтальная. Диагональ к себе – от себя. Диагональ «Восьмерка вертикальная»	На четвереньках разноименно. Вперед – назад (спиной)

1	2	3	4	5	6
13	«Зимнее путешествие»	«Четырехфазное дыхание». Под счет. Выдохнули. 1-4 – вдох, 1-2 – пауза, 1-4 – выдох, 1-2 – пауза	«Звезда-3». Правая рука и правая нога – напряжены, левая рука и левая нога – расслаблены	3-й уровень. И.п. – лежа на спине. Диагональ вертикальная. Диагональ горизонтальная. Диагональ к себе – от себя. Диагональ «Восьмерка вертикальная»	На четвереньках разноименно. Вперед – назад (спиной)
14	«В зимний лес»	«Четырехфазное дыхание». Под счет. Выдохнули. 1-4 – вдох, 1-3 – пауза, 1-4 – выдох, 1-3 – пауза	«Звезда-3». Правая рука и правая нога – напряжены, левая рука и левая нога – расслаблены	3-й уровень. И.п. – лежа на спине. Диагональ вертикальная. Диагональ горизонтальная. Диагональ к себе – от себя. Диагональ «Восьмерка вертикальная» со сменой уровней	На четвереньках разноименно. Вперед – назад (спиной)
15	«Новогодний праздник в лесу»	«Четырехфазное дыхание». Под счет. Выдохнули. 1-4 – вдох, 1-4 – пауза, 1-4 – выдох, 1-4 – пауза	«Звезда-3». Правая рука и правая нога – напряжены, левая рука и левая нога – расслаблены	3-й уровень. И.п. – лежа на спине. Диагональ вертикальная. Диагональ горизонтальная. Диагональ к себе – от себя. Диагональ «Восьмерка вертикальная» со сменой уровней	«Локти – колени» одноименно. Движение вперед – назад спиной

ел

1	2	3	4	5	6
16	«Школа клоунов»	«Четырехфазное дыхание» с движением заданной руки. Под счет. Выдохнули. 1-4 – вдох, 1-4 – пауза, 1-4 – выдох, 1-4 – пауза	«Сиамские близнецы». «Звезда-4». Правая рука и правая нога – расслаблены, левая рука и левая нога – напряжены	Самостоятельные глазодвигательные упражнения по заданию	«Локти – колени» разноименно. Движение вперед – назад спиной
17	«Путешествие яйца»	«Четырехфазное дыхание» с движением заданной руки. Под счет. Выдохнули. 1-4 – вдох, 1-4 – пауза, 1-4 – выдох, 1-4 – пауза	«Звезда-4». Правая рука и правая нога – расслаблены, левая рука и левая нога – напряжены	Самостоятельные глазодвигательные упражнения по заданию	«По-пластунски». Боковые ползания одноименные
18	«Игрушечный город»	«Четырехфазное дыхание» с движением заданной руки и заданием. Под счет. Выдохнули. 1-4 – вдох, 1-4 – пауза, 1-4 – выдох, 1-4 – пауза	«Звезда-4». Правая рука и правая нога – расслаблены, левая рука и левая нога – напряжены	Самостоятельные глазодвигательные упражнения по заданию	«Медведь». Боковые одноименные ползания
19	«Игры с Петрушкой»	И.п. – сидя. На вдох поднимаем руки, на выдох опускаем руки	«Звезда-5». Правая нога и левая рука – напряжены, левая нога и правая рука – расслаблены	«Рисующий слоник»	Боковые одноименные ползания

1	2	3	4	5	6
20	«Солдаты» («Аты-баты шли солдаты»)	И.п. – сидя. На вдох – поднимаем руки, на выдох опускаем руки	«Звезда-5». Правая нога и левая рука – напряжены, левая нога и правая рука – расслаблены	«Живые буквы».	Боковые разноименные ползания
21	«Прощай, зимушка-зима!»	И.п. – сидя. «Дворники»	«Звезда-5». Правая нога и левая рука – напряжены, левая нога и правая рука – расслаблены	Координация движений глаз с движением языка	Боковые разноименные ползания
22	«Песенка капели»	И.п. – сидя. «Дворники»	«Коленки». И.п. – сидя на полу. «Мельница»	Координация движений глаз с движением языка	Боковые разноименные ползания
23	«Здравствуй, весна!»	И.п. – сидя. «Кукла»	«Ладошки». И.п. – сидя на полу	Координация движений глаз с движением языка	На четвереньках. С перекрестом рук. Движение вперед
24	«Птицы прилетели!»	И.п. – стоя. «Небо»	«Колено – пятка». И.п. – стоя. «Здравствуй, небо!». «Буратино»	Координация движений глаз с движением языка	На четвереньках. С перекрестом рук. Движение назад
25	«Путешествие ручейка»	«День – ночь»	«Колено – пятка». И.п. – стоя	Координация движений глаз с движением языка	И.п. – стоя у стены. Одноименные движения
26	«На лугу»	«Потягушки». «Мячик»	«Колено – пятка». И.п. – стоя	Координация движений глаз с движением языка	И.п. – стоя у стены. Разноименные движения
27	«Здравствуй, лето!»	«Хлопки». «Дыхание»	«Цыганочка»	Координация движений глаз с движением языка	Ползание с заданием

Перспективное планирование занятий по коррекции синдрома дефицита внимания и гиперактивности для детей дошкольного возраста с задержкой психического развития

Занятие	Растяжка	Дыхательные упражнения	Глазодвигательные упражнения	Телесные упражнения	Мелкая моторика	Коммуникативные и когнитивные упражнения. Релаксация
1	2	3	4	5	6	7
1	И.п. – лежа на спине. Общее напряжение – расслабление тела «Струночка»	И.п. – лежа на спине. «Шарик». Вдох-выдох. Вдох – носом, выдох – ртом	И.п. – лежа на спине. Верх-низ; право-лево; сведение глаз к центру. Рука вытянута. Фиксация	И.п. – лежа на спине. Отработка согласованных движений головы, туловища, глаз, рук и ног вверх-низ. Фиксированы туловище и голова	И.п. – сидя на полу. «Колечко». Правая-левая-двуручное	«Море волнуется». «Поза покоя»
2	И.п. – сидя на полу. Общее напряжение – расслабление тела «Струночка». Усложнение – под счет	И.п. – сидя на полу. «Шарик». Вдох-выдох. Вдох – носом, выдох – ртом	И.п. – сидя на полу. Верх-низ; право-лево; сведение глаз к центру. Рука вытянута. Фиксация	И.п. – лежа на спине. «Лодочка» на спине, руки параллельно; затем на животе	И.п. – сидя на полу. «Колечко». Правая-левая-двуручное	«Послушай тишину». «Кулачки»
3	И.п. – сидя на полу. Общее напряжение – расслабление тела «Струночка». Усложнение – под счет	И.п. – сидя на полу. «Шарик». Вокализация на выдохе: звуки А, О и их сочетание	И.п. – сидя на полу. Усложнение – с одновременным движение рук. Верх-низ; право-лево	И.п. – лежа на спине. «Лодочка» на спине, руки параллельно; затем на животе	И.п. – сидя на полу. «Колечко». Правая-левая-двуручное. Усложнение – реципрокно	«Движение». «Олени»

ОО

1	2	3	4	5	6	7
4	И.п. – сидя на полу. Общее напряжение – расслабление тела «Струночка». Усложнение – под счет	И.п. – сидя на полу. Дыхание через левую ноздрю (правую закрыть большим пальцем правой руки). Аналогично с левой	И.п. – сидя на полу. Усложнение – с одновременным движениям стоп. Верх-низ; право-лево	И.п. – сидя на полу. Отработка сочетающихся движений глаз и рук: 1) одноименно, рот закрыт; 2) руки скрещены на коленях, рот открыт	И.п. – сидя на полу. «Кулак-ребро-ладонь». Правая-левая-двуручное	«Руки-ноги». «Загораем»
5	И.п. – сидя на полу «Звездочка»: линейная (руки напряжены, ноги расслаблены)	И.п. – сидя на полу. Дыхание через левую ноздрю (правую закрыть большим пальцем правой руки). Аналогично с левой	И.п. – сидя на полу. Основные и диагональные направления. Усложнение – совмещение с дыханием	И.п. – сидя на полу. Усложнение – движение глаз в одну сторону с рукой	И.п. – сидя на полу. «Кулак-ребро-ладонь». Правая-левая-двуручное	«Руки-ноги». «Штанга»
6	И.п. – сидя на полу «Звездочка»: линейная (руки напряжены, ноги расслаблены)	И.п. – сидя на полу. «Сбивка дыхания». Вдох – живот сдуть; выдох – надуть. Вдох – носом; выдох – ртом	И.п. – сидя на полу. Основные и диагональные направления к себе – от себя. Усложнение – совмещение с дыханием	И.п. – сидя на полу. Усложнение – движение глаз в противоположную сторону от руки	И.п. – сидя на полу. «Лезгинка»	«Руки-ноги». Усложнение – одновременные движения руками и ногами. «Кораблик»

1	2	3	4	5	6	7
7	И.п. – сидя на полу. «Звездочка»: линейная (руки напряжены, ноги расслаблены)	И.п. – сидя на полу. «Качели» с движением левой руки. Вдох – живот надуть; выдох – сдуть. На вдох – руку поднять; выдох – опустить	И.п. – сидя на полу. Основные и диагональные направления. «Горизонтальная восьмерка» правой рукой	И.п. – лежа на спине или на животе. Качалочка. Бревнышко. Ползанье	И.п. – сидя на полу «Ухо-нос»	«Золотая рыбка». «Любопытная Варвара»
8	И.п. – сидя на полу. «Звездочка»: линейная (руки напряжены, ноги расслаблены)	И.п. – сидя на полу. «Качели» с движением правой рукой	И.п. – сидя на полу. Основные и диагональные направления. «Горизонтальная восьмерка» левой рукой	И.п. – лежа на спине или на животе. Качалочка. Бревнышко. Ползанье	«Кулак-ребро-ладонь». «Лезгинка». «Ухо-нос»	«Пчелка». «Шарик»
9	И.п. – сидя на полу. «Звездочка» (руки расслаблены, ноги напряжены)	И.п. – сидя на полу. Выдох – открыть глаза; вдох – закрыть	И.п. – сидя на полу. Основные и диагональные направления. «Горизонтальная восьмерка» двумя руками, сцепленными в замок	И.п. – лежа на спине или на животе. Качалочка. Бревнышко. Ползанье	И.п. – сидя на полу. «Колечко», «Кулак-ребро-ладонь». Усложнение – «Лягушка»	«Перекрестное маршировање». «Шалуны». «Пляж»

1	2	3	4	5	6	7
10	И.п. – сидя на полу. «Звездочка» (руки расслаблены, ноги напряжены)	И.п. – сидя на полу. Вдох. Выдох – звуки: пф-пф-пф	И.п. – сидя на полу. Основные и диагональные направления. «Горизонтальная восьмерка». 2-й уровень. Правая рука	И.п. – на четвереньках. Перекрестная на ладошках (вперед, назад); на локтях. Односторонняя ходьба	И.п. – сидя на полу. «Колечко», «Кулак-ребро-ладонь», «Ухо-нос». Усложнение – «Лягушка»	«Что исчезло?». «Фотография». «Огонь и лед»
11	И.п. – сидя на полу. «Звездочка» (руки расслаблены, ноги напряжены)	И.п. – сидя на полу, скрестив ноги. Вдох – поднять руки над головой; выдох – опустить	И.п. – сидя на полу. Основные и диагональные направления. «Горизонтальная восьмерка». 2-й уровень. Левая рука	И.п. – на четвереньках . Перекрестная на ладошках (вперед, назад); на локтях. Односторонняя ходьба	И.п. – сидя на полу. «Ухо-нос», «Лягушка». Усложнение – «Замок»	«Кто летает?». «Сороконожка». «Ковер-самолет»
12	И.п. – сидя на полу. «Звездочка» (руки расслаблены, ноги напряжены)	И.п. – сидя на полу, скрестив ноги. Вдох – поднять руки над головой; выдох – опустить. Усложнение – вокализация на выдохе	И.п. – сидя на полу. Основные и диагональные направления. «Горизонтальная восьмерка». 2-й уровень. Двумя руками	И.п. – на четвереньках. Усложнение – односторонние четвереньки боком + ускорение темпа	И.п. – сидя на полу. «Колечко», «Лягушка», «Замок». Усложнение – прикусить язык	«Что слышно?». «Рубка дров». «Раскачивающееся дерево»

1	2	3	4	5	6	7
13	Усложнение – правая рука и правая нога – напряжены, левая сторона – расслаблена	И.п. – сидя на полу. «Четырехфазное дыхание». Под счет. Выдох. 1-4 – вдох; 1-2 – пауза; 1-4 – выдох; 1-2 – пауза	И.п. – сидя на полу. Основные и диагональные направления. «Восьмерка вертикальная». 1-й уровень, левая рука	И.п. – на четвереньках. Односторонняя, перекрестная ходьба на ладошках. Усложнение – с проговариванием стихотворения	И.п. – сидя на полу «Лягушка», «Лезгинка». Усложнение – добавление языка и глаз, движения однонаправленные	«Считалочки – бормоталочки». «Олени»
14	Усложнение – правая рука и правая нога – напряжены, левая сторона – расслаблена	И.п. – сидя на полу. «Четырехфазное дыхание». Под счет. Выдох. 1-4 – вдох; 1-3 – пауза; 1-4 – выдох; 1-3 – пауза	И.п. – сидя на полу. Основные и диагональные направления. «Восьмерка вертикальная». Правая рука	И.п. – на четвереньках. Усложнение – с закрытыми глазами	И.п. – сидя на полу «Лягушка», «Лезгинка». Усложнение – добавление языка и глаз, движения разнонаправленные	«Шалуны». «Парус»
15	Усложнение – правая рука и правая нога – напряжены, левая сторона – расслаблена	И.п. – Сидя на полу. «Четырехфазное дыхание». Под счет. Выдох. 1-4 – вдох; 1-4 – пауза; 1-4 – выдох; 1-4 – пауза	И.п. – сидя на полу. Основные и диагональные направления. «Восьмерка вертикальная». Двумя руками	И.п. – на четвереньках, перекрестная ходьба. Усложнение – движение назад с закрытыми глазами и проговариванием стихотворения	И.п. – сидя на полу. «Массаж ушных раковин». Усложнение – с прикушенным языком	«Принц-на-цыпочках». «Потянулись-сломались»

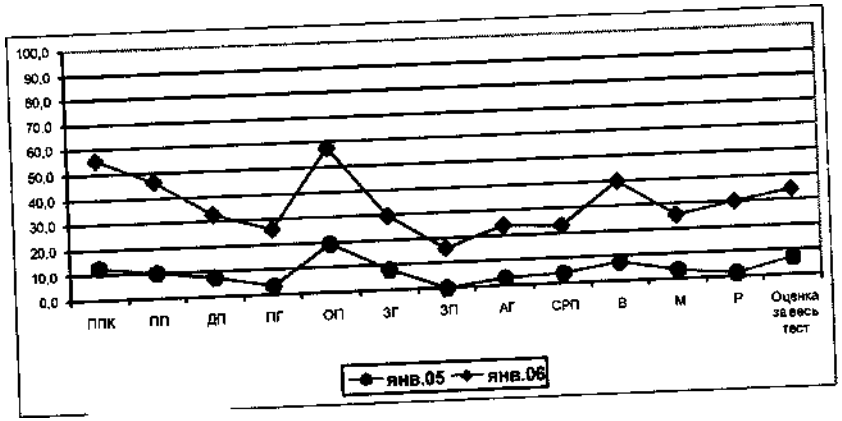
1	2	3	4	5	6	7
16	«Звездочка»: правая рука и правая нога – расслаблены, левая рука и левая нога – напряжены	И.п. – сидя на полу. С движением заданной руки. Под счет. Выдох. 1-4 – вдох; 1-4 – пауза; 1-4 – выдох; 1-4 – пауза	И.п. – сидя на полу. Основные и диагональные направления. «Восьмерка вертикальная». Двумя руками со сменой уровней	И.п. – на четвереньках. Усложнение – движение на локтях, глаза открыты	И.п. – сидя на полу «Лягушка», «Лезгинка», «Замок». Усложнение – с закрытыми глазами	«Распускающийся бутон». «Росток»
17	«Звездочка»: правая рука и правая нога – расслаблены, левая рука и левая нога – напряжены	И.п. – стоя на коленях. Руки в стороны, кисти сжаты в кулак, большие пальцы вытянуты. Вдох – палец вверх, выдох – вниз. Под счет 1-4	И.п. – стоя на коленях. «Различные фигуры». Самостоятельное выполнение детей по инструкции педагога	Ходьба на четвереньках с подключением глаз (движение глаз в противоположную сторону от шагающей руки)	И.п. – сидя на полу. «Лягушка», «Лезгинка», «Змейки». Усложнение – с закрытыми глазами	«Я знаю три» (имени мальчика, девочки, животных и т.д.). «Тух-тиби-дух». «Поза покоя»
18	«Звездочка»: правая рука и правая нога – расслаблены, левая рука и левая нога – напряжены	И.п. – стоя на коленях. Руки в стороны, кисти сжаты в кулак, большие пальцы вытянуты. Вдох – палец вверх, выдох – вниз. Под счет 1-4. Усложнение – подключение языка	И.п. – стоя на коленях. «Различные фигуры». Самостоятельное выполнение детей по инструкции педагога	Ходьба на четвереньках с подключением глаз (движение глаз в противоположную сторону от шагающей руки)	И.п. – сидя на полу. Усложнение – с легко прикушенным языком и закрытыми глазами	«Зеркало». «Росток»

1	2	3	4	5	6	7
19	«Звездочка»: правая рука и левая нога – напряжены, левая нога и правая рука – расслаблены	И.п. – сидя на полу. Руки вытянуты вперед, ладони смотрят вниз. Вдох – левую кисть вверх, правую – вниз. Выдох – наоборот	И.п. – стоя на коленях. «Различные фигуры». Самостоятельное выполнение детей по инструкции педагога	Усложнение – подключение глаз и языка. Голова фиксирована, взгляд вперед. Движения языка и глаз одноименно	И.п. – сидя на полу. «Лезгинка», «Змейки». Усложнение – с закрытыми глазами	«События по порядку». «Ритм». «Загораем»
20	«Звездочка»: правая рука и правая нога – расслаблены, левая рука и левая нога – напряжены	И.п. – сидя на полу (см. 4 занятие). Под счет 1-4	И.п. – сидя на полу. Координация движений глаз с движением языка	Усложнение – подключение глаз и языка. Голова фиксирована, взгляд вперед. Движения языка и глаз разноименно	И.п. – сидя. «Лягушка, «Лезгинка», «Змейки» с произнесением «хве»	«Тяни-толкай». «Штанга»
21	И.п. – стоя на четвереньках. «Кошка». Правая рука и левая нога – вдох, левая рука и правая нога – выдох	И.п. – стоя. «Солдатики»	И.п. – сидя на полу. Координация дыхания и движения глаз	И.п. – стоя у стены, ладони на стене на уровне глаз: одноименная рука и нога; противоположные. Под счет	И.п. – сидя. «Массаж ушных раковин», с закрытыми глазами и прикушенным языком	«Тень». «Кораблик»

1	2	3	4	5	6	7
22	И.п. – стоя. «Потягивание»	И.п. – стоя. «Море». Под счет 1-4. Вдох – поднять 2 руки; выдох – опускаем	И.п. – стоя. Координация дыхания, движения глаз и языка	И.п. – стоя. «Перекрестное марширование»	И.п. – сидя. «Лягушка», «Лезгинка», «Змейки» вслух с «хве». «Массаж ушных раковин», с закрытыми глазами и прикушенным языком	«Канатоходец». «Крик в пустыне». «Раскачивающееся дерево»
23	И.п. – стоя. «Звезда»: линейные, диагональные	И.п. – стоя. «Песенка»	И.п. – стоя. Координация дыхания, движения глаз и языка	И.п. – стоя. «Мельница»	И.п. – сидя. «Лягушка», «Лезгинка», «Ухо-нос» вслух с «хве». «Массаж ушных раковин», с закрытыми глазами и прикушенным языком	«Животные». «Буратино» (Сдвг, 79). «Любопытная Варвара»
24	И.п. – стоя. «Звезда»: линейные, диагональные	И.п. – стоя. «Силачи»	И.п. – стоя. Координация дыхания, движения глаз и языка	И.п. – стоя у стены, ладони на стене на уровне глаз: одноименная рука и нога; противоположные. Под счет	И.п. – сидя. «Лезгинка» с добавлением движения глаз и языка: однонаправленные и разнонаправленные	«Визуализация водопада». «Ладонь в ладонь». «Распускающийся бутон»

Результативность коррекционной работы

В результате апробации технологии «Психомоторная коррекция в системе комплексной реабилитации детей с задержкой психического развития» у детей повысился уровень сформированное™ всех нейропсихологических факторов.



Динамика нейропсихологических показателей у детей с ЗПР дошкольного возраста в ходе психомоторной коррекции (в % успешности)

Положительная динамика прослеживается и по показателям уровня психомоторного развития детей.

Представленные результаты позволяют говорить об эффективности проведения психомоторной коррекции в условиях дошкольного учреждения.

Сравнение детей с ЗПР, прошедших курс занятий по психомоторной коррекции с детьми с ЗПР, не прошедшими этот курс, показывает, что после занятий психомоторной коррекцией дети выполняют пробы более успешно, чем противоположная группа, таким образом, психомоторная коррекция повышает эффективность работы с детьми с ЗПР.

Коррекционно-развивающие занятия по психомоторной коррекции становятся не только средством развития всех высших психических функций, но и одним из важнейших условий подготовки ребенка с ЗПР к школе.

Заключение

Данная технология предлагается специалистам, работающим с детьми с отклонениями в развитии и родителям, заинтересованным в гармоничном развитии ребенка.

Результатом нашей работы является внедрение нового направления работы с детьми с задержкой психического развития на основе современных подходов, учитывающих принцип «замещающего онтогенеза».

Наша технология - это еще один шаг в сторону привлечения внимания педагогов и родителей к повсеместному нарушению этапов прохождения психомоторного онтогенеза, и разработки программ, методических рекомендаций, режима дня, режима двигательной нагрузки, распределения учебной нагрузки в дошкольных учреждениях, учитывающих это, - шаг к пониманию своих детей.

Психомоторная коррекция интересна для нас как специалистов в области коррекционной педагогики, так и родителей, желающих здоровья и счастья своим детям.

Литература

1 . Актуальные проблемы нейропсихологии детского возраста: Учебное пособие / Л.С. Цветкова, А.В. Семенович, С.Н. Котягина, Е.Г. Гришина, Т.Ю. Гогберашвили; Под ред. Л.С. Цветковой. - М., 2001.

2. *Белякова Г.Н., Гончарова Н.Н., Шишкова Т.Г.* Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушениями речи.-М., 2002.

3. Диагностика и коррекция задержки психического развития у детей / Под ред. С.Г. Шевченко - М., 2001.

4. *Вартапетова Г.М., Гребенникова И.Н., Прохорова А.В., Кирякина Л.И.* Новые подходы к коррекционной работе с детьми с нарушениями речи и опорно-двигательного аппарата в процессе подготовки к школе: Методические рекомендации для психологов, логопедов, воспитателей. - Новосибирск: НИПКиПРО, 2005.

5. *Вартапетова Г.М., Петрова Е.Э.* Левый мозг, правый мозг и школьная дезадаптация. - Новосибирск: НИПКиПРО, 1996.

6. *Крюкова С.В., Слободняк Н.П.* Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. - М., 1999.

7. *Лебединский В.В.* Нарушение психического развития у детей. - М., 1985.

8. *Лебединская К.С.* Актуальные проблемы диагностики ЗПР у детей.-М. ,1982.

9. *Лурия А.Р.* Высшие корковые функции человека - М.: МГУ, 1969.

Ю.Лютова Е.К., Монина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. - СПб., 2001.

И.Певзнер М.С. Клиническая характеристика детей с ЗПР // Дефектология. -1974. - № 3.

12. *Сиротюк А.Л.* Коррекция обучения и развития школьников. - М., 2002.

13. *Сиротюк А.Л.* Нейропсихологическое и психологическое сопровождение обучения. - М., 2003.

14. *Сиротюк А.Л.* Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. - М., 2002.

15. *Семенович А.В.* Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте: Учебное пособие для вузов. - М., 2002.

16. *Цветкова Л. С.* Методика нейропсихологической диагностики детей - М.: Российское педагогическое агентство, 1998.

Дополнительные материалы Протокол

обследования уровня психомоторного развития

Задания	Оценка (баллы)	1римечание (характер нарушений)
1 Дыхательные упражнения		
1.1. Нижнедиафрагмальное дыхание, упражнение «Шарик»		
1.2. Координация дыхания с движением глаз		
1.3. Координация дыхания с движением рук и ног		
1 4 Овладение четырехфазным дыханием		
1.5. Дыхание 4-4-4-4		
Общее количество баллов (из 10)		
2. Упражнения-растяжки		
2 1. «Качалочка»		
2.2. «Лодочка»		
2.3. «Струночка». Расслабление-напряжение всего тела		
2.4. «Звезда-1». Руки напряжены, ноги расслаблены		
2.5. «Звезда-2». Руки напряжены, ноги расслаблены		
2.6. «Звезда-3». Правая рука и правая нога напряжены, левая рука и левая нога -расслаблены		
2.7. «Звезда-4». Правая нога и левая рука напряжены, левая нога и правая рука -расслаблены		
Общее количество баллов (из 14)		
3 Телесные упражнения		
3.1. И.п. - лежа на спине «Велосипед» разноименно и одноименно _____		

Г2. И.п. - сидя на полу. Сочетанные движения глаз, рук и языка: рука и глаза одноименно (разноименно) , язык фиксирован		
3.3. То же. Движение руки и языка одноименно (разноименно) , глаза фиксированы		
3.4. То же. Движение руки, глаз и языка одноименно (разноименно)		
3.5. «Руки-ноги»		
Общее количество баллов (из 10)		
4. Глазодвигательные упражнения		
4.1. Диагональ вертикальная - диагональ горизонтальная		
4.2. Диагональ к себе - от себя		
4.3. Диагональ «Лучики»		
4.4. «Восьмерки» горизонтальная и вертикальная		
4.5. Координация дыхания с глазодвигательными упражнениями		
Общее количество баллов (из 10)		
5. Ползание		
5.1. На животе «без ног»		
5.2. На животе «без рук»		
5.3. «На спине» одноименно и		
5.4. «По-пластунски» одноименно		
5.5. «По-пластунски» разноименно		
5.6. «Локти-колени»		
5.7. «На четвереньках» одноименно		
5.8. «На четвереньках» разноименно		
5.9. Боковое ползание одноименное		
5.10. Боковое ползание разноименное		
Общее количество баллов (из 20)		
6. Мелкая моторика		
6.1. «Колечко»: одноручное		
6.2. «Колечко»: двуручное		
6.3. «Колечко»: реципрокно		
6.4. «Цепочка»: одноручное		

6.5. «Цепочка»: двуручное		
6.6. «Цепочка»: реципрокно		
6.7. «Лягушка»		
6.8. «Лезгинка»		
6.9. «Кулак – ребро – ладонь»		
6.10. «Лягушка», «Лезгинка» с произнесением «хве»		
6.11. «Замок»		
6.12. «Лягушка», «Лезгинка», «Замок» – с легко прикушенным языком и закрытыми глазами		
6.13. «Лезгинка» с добавлением движения глаз и языка: однонаправленные и разнонаправленные		
Общее количество баллов (из 26)		
Количество баллов за весь тест (из 90)		

Тест «Гомункулюе»

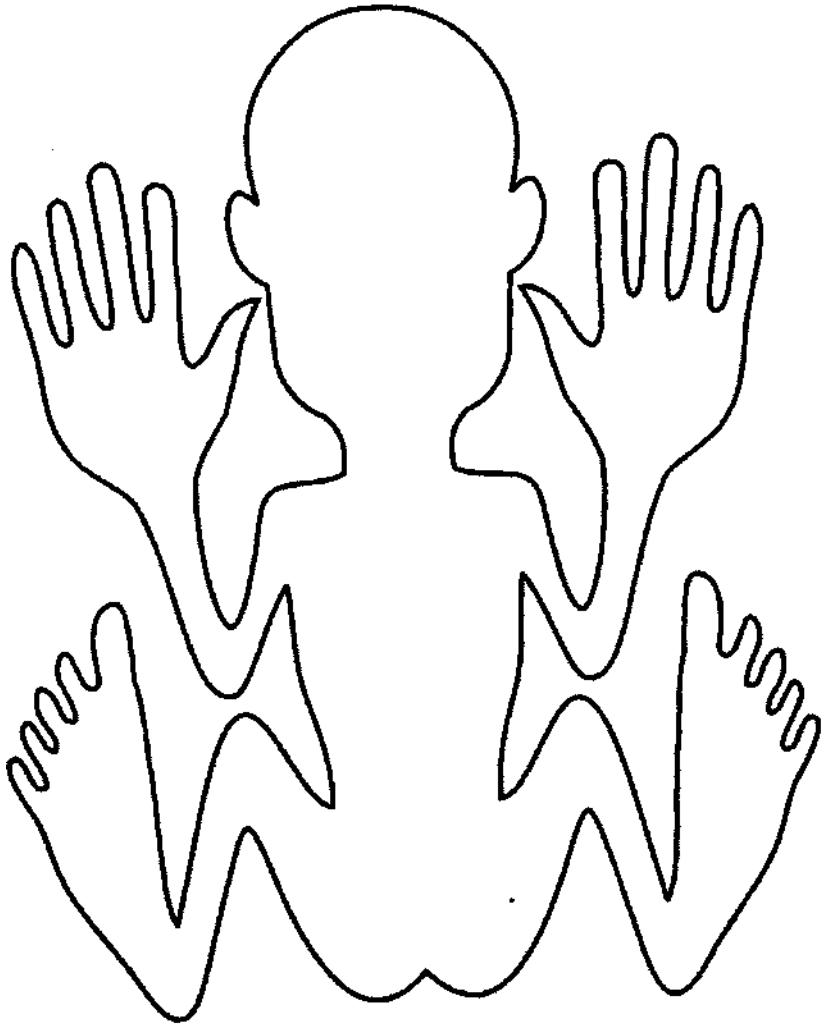
Тест предназначен для диагностики соматических нарушений. Рисунок следует увеличить до стандарта А4. Тест выполняется ведущей рукой. Ребенку предлагается раскрасить рисунок. Все, что для него актуально, он отметит на рисунке. Важно обращать внимание на то, с чего начинается раскраска. По окончании или во время раскрашивания ребенку задаются следующие вопросы по рисунку «Про этого мальчика (девочку)» (необязательно все, вопросы возможно менять в зависимости от актуальных проблем ребенка):

- Кого ты раскрасил? Кто это мальчик или девочка?
- Как его зовут?
- Сколько ему лет?
- Что он сейчас делает?
- Чем он вообще занимается?
- Любимое и нелюбимое занятие?
- Боится ли он чего-нибудь?
- Где живет? С кем?
- Кого больше всех любит?
- С кем дружит (играет, гуляет)?
- Какое у него настроение?
- Его самое заветное желание?
- Чем бы он защищался от врагов?
- Какое у него здоровье? Что и как часто болит?
- Что в нем хорошего, плохого?

Рассказывая про рисунок и по рисунку, ребенок рассказывает о себе!

Интерпретация некоторых элементов теста «Гомункулюе»:

- Пуговицы, деление туловища пополам - желудочно-кишечные заболевания. Искривленная линия пуговиц - сколиоз позвоночника. Пуговицы до конца - запоры, энурез, энкопрез.
- Цветные руки - не развита тонкая моторика рук.
- Красные уши - недоразвитие фонематического слуха, слуховые галлюцинации.
- Красные волосы, дорисованная шапка - вегето-сосудистая дистония, гидроцефалия.



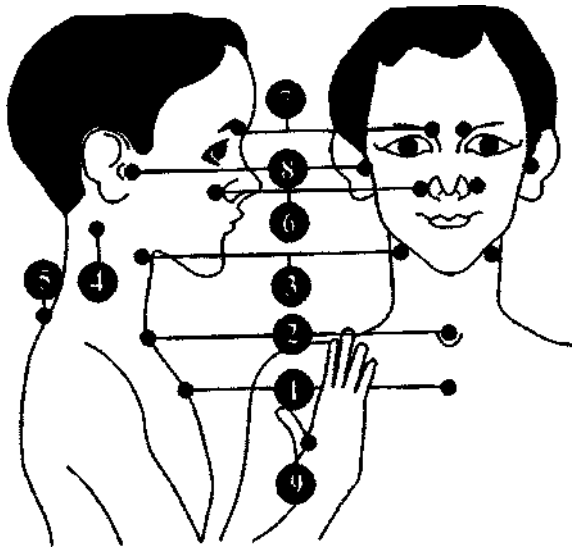
• Красный рот - астма, кашель, только что ребенок кричал.
• Красные волнистые линии - сосудистые нарушения.
• Перевязка на горле, бусы, воротник - воспаленные миндалины, ситуативные воспоминания, обвитие пуповиной во время беременности, дисфункция щитовидной железы, тахикардия.
• Румянец на щеках - дисфункция щитовидной железы.
• Маленький рот, его отсутствие - логопедические проблемы.
• Нераскрашенная фигура - асоматогнозис (невосприятие собственного тела).
• Не раскрашена нижняя часть тела - энурез, энкопрез, проблемы с мочеполовой сферой.
• Нос - фаллос (в сочетании с красными губами и не прорисованной нижней частью может свидетельствовать о сексуальных проблемах или мастурбации). Ситуативно - просмотр порнофильма накануне.
• Сильный нажим на рисунке - обозначено больное место.
• Пятно на теле - гипертонус обозначенной части тела.
• Затемненная левая сторона - функциональные нарушения сердечной деятельности.
• Помеченные суставы - подвывихи при рождении, боль в суставах.
• Крупные штрихи раскраски - органические нарушения, эписиндром.

Самомассаж. Стимулирующие упражнения

Каждый из описываемых ниже приемов активизирует кровоснабжение мозга и, опосредованно, многие системы человеческого организма.

«Волшебные точки» (по проф. А.А. Уманской). Массаж «волшебных точек» повышает сопротивляемость организма,

способствует улучшению обменных процессов, лимфо- и кровообращения. Здесь же приведены примеры тех «волшебных точек» (по проф. А.А. Уманской), которые апробированы, доказали свою эффективность и доступность при широком внедрении в повседневную педагогическую и домашнюю практику. На рисунке даны точки, которые следует массировать последовательно.



Приемы этого массажа легко освоить взрослым, а затем научить детей. Массаж «волшебных точек», производимый вращательными движениями, надо делать ежедневно три раза в день (9 раз в одну сторону, 9 - в противоположную). Если вы обнаружили у себя или ребенка болезненную зону, то ее надо массировать указанным способом через каждые 40 минут до восстановления нормальной чувствительности. Помимо других эффектов постоянный массаж благоприятен для ребенка, поскольку:

• *точка 1* связана со слизистой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кроветворение;

• *точка 2* регулирует иммунные функции организма. Повы шает сопротивляемость инфекционным заболеваниям;

• *точка 3* контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани;

• *точка 4* - зона шеи связана с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища;

• *точка 5* расположена в области 7-го шейного и 1-го грудного позвонка. Работа с ней дает разнообразные положительные эффекты, в том числе улучшение общего кровообращения, снижение раздражительности и чувствительности к аллерги ческим агентам;

• *точка 6* - массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Нос очищается, насморк проходит;

• *точка 7* улучшается кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга;

• *точка 8* - массаж воздействует на органы слуха и вестибу лярный аппарат;

• *точка 9* - массаж дает многосторонний эффект; снимаются отеки, нормализуются многие функции организма.

Также ребенка обучаем следующим стимулирующим упражнениям и приемам самомассажа, которые вводим в режимные моменты.

1 . Ребенок располагает свои ладони перпендикулярно друг другу и производит резкие хлопки (5-10 хлопков с интервалом около 1 с); местами соприкосновения становятся углубления между запястьем и нижней частью ладони. Затем упражнение повторяется, но местами соприкосновения становятся внешние стороны запястья.

2. Руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки; резкие удары выполняются сначала кулаками, обращенными вверх, а затем - вниз; во время удара должно происходить полное совмещение боковых поверхностей сжатых кулаков.

После этих стимулирующих упражнений можно переходить к самомассажу различных частей тела.

3. «Мытье головы». А. Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: 1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка и 3) от ушей к шее. Б. Пальцы слегка согнуты, поверхность ногтей и первые фаланги плотно соприкасаются с поверхностью головы за ушами; массаж производится ребенком обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке.

4. «Обезьяна расчесывается». Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука - от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у линии роста волос (большие пальцы - по средней линии!); в такой позе ребенок интенсивно массирует голову ото лба к шее и обратно.

5. «Ушки». Уши раст ираются лад онями, как будто они за мерзли; разминаются тр и раза свер ху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали) (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед). Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение.

6. «Умные ушки». Уши потягиваются в трех направлениях (вверх, вниз, к затылку) последовательно по 3-5 раз, затем вращение ушей по - часовой линии, против часовой линии.

7. «Глазки отдыхают». Закрыть глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3-5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз; повторить то же движение под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

8. «Веселые носики». Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления чувства тепла. Повращать кончик носа вправо и влево 3-5 раз. После этого проделать 3-5 поглаживающих
вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа, сверху вниз с обеих сторон. Это упражнение предо храняет от насморка, улучшает кровообращение верхних дыха тельных путей.

9. Покусывание и «почесывание» губ зубами; то же - языка зубами от самого кончика до середины языка. Интенсивное «хлопанье» губами и растирание губами друг друга в различных направлениях.

10. **«Рыбки».** Рот немного приоткрыт. Взять пальцами правой руки верхнюю губу, а левой - нижнюю. Выполнять одновременные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрыть рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.

1 1 . **«Расслабленное лицо».** Руками проводить по лицу сверху
вниз, слегка нажимая как при умывании (3-5 раз). Затем тыльной
стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; «разгладить» лоб от центра к вискам. Можно совместить с приговоркой «Водичка, водичка умой моё личико».

12. **«Гибкая шея, свободные плечи».** Аккуратно массировать шею сзади: а) правой рукой массировать левое плечо в направ лении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой - правое плечо; б) правой рукой взяться за левое плечо и сделать 5-10 вращательных движений по часовой стрелке и против нее; то же - левой рукой, затем обеими руками одновременно.

13. **«Сова».** Поднять вверх правое плечо и повернуть голову вправо, одновременно делая глубокий вдох; левой рукой захватить правую надкостную мышцу и на выдохе опустить плечо. Разми найте захваченную мышцу, выполняя глубокое дыхание и глядя как можно дальше за спину. То же - с левым плечом правой рукой.

14. **«Теплые ручки».** Поднять правую руку вверх, двигая ею в разных направлениях. Левая рука при этом придерживает плечо (предплечье) правой руки, оказывая сопротивление её движению и одновременно массируя её. Затем руки меняются. Растирание и разминка пальцев рук и всей кисти от кончиков пальцев к основанию и обратно; особое внимание следует уделить большим пальцам. Имитация «силового» мытья, растирания и пожатия рук.

14. **«Домик».** Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать ими друг на друга сначала одновременно, затем отдельно каждой парой пальцев.

15. **«Качалка»** на спине и животе и **«Бревнышко»** являются прекрасным массажем для позвоночника, спинных и брюшных мышц, внутренних органов.

16. **«Теплые ножки».** Сидя, энергично растереть (разминать, пощипывать) правой рукой подошву, пальцы и тыльную сторону стопы у межпальцевых промежутков левой ноги, то же - левой рукой со стопой правой ноги. После этого потереть (побарабанить) стопы друг об друга, а также о пол.

Полезно также поглаживание стоп и пальцев ног тыльной стороной кисти и пальцев; растирание, разминание их и давление на них кончиками пальцев и большим пальцем, косточками пальцев сжатой в кулак кисти, краем ладони и т.д.

Эти упражнения оказывают активизирующее и заземляющее действие на организм, а также укрепляют мышцы и связки свода стопы, снимают усталость, предотвращают плоскостопие.

17. Разнообразная ходьба (см. «вводную ходьбу»).

Виды вводной ходьбы:

- Ходьба на носочках;
- Ходьба на пяточках;
- Ходьба «как медведи»;
- Ходьба «как уточки»;
- Ходьба с изменением положения рук;
- Ходьба вперед спиной с заданием;
- Ходьба со сменой темпа;
- Ходьба с заданием;
- Ходьба с закрытыми глазами;
- «Паровозик»;
- Ходьба с отклепыванием ритма «шаг-шаг-шаг-хлопок»;
- «Носочки - пяточки»;
- Упражнение «Подружились-поссорились»;
- Пространственный диктант;
- «Цыганочка».

Развитие произвольного внимания

Упражнения на развитие внимания строятся по следующему принципу: задается условный сигнал и соответствующая ему реакция. В ходе игры ребенок должен как можно быстрее реагировать на определенный сигнал необходимой реакцией. Во всех этих играх-упражнениях создается эмоциональный настрой, соревновательный дух.

Каждый раз, услышав сигнал, ребенок должен как можно быстрее переключиться с первого упражнения (положения, действия) на второе. Развитию навыков быстрого переключения способствуют упражнения на преодоление двигательного стереотипа. Здесь задается не один, а два и более условных сигнала и соответствующие им реакции, которые ребенок должен запомнить.

1. «Нос - пол - потолок». Детям дается задание «Показывай то, что я буду называть». Сначала педагог называет и показывает то, что называет, затем называет один предмет, а показывает другой. Вариант этой игры «Не вижу, а слышу», «Не слышу, а вижу». Возможно вместо слов «Нос, пол, потолок» вводить любые слова, например названия частей тела, названия частей одежды, название слов - глаголов и т.д.

2. «Пожалуйста!». Логопед произносит разные просьбы, а дети выполняют просьбу, если в неё включено слово «Пожалуйста!». Например, «Поднимите руки. Поднимите руки, пожалуйста!».

3. «Что нового». Взрослый рисует мелом на доске любую геометрическую фигуру. К доске по очереди подходят дети и пририсовывают какие-либо детали, создавая картинку. В то время, когда один ребенок находится у доски, остальные закрывают глаза, и, открывая их по команде взрослого, говорят, что изменилось. Чем дольше длится игра, тем сложнее искать новые детали.

4. «Летает - не летает». Педагог называет разные предметы,
среди них называеются предметы которые летают. Если предмет летает, то играющие встают и поднимают руки, если не летает -
дети приседают. Сначала педагог называет и показывает пра вильно, затем называет предмет, а показывает движение оши бочно.

5. «Стоп-упражнения». Детям предлагается свободно дви гаться, выполнять любые движения под музыку. Делать какие-либо упражнения и т.д. Условным сигналом является хлопок, услышав который ребенок должен замереть и держать позу, пока вы не предложите продолжить движение. По этому принципу построены известные игры «Море волнуется», «Замри - отомри», «1, 2, 3 - замри» и др.

6. «Условный сигнал». Выполняя какое-либо действие (дви гательные упражнения, рисование, обсуждение и т.д.). Услышав условный сигнал (колокольчик, хлопок и др.), поднятая рука -
замереть, прекратить выполнять действие) ребенок должен (по предварительной договоренности) посмотреть по сторонам и сказать, что изменилось в комнате, встать и пробежать по кругу и т.д.

7. «Условные сигналы». Перед занятием детям задаются ус ловные сигналы. Например, один хлопок - присесть. Два хлопка -
лечь; три хлопка - встать. Услышав условный сигнал, ребенок
выполняет соответствующее задание. Условные сигналы могут быть слуховые (разнохарактерная мелодия, разные инструменты -
колокольчик, свисток, бубен). Зрительные (игра «Разноцветные ладошки»). Тактильные (кого заденут по спине - остановись;

по
руке - присядь). Вариант упражнения. Дети выполняют одну

определенную деятельность, например, чертят в одну сторону

полоски, по одному сигналу они начинают рисовать круги, а если звучит другой сигнал, они рисуют квадраты. Выполняется несколько раз, сигналы варьируются в любой последовательности.

8. «Зеваки». Дети идут по кругу. По сигналу (звонок, хлопок, свисток, колокольчик и другие) все останавливаются и делают три хлопка и поворачиваются кругом, затем продолжают свое движение.

9. «Хлопки». Дети свободно передвигаются по комнате. На один ваш хлопок они должны присесть на корточки (произнести «звезда»), на два - сделать «ласточку» (произнести «гроздь»), на три - встать с поднятыми вверх прямыми руками (произнести «крендель»).

10. **«Четыре стихии».** Вы договариваетесь с детьми, что, если прозвучит слово «земля», они должен опустить руки вниз (присесть; произнести слово, относящееся к земле, например, «трава»; изобразить змею). На слово «вода» - вытянуть руки вперед (изобразить волны, водоросли; сказать «водопад» и т.п.). На слово «воздух» - поднять руки вверх (встать на носочки; изобразить полет птицы; сказать «солнце»). На слово «огонь» - произвести вращение рук в лучезапястных и локтевых суставах (повернуться кругом; изобразить костер, сказать «саламандра»).

1 1 . **«Запретная цифра».** Ребенок по порядку называет числа.

Запретными являются числа, содержащие, например, цифру «5». Вместо называния запретного числа ребенок должен хлопнуть в ладоши. Аналогично можно построить упражнение с запретным движением.

12. «Запретное движение».

13. **«Да - нет - не говорить, черное, белое - не называть».**

Ребенку задаются вопросы, которые провоцируют запретный ответ.

14. **«Рыба, птица, зверь».** Лучше, если в этой игре участвуют несколько человек. Ведущий (сначала это должен быть взрослый) указывает по очереди на каждого игрока и произносит: «Рыба, птица, зверь, рыба, птица...». Тот игрок, на котором остановилась
считалка, должен быстро (пока ведущий считает до трех) назвать в данном случае птицу. Причем названные животные больше уже не должны повторяться. Если ответ правильный, ведущий продолжает игру, если ответ неверный - ребенок выбывает из игры.

Эту игру можно проводить в разных вариантах, когда дети называют, например, цветок, дерево и фрукт.

15. **«Послушай тишину».** По первому сигналу колокольчика дети начинают бегать по комнате, кричать, стучать и т.д. По второму сигналу они должны быстро сесть на стулья и при слушаться к тому, что происходит кругом. Затем дети по кругу (или по желанию) рассказывают, какие звуки они услышали.

16. **«Канон».** Дети стоят друг за другом таким образом, что руки лежат на плечах стоящего впереди. Услышав первый хлопок или любой из условных сигналов, первый ребенок поднимает вверх (вправо, влево) правую руку, услышав второй сигнал, руку поднимает стоящий за ним. Когда все дети выполнят это задание, они начинают в прямом или обратном порядке поднимать левую руку.

17. **«Счет».** Дети идут по кругу под музыку или без неё и считают до 4. Проговаривая цифры на каждый четвертый счет, дети хлопают в ладоши (топают, прыгают...). 1,2,3,4 (хлопок), 1, 2, 3 (хлопок). Усложнение - начинают хлопать с 4, затем на 3, на 2, на 1. 1, 2, 3, 4 (хлопок), 1, 2, 3 (хлопок), 4, 1, 2 (хлопок), 3, 4, 1 (хлопок), 2, 3, 4.

18. **Игра «Сто мячей»** (см. коммуникативные игры).

19. **«Давайте познакомимся»** (см. коммуникативные игры).

20. **«Колпак мой треугольный».** Для школьников или «сильных» дошкольников. Игра помогает научиться концентри ровать внимание, способствует осознанию ребенком своего тела, учит управлять движениями и контролировать свое поведение. Играющие сидят в круге. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». По второму кругу фраза повторяется снова, но дети, которым выпадет говорить слово «колпак» заменяют его жестом (например, 2 легких хлопка ладошкой по своей голове). В следую
щий раз уже заменяются 2 слова: слово «колпак» и слово «мой» (показать рукой на себя). В каждом последующем кругу играющие произносят на одно слово меньше, а «показывают» на одно больше. В завершающем кругу дети изображают только жестами всю фразу. Если такая длинная фраза трудна для воспроизведения, ее можно сократить.

Релаксация

1 . «Шарик». Цель: расслабление мышц живота. И.п. - стоя,
руки на животе.

Вот как шарик надуваем! А рукою
проверяем (вдох). Шарик лопнул,
выдыхаем, Наши мышцы расслабляем.
Дышится легко… ровно… глубоко…

2. «Пляж». Цель: развитие мышечного контроля, элиминация импульсивности. И.п. -лежа. Предложите ребенку закрыть глаза и представить, что он лежит на теплом песке. Он отдыхает, слушает шум прибоя, наблюдает за игрой волн и танцами чаек над водой. Пусть прислушается к своему телу. Почувствует позу, в которой он лежит. Удобно ли ему? Пусть попытается изменить свою позу так, чтобы ему было максимально удобно, чтобы он был максимально расслаблен. Пусть представит себя всего целиком и запомнит возникший образ. Затем нужно потянуться, сделать глубокий вдох и выдох, открыть глаза, медленно сесть и аккуратно встать.

3. «Огонь и лед». Цель: развитие мышечного контроля, элиминация импульсивности. И.п. - лежа. Упражнение включает
в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. По команде «огонь» дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений ребенок выбирает произвольно. По команде «лед» дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело.

4. «Ковер-самолет». «Мы ложимся на волшебный ковер-самолет; ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивая; ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей комнате (пауза)... Потяги ваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

5. «Раскачивающееся дерево». И.п. - стоя. Предложить
ребенку представить себя каким-нибудь деревом. Корни - это
ноги, ствол - туловище, крона - руки и голова. Начинает дуть
ветер, и дерево плавно раскачивается - наклоняется вправо и влево (3-5 раз), вперед и назад. В результате выполнения упражнения усиливается деятельность внутренних органов, улучшается эластичность легких, особенно нижних отделов, и кровообращение головного мозга.

6. «Море». И.п. - сидя на полу или стоя. Ребенок вместе с инструктором рассказывает историю и сопровождает ее соответствующими движениями: «На море плещутся волны маленькие и большие (сначала одной, а затем другой рукой в воздухе рисует маленькие волны; руки сцеплены в замок - рисует в воздухе
большую волну). По волнам плывут дельфины (совершает синхронные волнообразные движения всей рукой вперед). Они сначала вместе, а потом по очереди ныряют в воду - один нырнул,
другой нырнул (совершает поочередные волнообразные движения рук). За ними плывут их дельфинята (руки согнуты в локтях, прижаты к груди, кисти рук выполняют синхронные волнообразные движения вперед). Они ныряют вместе и по очереди (выполняет одновременные и поочередные волнообразные движения кистями рук). Вот так двигаются их хвостики (каждый палец поочередно совершает волнообразные движения). Вместе с дельфинами плавают медузы (руки, сжатые в кулаки, резко разжимаются). Все они танцуют и смеются (вращение рук в лучезапястных суставах)».

7. «Парусник». Детям предлагается изобразить своим телом лодку с парусом: встать на колени, носочки оттянуть, пальцами ног касаться друг друга, пятки несколько развести. Сесть на пятки или между ними. Пальцы рук сплести в замок за спиной. «Подул ветерок, и парус расправился, надулся (на выдохе, не расцепляя рук, выпятить грудь, свести лопатки, голову откинуть назад). Ветер утих и парус "сник" (на выдохе голову опустить можно ниже, плечи вперед так, чтобы спина стала круглой)».

8. «Потянулись - сломались». И.п. - стоя, руки и все тело
устремлено вверх, пятки от пола не отрывать. «Тянемся, тянемся вверх, выше и выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы
стать еще выше… А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно,

удобно...

Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросьте его».

9. «Росток». И.п. - дети сидят на корточках в кругу, голову нагнув к коленям и обхватив их руками. «Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста. "Один" - медленно выпрямляются ноги, "два" - ноги продолжают выпрямляться и постепенно расслабляются руки, висят, как "тряпочки", "три" - постепенно выпрямляется позвоночник, "четыре" - разводим плечи и выпрямляем шею, поднимаем голову, "пять" - поднимаем руки вверх, смотрим вверх, тянемся к солнышку».

10. **«Поза покоя».** Цель: освоение и закрепление покоя, и расслабление мышц рук. Принять удобную позу сидя или лежа. Формула общего покоя произносится инструктором медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

Все умеют танцевать,
Прыгать, бегать, рисовать,
Но пока не все умеют
Расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая -
Очень легкая, простая,
Замедляется движенье,
Исчезает напряженье...
И становится понятно -
Расслабление приятно!

11. **«Кулачки».** Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук. И.п. - сидя на полу.

Руки на коленях,
Кулачки сжаты,
Крепко, с напряжением
Пальчики прижаты *(сжать пальцы).*
Пальчики сильней сжимаем -
Отпускаем, разжимаем
(легко поднять и уронить расслабленную кисть).
Знайте, девочки и мальчики,
Отдыхают наши пальчики.

12. **«Олени».** Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.

Посмотрите: мы олени,
Рвется ветер нам на встречу!
Ветер стих,
Расправим плечи,
Руки снова на колени.
А теперь немножко лени...
Руки не напряжены
И расслаблены.
Знайте девочки и мальчики,
Отдыхают ваши пальчики!
Дышится легко, ровно, глубоко.

13. **«Загораем».** Цель: расслабление мышц ног. И.п. -лёжа.

Мы прекрасно загораем!
Выше ноги поднимаем!
Держим… Держим… Напрягаем…
Загораем! Опускаем *(ноги резко опустить на пол).*
Ноги не напряжены, расслаблены.

14. **«Штанга».** Цель: расслабление мышц рук, ног, корпуса. И.п. - стоя.

Мы готовимся к рекорду,
Будем заниматься спортом *(наклониться вперед).*
Штангу с пола поднимаем *(выпрямиться, руки вверх).*
Крепко держим…
И бросаем!
Наши мышцы не устали
И еще послушней стали.

15. **«Кораблик».** Цель: расслабление мышц рук, ног, корпуса. И.п. - стоя.

Стало палубу качать!
Ноги к палубе прижать!
Крепче ногу прижимаем,
А другую расслабляем.

Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги. После обучения расслаблению мышц ног рекомендуется еще раз повторить позу покоя.

Снова руки на колени, А теперь
немного лени... Напряженье
улетело, И расслаблено все
тело… Наши мышцы не устали И
еще послушней стали. Дышится
легко, ровно, глубоко...

Упражнения для развития кинестетического и кинетического праксиса

Данные упражнения можно разнообразить и усложнять от этапа к этапу любыми играми с пальчиками, учить детей рассказывать стихотворения и сказки руками, ногами, глазами, телом, поиграть в пантомиму и другие интересные игры.

«Пальчики здороваются». Одна рука на поясе, другая согнута в локте на уровне груди. Подушечки пальцев соприкасаются и нажимают («здороваются») друг на друга: 1 и 2,1 и 3,1 и 4, 1 и 5, 1 и 4, 1 и 3, 1 и 2. Сначала работает одна рука, потом другая, затем обе руки сразу. То же самое можно повторить, нажимая и на подушечку пальчика, и на его ноготь. Дети обязательно должны проговаривать свои действия: «Здравствуй, пальчик» или «Здравствуй, большой (указательный, средний, безымянный, мизинец) пальчик».

На втором и третьем этапах движения носят реципрокный характер: а) попеременно «здороваются» то 1-й и 2-й пальцы правой руки, то левой; то же с остальными парами пальцев; б) одновременно «здороваются» 1-й и 2-й пальцы правой руки и 1-й и 5-й -левой (т.е. пальцы одной руки «приветствуют» друг друга от мизинца к большому пальцу, а другой - от большого к мизинцу).

«Ножницы». Раздвигать и соединять указательные и средние пальцы, сначала одной рукой, потом другой затем обеими вместе, одновременно.

«Замок». На счет один - ладони вместе, на счет два - пальцы соединяются в замок.

«Паук». Пальцы согнуты, медленно передвигаются по столу.

«Лиса и заяц». Лиса крадется - все пальцы медленно шагают по столу, зайчик бежит - пальцы бегут столу.

«Бабочка». Ладони соединить тыльной стороной, махать пальцами, плотно сжатыми вместе (бабочка машет крыльями).

«Кулак - ребро - ладонь». Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе.

«Лягушка». Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости. Одновременно менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

«Ухо - нос». Левой рукой надо взяться за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Далее одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

«Лезгинка». Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук. Для усложнения упражнения добавляются движения глаз и языка. Сначала однонаправленные (глаза и язык двигаются в сторону кулачка), затем разнонаправленные (глаза - в сторону кулачка', язык - в сторону ладошки).

«Змейка». Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Ребенок должен двигать пальцем, на который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

«Крестики». Скрещивание указательных и средних пальцев, сначала одной рукой, потом другой, затем обеими одновременно.

«Щелчки». Щелканье пальцами, сначала одной рукой, потом другой, затем обеими вместе. На втором и третьем этапах во всех упражнениях добавляется двуручное попеременное выполнение. Движения пальцами сопровождаются цоканьем языка, приговариванием «чик-чик» и т.п.

«Горизонтальная восьмерка». Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставить вытянутыми указательный и средний. Рисовать в воздухе этими пальцами знак

бесконечности как можно большего размера. Когда рука из центра этого знака пойдет вверх, ребенок начинает слежение немигающими глазами, устремленными на промежуток между окончаниями этих пальцев, не поворачивая головы. Сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе.

«Симметричные рисунки». Нарисовать в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки.

«Змейки». Ребенок смотрит на свои руки и совершает волнообразные движения пальцами, сначала одной рукой, потом другой, затем двумя вместе. Сначала «змею» изображает большой палец ведущей руки, остальные пальцы в кулаке, затем подключается указательный и так далее, пока вся кисть не будет совершать волнообразные движения пальцами. Это можно сопровождать любыми шипящими звуками. На втором и третьем этапах данное упражнение усложняется реципрокным характером выполнения (варианты аналогичны упражнению «пальчики здороваются»).

Формирование одновременных и реципрокных сенсомоторных взаимодействий

На формирование одновременных и реципрокных координации оказывают положительное влияние не только упражнения, включающие взаимодействия рук или ног, но также и сочетанные движения правой и левой половин тела.

1. Упражнения лежа на спине. Ноги и руки вытянуты вверх перпендикулярно полу и перекрещены Х-образно; одновременно оттягивается вверх носок правой ноги и кисть левой руки, расслабление, то же - для левой ноги и правой руки; повторить для одноименных руки и ноги.

Ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу, прямые руки вытянуты в стороны. Руки одновременно передвигаются по полу (одна - вверх, другая - вниз) таким образом, что одна рука оказывается вытянутой вверх, а другая лежащей вдоль тела. При этом голова наклоняется в сторону верхней руки, а колени - в сторону нижней руки и наоборот.

Модифицированный вариант *«велосипеда»* - ребенок имитирует ногами езду на велосипеде, касаясь при этом локтем противоположного колена; то же - до одноименного колена; затем снова

до противоположного колена. Отработка согласованных движений головы, туловища, глаз, языка, рук и ног лежа на спине.

Фиксированы позиции головы и туловища. Выполняются одновременные движения глаз, языка, рук и ног: вверх, вниз, вправо, влево, сведение к центру (конвергенция глаз, сжатые челюсти, перекрест рук и перекрест ног).

Фиксированы глаза (взгляд прямо перед собой) и туловище. Выполняются одновременные движения головы, языка, рук и ног: вверх, вниз, вправо, влево, сведение к центру (голова прямо, сжатые челюсти, перекрест рук и перекрест ног).

Фиксированы туловище и язык - язык высовывается с напряжением вперед и удерживается в этом положении. Выполняются одновременные движения головы, глаз, рук и ног вверх, вниз, вправо, влево, сведение к центру (готова прямо, конвергенция глаз, перекрест рук и перекрест ног).

Фиксированы туловище и руки - руки прижаты к груди в положении тройного сгибания (в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах). Выполняются одновременные движения головы, глаз, языка и ног (аналогично предыдущим пунктам).

Фиксированы туловище и ноги - ноги у тела в положении тройного сгибания (в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах). Выполняются одновременно движения головы, глаз, языка и рук (аналогично предыдущим пунктам).

Фиксированы глаза, руки и ноги, т.е. те части тела, которые обеспечивают пространственно-координационную функцию тела. Ребенок выполняет повороты туловища: сначала осуществляются медленные повороты в одну, затем в другую сторону при фиксированных голове и взгляде, сцепленных руках и ногах. Затем голова вовлекается в сторону движения туловища. После этого отрабатываются вертикальные осевые движения (ось «голова - копчик») с поднятием тазового пояса; плечевого пояса; одновременно тазового и плечевого поясов.

2. Упражнения сидя. Отработка сочетанных движений глаз, языка и рук. Язык фиксирован в одном из положений - сильно сжатые челюсти; максимально открытый рот, язык спрятан; сильно открытый.

• Руки лежат на коленях; попеременно то правая рука ударяет по правому колену, то левая рука - по левому колену, одно-

временно с ударом выполняется движение глаз в одноименную, затем - в противоположную от руки сторону.

• Перекрещенные руки лежат на коленях; попеременно то правая рука ударяет по левому колену, то левая рука - по правому колену, одновременно с ударом выполняется движение глаз в одноименную, затем в противоположную от руки сторону.

• Взгляд фиксирован прямо перед собой, выполняются сочетанные движения языка и рук аналогично предыдущему пункту.

• Выполняются сочетанные движения рук, глаз и языка таким образом, что руки и глаза двигаются в последовательности, описанной выше, а язык - сначала в ту же сторону, что и глаза, а затем - в противоположную им сторону.

• Выполняются сочетанные движения рук, глаз и языка таким образом, что руки и язык двигаются в последовательности, описанной выше, а глаза - сначала в ту же сторону, что и язык, а затем - в противоположную ему сторону.

3. Упражнения стоя на четвереньках. Ползанье вперед, назад, вправо и влево с одновременным передвижением одноименных руки и ноги, затем противоположных руки и ноги. При этом руки в начале располагаются параллельно друг другу, затем - перекрещиваются, т. е. при движении с каждым «шагом» правая рука заходит за левую, затем левая заходит за правую и т.д.

Отработка сочетанных движений глаз, языка, рук и ног, ползая на четвереньках (вперед, назад, вправо, влево), в последовательности, указанной в предыдущем п. 2 «Упражнения сидя». Ноги при этом попеременно передвигаются вперед параллельно друг другу.

4. Упражнения стоя:

• встать у стены, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз; передвигаться вдоль стены вправо (3-5 м), а затем влево;

• приставным шагом - двигаются одноименные рука и нога (руки параллельно ногам); а затем противоположные рука и нога;

• скрестным шагом с перекрестом рук - двигаются одноименные (сначала правые, а затем левые) рука и нога.

Перекрестные и односторонние движения. На первом этапе ребенок медленно шагает, попеременно касаясь то правой, то левой рукой до противоположного колена (перекрестные дви-

жения). Педагог на первом этапе выполнения упражнения отсчитывает 12 раз в медленном темпе. На следующем этапе ребенок также шагает, но уже касаясь одноименного колена (односторонние движения). Также 12 раз. На третьем и пятом этапах - перекрестные движения, на четвертом - односторонние. Обязательное условие - начинать и заканчивать упражнение с перекрестных движений. После того, как ребенок освоил данное упражнение под внешний счет, можно предложить выполнить его самостоятельно - самому считая и контролируя последовательность и переключение с движения на движение. Более сложный вариант этого упражнения - нагрузка зрительного анализатора, когда ребенок следит глазами за предметом, который перемещает педагог, или ребенок переводит глаза по словесной инструкции.

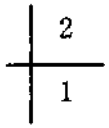
Рисование в воздухе перед собой знака бесконечности таким образом, что центр знака находится напротив переносицы. Сначала педагог плавно передвигает одну руку ребенка, начиная из центра вверх, обводя три раза воображаемый знак бесконечности. Ребенок должен внимательно следить за кончиками пальцев своей руки, не мигая, не отводя взгляда и не задерживая дыхания. Затем то же проделывается другой рукой и двумя руками, сцепленными в замок. Далее можно варьировать размеры знака и то расстояние, на котором он рисуется.

«Слоник». Голова кладется на вытянутую вперед и в сторону руку - «хобот». Стоя на слегка согнутых коленях и наклоняя туловище вслед за движением руки (работает все тело), а, также смотря на кончики пальцев, ребенок «рисует хоботом» в воздухе большой знак бесконечности. Затем этот же знак «рисуется» другой рукой и двумя сцепленными руками (голова прямо).

Письмо в воздухе. Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но в воздухе прописываются буквы и цифры, также целые слова при их изучении. Этот же прием применяется при коррекции письма - при пропуске букв, их заменах (например, маленькие и прописные буквы «б - д, п - г» и др.), зеркальном написании и других ошибках.

Дополнительные упражнения на развитие межполушарных взаимодействий:

1 . Масленичная игра «Я бы все бы шибиряла».



±

Повторяется три раза. Начинается медленно, затем _

темп выполнения прыжков нарастает. Прыжки 2

через накрест положенные веревки.

2. *«Ладушки».* Дети разбиваются на пары и перекрестно хлопают в ладоши, проговаривая слова потешки «Ладушки», или «Аты-баты шли солдаты».

3. *«Заяц белый».* Дети под слова считалки ударяют по разным частям тела, переходя с левой руки на правую, а затем на туловище и ноги.

- Заяц белый, *(запястье, предплечье левой руки)*
- Куда бегал? *(левое плечо, правое плечо)*
- В лес дубовый, *(предплечье запястье правой руки)*
- Что там делал? *(грудь, живот)*
- Лыко драл, *(бедра, голени)*
- Куда клал? *(повторяется всё снова)*
- Под колоду.
- Кто украл?
- Родион, выйди вон.

Коммуникативные игры и упражнения

Эти игры рассматриваются не только как игры обучающие общаться, но и как игры обучающие «чувствовать» партнера, в широком понимании этого слова. Развитие чувства эмпатии, сопереживания. Научить детей взаимодействию со сверстниками, способствовать сплочению детского коллектива.

1 . «Сиамские близнецы». Дети делятся на пары. Педагог скрепляет пары разными частями тела. Включается музыка. Цель - не разрывая «связи» станцивать под эту музыку. Выби раются разные по настроению музыкальные фрагменты. Услож нение - близнецы «срастаются» спинами, головами, ползая, лежа.

2. «Волшебный коврик». Дети из своих тел составляют коврик. Затем один из детей, который оказался с краю, прока тывается по лежащим детям, и вновь становится частью коврика.

Волшебный коврик

3. «Снеговик». Дети разбиваются на пары. Один из детей снеговик, а другой - ребенок. Ребенок «лепит» снеговика, по хлопывая «снеговика» по разным частям тела. Затем снеговик и ребенок меняются ролями.

4. «Бездомный заяц». Каждый игрок - заяц - чертит вокруг

себя мелком круг диаметром примерно 50 см. Расстояние между кругами - 1-2 метра. Один из зайцев - бездомный. Он водит. Зайцы должны незаметно от него (взглядами, жестами) догово риться о «жилищном обмене» и перебежать из домика в домик, Задача водящего - во время этого обмена занять домик, остав шийся на минутку без хозяина. Тот, кто остался бездомным, становится водящим.

5. «Золотая рыбка». Все участники встают в круг, плотно прижавшись друг к другу плечами, бедрами, ногами, взявшись за руки. Это сеть. Водящий - золотая рыбка - стоит в кругу. Его

задача - выбраться из круга. А задача остальных - не выпустить

рыбку. Если водящему очень долго не удается выбраться из сети, взрослый просит детей помочь рыбке.

6. «Липучка». Все дети двигаются, бегают по комнате, жела тельно под быструю музыку. Двое детей, держась за руки, пытаются поймать сверстников. При этом они приговаривают: «Я липучка-приставучка, я хочу тебя поймать». Каждого пойман ного ребенка «липучки» берут за руку, присоединяя его к своей компании. Затем они все вместе ловят в свои «сети» других. Когда

все дети станут «липучками», они под спокойную музыку танцуют в кругу, держась за руки. Если музыкальное сопровождение невозможно осуществить, взрослый задает темп игре, хлопая в ладоши. В этом случае темп, быстрый в начале игры, замедляется по мере ее проведения.

7. «Змея». Один ребенок - «змея». Он произносит слова «Я змея, змея, змея, я ползу, ползу, ползу, хочешь быть моим хвостом?», обращаясь к пойманному второму ребенку. Второй ребенок проползает под ногами у первого, становится сзади, прикрепляясь к хвосту «змеи». И дальше они уже вдвоем ловят следующего участника, и вдвоем произносят слова.

8. «Тоннель». Дети встают на четвереньки, образуют тоннель. Дети по очереди проползают по тоннелю, в конце становясь «тоннелем».

9. «Ручеёк и лодочка». Дети становятся «берегами» ручейка, встают с двух сторон. Один из детей «лодочка» плывет по ручейку с закрытыми глазами, дети - «берега» дотрагиваются до «ло дочки». В конце пути лодочку встречает «хозяин» - педагог. Педагог обнимает ребенка, говоря ему ласковые, добрые слова.

10. **«Я - дрозд, ты - дрозд».** Выполнение движений по тексту.

Дети встают парами.

Я дрозд, ты - дрозд,
У меня нос, у тебя - нос.
У меня щечки - гладеньки, у тебя щечки - гладеньки,
У меня губки - аленьки, у меня губки - аленьки.
Мы два друга, мы любим друг друга.

11. **«Будем верными друзьями».** Играем 3 раза. Выполнение движений по тексту.

1,2- потянулись,
3, 4 - улыбнулись,
5, 6 - все встряхнулись,
7, 8 - повернулись,
Приобнимемся руками,
Будем верными друзьями.

12. **«Дударь».** Дети встают в круг, в кругу стоит ведущий - «дударь». Дети поют дразнилку. Ведущий называет что болит, например плечо. Дети друг у друга берутся за названное место, идут по кругу и поют дразнилку.

Дударь, дударь, дударище,
Старый, старый, старичище,
Его во колоду, его во сырую.
Дударь, дударь, что болит?

13. **«Сороконожка».** Несколько детей встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде ведущего Сороконожка начинает сначала просто двигаться вперёд, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препят ствиями (это могут быть стулья, строительные блоки и т.д.) и выполняет другие задания. Главная задача играющих - не разор вать единую «цепь», сохранить Сороконожку в целости.

14. Аналогично играют в **«Паровозик».** Усложнение - дается задание пройти на носочках (пяточках...), движение вперед, назад.

Паровозик сидя. Паровозик сошел с рельсов, упал налево, направо, назад, вперед.

15. **«Паровозик» в парах.** Первый вагончик закрывает глаза, второй вагончик становится ведущим. Везет «паровозик», пре одолевая расставленные препятствия. Затем дети меняются местами, и путь повторяется. В конце обсуждаются результаты «Кем быть сложнее?».

16. **«Давайте познакомимся».** Дать возможность почувст вовать свое тело, снять мышечное напряжение, ощутить себя членом группы.

Играющие хаотично передвигаются по комнате в удобном для них темпе и направлении. По определенному сигналу ведущего, каждый участник должен успеть поздороваться как можно с большим числом играющих.

Варианты сигналов ведущего:

- хлопок в ладоши - надо пожать руку всем возможным партнерам;
- звонок колокольчика - погладить по спине партнера;
- звук свистка - поздороваться «спинками».

Желательно для более эффективного результата игры ввести запрет на разговоры во время выполнения задания.

17. **«Сто мячей».** Игра способствует развитию навыка рас пределения внимания, умения устанавливать контакт с окружаю щими. Игра проводится в несколько этапов. Одно из главных условий - играть молча.

Все участники встают в круг. В руках у ведущего - мяч. Он бросает его кому-либо из играющих, предварительно «договорившись» с ним взглядом. Тот, кто поймал мяч, перебрасывает его еще кому-либо, тоже предварительно «связавшись» с ним взглядом и т.д. Задача играющих - поймать взгляд партнера и не допустить падения мяча на пол.

Переход ко второму этапу возможен лишь тогда, когда участники отработают навык невербального общения при передаче мяча. (При работе с детьми между проведением 1-го и 2-го этапов может пройти не одна неделя. Главное - не форсировать события, иначе игра не удастся, и дети быстро потеряют интерес к ней.)

Игра проводится точно так же, как и на первом этапе, только ведущий вводит еще один, дополнительный мяч, тем самым усложняя проведение игры.

На последующих этапах в игре может использоваться два, три, четыре, пять и т.д. мячей. В этом случае также необходимо не допустить падения хотя бы одного мяча на пол. Если же мяч все-таки упал, количество мячей сокращается на один.

18. **«Путаница».** Дети встают в круг и берутся за руки. Водящий отворачивается, а дети запутываются - перелезая друг
поддругом, поворачиваясь. Но, соблюдая правило - не размыкать
рук. Водящий после сигнала поворачивается и распутывает детей.

19. **«Тук, тук, правая (левая) рука».** Необходима предвари тельная маркировка левой руки. Дети садятся в круг. Справа от ведущего пустое место. Ведущий стучит по полу справа, произнося слова «Тук, тук, правая (левая) рука, сядь, Никита, справа от меня». Ребенок перебирается к ведущему. А ребенок, у которого остается свободное место справа, выбирает и зазывает себе соседа.

20. **«Клубочек».** Дети берутся за руки становятся ниточкой, а взрослый выполняет роль катушки. Ниточка наматывается под музыку на катушку. Цель - не порвать ниточку. «Посмотрите,
какой у нас получился дружный и крепкий клубок. Давайте вместе поживем в нем», - произносит взрослый. Клубочек разматывается.

Игры для гиперактивных детей

«Клубочек» (Г.Д. Черепанова). Обучение ребенка одному из приемов саморегуляции. Расшалившемуся ребенку можно предложить смотать в клубочек яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться всё больше и больше. Взрослый сообщает ребенку, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только мальчик или девочка начинает его сматывать, так сразу же успокаивается. Когда подобная игра станет для ребенка привычной, он сам обязательно будет просить взрослого дать ему «волшебные нитки» всякий раз, как почувствует, что он огорчен, устал или «завелся».

«Бездомный заяц» (см. коммуникативные игры).

«Что нового». Развитие умения концентрировать внимание на деталях. Взрослый рисует мелом на доске любую геометрическую фигуру. К доске по очереди подходят дети и пририсовывают какие-либо детали, создавая картинку. В то время, когда один ребенок находится у доски, остальные закрывают глаза, и, открывая их по команде взрослого, говорят, что изменилось. Чем дольше длится игра, тем сложнее искать новые детали.

«Золотая рыбка» (см. коммуникативные игры).

«Археология». Развитие мышечного контроля. Взрослый опускает кисть руки в таз с песком или крупой и засыпает ее. Ребенок осторожно «откапывает» руку-делает археологические раскопки. При этом нельзя дотрагиваться до кисти руки. Как только ребенок коснется своей ладони, он тут же меняется ролями со взрослым.

«Шариковые бои». Развитие координации движений. В таз с водой опускают несколько каучуковых шариков, такое же количество шариков ребенок держит в руке. Отойдя на расстояние 0,5-1 м от таза, ребенок сбивает «мокрые» шарики «сухими». Если «мокрый» шар сбит, то его вынимают из воды, если не сбит, то «сухой» шар остается в воде. Игра закончена тогда, когда таз становится пустым. В дальнейшем ребенок может совершенствовать свой результат, проверяя время по секундомеру.

«Послушай тишину». Развитие внимания гиперактивного ребенка и умения владеть собой. По первому сигналу колокольчика дети начинают бегать по комнате, кричать, стучать и т.д. По

второму сигналу они должны быстро сесть на стулья и прислушаться к тому, что происходит кругом. Затем дети по кругу (или по желанию) рассказывают, какие звуки они услышали.

«Сделай так». Игра на развитие мышечного контроля, умения владеть собой. На столе у взрослого разложены карточки с изображением человечков, выполняющих различные движения. Взрослый показывает детям карточки и объясняет, какие действия изображены на каждой из них. Затем взрослый дает инструкцию: «По моему сигналу все подойдут к столу и возьмут по одной карточке. Я буду считать от 1 до 10, а вы в это время будете выполнять то, что изображает человечек на выбранной вами картинке. Например, тот, кто возьмет карточку с сидящей на стуле фигуркой, должен сесть на стул, кому достанется карточка с танцующей фигуркой, должен танцевать и т.д.». На счет «10» все заканчивают выполнение задания и меняются карточками или подходят к столу за новым заданием педагога.

«Маленькая птичка». Развитие мышечного контроля. Ребенку в ладошки дают пушистую, мягкую, хрупкую игрушечную птичку (или другого зверька). Для более старших детей проводится аналогичная игра «Маленький зверек». Взрослый говорит: «Прилетела к тебе птичка, она такая маленькая, нежная, беззащитная. Она так боится коршуна! Подержи ее, поговори с ней, успокой ее». Ребенок берет в ладошки птичку, держит ее, гладит, говорит добрые слова, успокаивая ее и вместе с тем успокаивается сам. В дальнейшем можно птичку уже не класть ребенку в ладошки, а просто напомнить ему: «Помнишь, как надо успокаивать птичку? Успокой ее снова». Тогда ребенок сам садится на стульчик, складывает ладошки и успокаивается.

«Маленький зверек». Педагог просит детей закрыть глаза, после чего тихим спокойным голосом произносит следующий текст: «Положите, пожалуйста, руки на колени, соединив ладони вместе. Представьте, что вы держите в руках маленького пушистого зверька. Это может быть котенок, щенок, птичка и т.д. Он такой крохотный, что свободно помещается у вас в ладошках. Он засыпает, поэтому вы стараетесь сидеть без движений, чтобы не разбудить его. Если кому-то очень хочется погладить своего зверька, сделайте это осторожно, легким движением больших пальцев рук. Мысленно успокойте зверька, скажите ему что-

нибудь ласковое, улыбнитесь ему. Почувствуйте, как его дыхание становится более спокойным, и вы тоже дышите вместе с ним. Осторожно переложите зверька на теплое одеяло, которое находится рядом с вами (на соседнем стуле), улыбнитесь ему. Теперь можете открыть глаза».

«Сороконожка» (см. коммуникативные игры).

«Липучка» (см. коммуникативные игры).

«Давайте познакомимся» (см. коммуникативные игры).

«Сто мячей» (см. коммуникативные игры).

«Черепаха». Научиться контролировать свои движения. Тренер встает у стены помещения, остальные участники располагаются вдоль противоположной стены. По сигналу ведущего они начинают движение.

Далее педагог говорит: «Представьте себе, что все мы - черепахи. Я - большая черепаха, а вы - маленькие черепашки. Я пригласила вас в гости на день рождения. Я жду вас в гости. Но вот беда: праздничный торт еще не готов. По моей команде вы можете идти ко мне, нигде не останавливаясь. Помните: вы -черепахи и должны идти как можно медленнее, чтобы дойти только в тот момент, когда торт будет уже готов».

Педагог следит, чтобы никто не останавливался и не спешил. Через 2-3 минуты он дает новый сигнал, по которому все «замирают». Побеждает тот, кто оказался дальше всех от черепахи-именинницы. Игра может повторяться несколько раз. Затем ведущий обсуждает с группой в кругу, трудно ли им было двигаться медленно и что им помогло выполнить инструкцию.

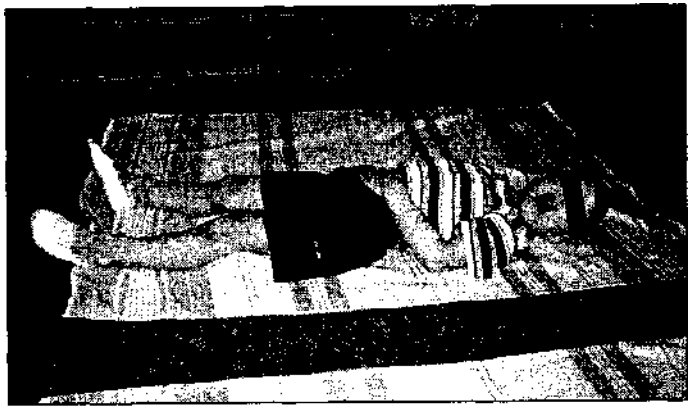
Дыхательные упражнения

Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную паузу и дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать приятный, глубокий, без напряжения вдох ртом или носом. Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма и оставались спокойными плечи. При выполнении упражнения в положении сидя или стоя не нагибаться вперед. Все упражнения выполняются по 3-5 раз.

1 . Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2-5 с задержать воздух, затем начать выдох ртом
с подтягиванием брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

2. Правую руку положить на область движения диафрагмы. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.

3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.



<Шарик>=

4. «Шарик». Повышение эффективности выполнения дыхательных упражнений достигается благодаря использованию образного представления, подключения воображения, так хорошо развитого у детей. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе (соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания). Ребенку также предлагается вокализировать на выдохе, пропевая отдельные звуки (а, о, у, ш, х) и их сочетания («з» переходит в «с», «о» - в «у», «ш» — в «щ», «хи» и т.п.).

5. «Ветер». На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.

6. Сесть или встать прямо. Сделать медленный вдох через нос и медленный выдох через узкое отверстие, образованное губами, на свечу (перышко, воздушный шарик), которая стоит перед ребенком. Голову вперед не тянуть. Пламя должно плавно отклониться по ходу воздушной струи. Затем немного отодвинуть свечу и повторить упражнение; еще больше увеличить расстояние и т.д. Обратите внимание ребенка на то, что при удалении свечи мышцы живота будут все более напряженными.

После усвоения ребенком этих навыков можно переходить к упражнениям, в которых дыхание согласуется с движением. Они выполняются на фазе вдоха и выдоха, во время пауз удерживается поза.

Для следующих упражнений необходимо промаркировать левую руку (например, цветной резинкой, нарисованным рисунком, браслетом, часами и т.п.). Таким образом, у ребенка формируется понятие: «Слева - это там, где...», это первый ориентир, от которого потом строится система пространственных координат «право-лево».

7. Исходное положение (и.п.) - лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую или левую); ногу (правую или левую); затем две конечности одновременно (руки или ноги), одноименные руку и ногу, затем разноименную руку и ногу; на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется лежа на животе.

8. И.п. - сесть на пол, скрестив ноги, спина прямая (!). Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой, с выдохом, немного сгибаясь при этом. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребенка дышать правильно, у него просто нет другой возможности.

9. «Дворники». И п. - то же либо встать на колени и сесть на пятки, ноги вместе. Прямые руки расставлены в стороны парал лельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вовне. Со вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх; с выдохом - вниз. Вариант: руки вытянуты вперед, и большие пальцы поворачиваются в такт дыханию налево и направо.

10. И.п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. Со вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом левая кисть идет вниз, правая - вверх.

1 1 . И.п. - то же. Дыхание: только через левую, а потом только через правую ноздрю. При этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, а левую - мизинцем правой руки. Дыхание медленное, глубокое. Как утверждают специалисты в области восточных оздоровительных практик, в первом случае активизируется работа правого полушария головного мозга, что способствует успокоению и релаксации. Дыхание же через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, повышая рациональный (познавательный) потенциал.

12. И.п. - встать, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе - опускаются вдоль тела ладонями вниз. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.

13. **«Небо».** И.п. - то же. На медленном вдохе руки плавно разводятся в стороны и поднимаются вверх (или в стороны и к груди) - «притягивающее движение». На выдохе - «отталки вающее движение» - опускаются вдоль тела ладонями вниз. Это упражнение гармонично сочетается с представлением о втяги-

вании в себя солнечного света и тепла, распространении его сверху вниз по всему телу.

14.**«День - ночь».** И.п. - встать, ноги вместе, руки опущены.
На вдохе медленно поднять расслабленные руки вверх, посте пенно «растягивая» все тело (не отрывать пятки от пола); задер жать дыхание. На выдохе постепенно расслабляя тело, опустить руки и согнуться в пояснице; задержать дыхание. Вернуться в и.п.

15.**«Потягушки».** И.п. - встать, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри ладоней, кулаки прижаты к низу живота. На медленном вдохе, поднять кулаки над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову; вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Зафиксировать эту позу, задержать дыхание. На выдохе руки вниз, пытаясь «достать» пальчиками до пола.

16.Ребенок кладет одну руку на грудь или живот и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе - опускается. Затем в такт с дыханием другой рукой он показывает,

как дышит (на вдохе рука поднимается до уровня груди, а на выдохе - опускается). Далее ребенок должен плавно и медленно
поднимать и опускать руку или обе руки одновременно в такт дыханию, но уже на определенный счет (на 4, до 12 (школьники)).

В процессе последующей коррекции отработанные и закрепленные (автоматизированные) дыхательные упражнения сочетаются с любым из описываемых ниже заданий, что требует дополнительного внимания со стороны специалиста.

Дополнительные упражнения на оптимизацию общего тонуса

1. «Силач». Выполнить контрастное напряжение и расслабление плечевого пояса, рук и ног, представляя, что держите в руках (ногой, на плече) тяжелые гири; поднимаете над головой тяжелую корзину с яблоками; отжимаете штангу; удерживаете ногой закрывающуюся дверь, раздвигаете руками тесно переплетенные ветви деревьев в лесной чаще.

2. «Весы». Предложите ребенку представить, что его ладони - чашечки весов, держащие груз. При необходимости реально нагрузить «весы», надавливая собственной рукой или кладя на них какой-либо «груз». Встать, поставив руки перед грудью ладонями вверх, пальцы направлены навстречу друг другу, локти в стороны. Сделать длинный вдох через нос, задержать дыхание. «Уравно весить» чашечки весов. Медленно вытянуть одну руку над головой, поворачивая кисть, посмотреть на нее. Другую руку отпустить вниз, держа кисть горизонтально, ладонью вниз, повернув пальцы от себя. С силой вытянуть ее: на этой чашечке весов лежит груз. Медленно выдохнуть, расслабиться. Повторить упражнение, изменив положение рук. Аналогичное упражнение можно выполнять лежа, весами при этом становятся ноги.

3. «Травинка на ветру». Ребенок изображает всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох). Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу; не меняя положе ния туловища, потянуть руки по полу еще дальше вперед). Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку (на вдохе вернуться в исходное положение, потянуться вверх).

4. По этому же принципу строится упражнение **«Раскачиваю щееся дерево»** (корни - ноги, ствол - туловище, крона - руки и
голова), которое может выполняться как сидя, так и стоя. Важно, чтобы каждый ребенок представил себя «своим» деревом: ведь ель, береза и ива совсем по-разному реагируют на ветерок, начало бури и ураган.

5. «Парусник». Ребенок изображает лодку с парусом: встать на колени, носочки оттянуты, пальцы ног касаются друг друга, пятки несколько разведены; сесть на пятки или между ними, пальцы рук сплести в замок за спиной, зафиксировать под ногами или на пятках. Подул ветер, и парус расправился, надулся (на вдохе, не расцепляя рук, выпятить грудь, свести лопатки, голову откинуть назад). Ветер утих, и парус «сник» (на выдохе голову опустить как можно ниже, спина становится круглой). Вернуться в и.п.

6. «Дракон». Ребенок изображает дракона, облетающего дозором свои владения: ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, пружинят в такт с руками-крыльями. Затем он призем-ляется на остров и начинает «размешивать» хвостом море.

7. «Насос и надувная кукла». Ребенок - надувная кукла, из которой выпущен воздух, лежит совершенно расслабленно на полу. Педагог (или другой ребенок) накачивает куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед и произнося звук «с-с-с» на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются. Наконец кукла надута. Дальнейшее накачивание воздухом опасно - кукла сильно напряг лась и может лопнуть. Время окончания надувания определяется по состоянию напряжения тела куклы. После этого из нее вынимают насос, кукла постепенно «сдувается» и «опадает». Это прекрасное упражнение на расслабление-напряжение, а также первый опыт парного взаимодействия на уровне ощущения определенных свойств тела другого человека.

8. «Смазка». Дети стоят в кругу. Им предлагается представить свое тело в виде любого механизма, который нуждается в смазке: «Я ввожу масло в твой указательный палец, чтобы смазать им все суставы твоего тела. Сосредоточься, чтобы ни один участок не остался без смазки; ведь я не вижу, все ли я делаю правильно: подсказывай мне своим телом».

9. «Двигательный репертуар». Детям предлагается свободно двигаться по комнате, не касаясь друг друга, самыми разно образными способами, сосредоточившись на ощущениях, возни кающих в теле. Они могут передвигаться с разной скоростью: медленно, максимально быстро (медленно), чуть медленнее и т.п.; с различным уровнем напряжения (максимально напряженно, чередуя напряжение и расслабление разных групп мышц, макси мально расслабленно). В ходе этого процесса их просят вспомнить и воспроизвести (телом) различные ощущения: холод, жара, вкусная еда, неприятные запахи, сильный ветер в спину и т.п.

Упражнения направлены на расширение диапазона движений по следующим параметрам: быстрые - медленные; мягкие - жесткие; сильные - слабые; тяжелые - легкие; непрерывные - отрывистые; свободные - с сопротивлением.

10. **«Огонь и лед».** И.п. - стоя в кругу. По команде: «огонь» дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает

произвольно. По команде «лед» дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело. Психолог несколько раз чередует обе команды, меняя время выполнения той и другой.

1 1 . «Рыбки и водоросли»: плавные, легкие движения водо
рослей - на месте и рыб - с передвижением в воде. **«Облако и
камень»:** движения тяжелые, законченные - образ камня и легкие, плавные, непрерывные, связанные с представлением об облаке.

12. «Страна кукол». Педагог: «Когда-нибудь все люди вы растают и забывают, что были детьми. Игрушки, которые мы так любили в детстве, не исчезают бесследно. Они просто уходят в свою страну, куда мы сегодня и отправляемся, став ненадолго разными куклами».

«Свободная кукла»: индивидуальный танец в том образе, который выберет ребенок. *«Гуттаперчевая кукла»:* движения мягкие, плавные; полностью расслабленное тело (тело без костей). *«Пластмассовая кукла»:* напряженное тело, законченные движения. *«Марионетка»:* кукла, которую куровод - педагог или другой ребенок - приводит в движение при помощи нитей, привязанных к различным частям ее тела. Это упражнение направлено на осознавание центров движения.

13. «Росток». И.п. - на корточках по кругу; голову нагнуть к
коленям, обхватив их руками. «Представь себе, что ты - маленький росток, только что показавшийся из земли; он растет, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать тебе "расти"». Называется часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности других. «Один» - медленно выпрямляются нош; «два» - ноги продолжают
«расти» постепенно оживают руки, но пока висят, как «тряпочки»; «три» - осторожно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам); «четыре» - выпрямляются плечи, шея и голова; «пять» -
руки поднимаются вверх, ребенок смотрит на солнышко, тянется к нему.

14. **«Репка».** Дети садятся на корточки, колени - в стороны, плотно сомкнутые в ладонях руки упираются в лол между ногами. Из этого положения «репка» медленно растет до полного выпрям-

ления ног. Затем сомкнутые ладони медленно поднимаются до уровня груди, разворачиваются пальцами вверх и поднимаются несколько выше головы. Там ладони размыкаются и разводятся в стороны; «репка» выросла, ее листья (ладони) ловят солнышко.

15. **«Потянулись - сломались».** Руки и все тело ребенка устремлены вверх (пятки от пола не отрывать). Педагог: «Тянемся, тянемся вверх, выше и выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались (хлопок), безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях (хлопок), в плечах (кнопок), упали. Повисла голова (хлопок), вы сломались в талии (кнопок), подогнулись колени (хлопок), опустились (упали) на пол... Лежим расслабленно, удобно».

Задание по психомоторной коррекции для родителей

Уважаемые родители!

Если упражнение непонятно, не выполняйте его, а подойдите на консультацию к специалисту. Все упражнения выполняются под

счет, в спокойном темпе.

И.п. - исходное положение - положение, которое принимается в начале задания.

Данные упражнения выполняются в течение 1 недели, по возможности ежедневно или через день!

1 . Упражнение для ног. И.п. - стоя, ноги вместе. На 1 - встаем
на носочки, пятки поднимаются; на 2 - опускаемся на пяточки, поднимаем носочки. Обе ноги одновременно. Время выполнения - 1-2 минуты.

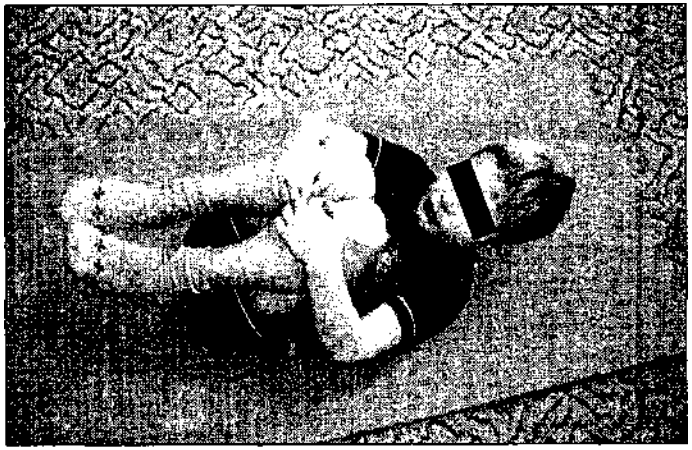
2.Дыхательные упражнения. И. п. - лежа на спине. Руки вдоль туловища, ноги не перекрещены. Дышим под проговаривание «вдох - выдох».

«Шарик». Вдох - через нос, выдох - через широко открытый рот. На вдох - живот надуваем, на выдох - «сдуваем». Во время дыхания спина прижата к полу, работают мышцы живота. Для контроля левая рука лежит на животе. Вдох и выдох плавные, без рывков. До 5 раз.

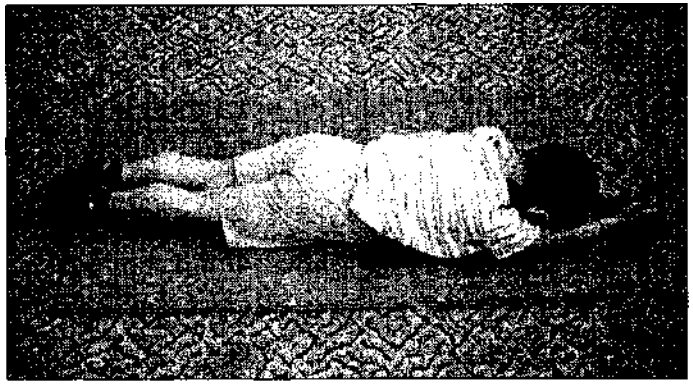
3. Упражнения-растяжки.

«Качалочка». И.п. - лежа на спине, ноги согнуть в коленях. Руками обхватить колени, каждая рука свое колено, руки в «замок не сцеплять». Голову привести к коленям. Качаемся под счет «1, 2». До 3раз.

«Лодочка». И.п. - лежа на животе. Руки вытянуты вперед, прямые. Ноги не перекрещены, соединенные вместе, прямые. Прямые руки и ноги одновременно отрываются от пола. Под счет 1 - поднять голову, руки и ноги вместе, 2 - опустить голову, руки и ноги. До 8 раз.



<Качалочка»



«Лодочка»

«Сосулька». И.п. - лежа на спине. Прямые руки вытянуты над головой, лежат на полу. Прямые ноги не перекрещены. Под счет 1 - руки и ноги (носочки тянем на себя) напрягаем, 2 - руки и ноги расслабляем. Родитель проверяет напряжение и расслабление рук и ног. Добиться расслабления можно, согнув ногу или руку в суставе и слегка потрясти её. До 8 раз.

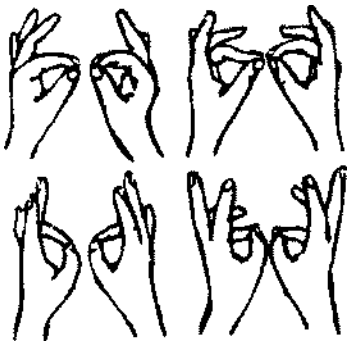
4. Упражнения-ползания. Ползаем 5-10 минут в день. Если комната маленькая, то несколько раз туда и обратно.

• Ползем на животе «без ног», подтягиваясь руками.

Ползания

• Ползем на животе «без рук». Руки сцеплены за спиной в замок. Отталкиваемся поочередно ногами. Вспомните, когда ваши дети были младенцами, как вы учили их ползать, подставляя руку под ногу. Вот и сейчас вам необходимо это сделать. Взрослый подставляет руку ребенка, ребенок отталкивается от руки.

5. Упражнения по развитию пальцев рук «Колечко». Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.



Желаем удачи!

Конспекты занятия по психомоторной коррекции

(составитель Е.А. Конева)

Занятие 1

Тема: «Путешествие яйца».

Цели:

1 . Функциональная активация подкорковых образований мозга через дыхательные упражнения.
2. Активизация работы стволовых структур мозга через упражнения «Яйцо», «Тоннель».
3. Продолжить стабилизацию межполушарных взаимодей ствий через глазодвигательные упражнения, упражнения-ползания.
4. Оптимизация тонуса тела через упражнения-растяжки.
5. Развитие произвольного внимания и самоконтроля через дыхательные упражнения, координацию дыхательных и глазодвигательных упражнений.
6. Повышение уровня психической активности.
7. Развитие слухомоторных координации.

Оборудование: коврики, резинки, желтый фломастер, фишки -цыплята, кассеты с музыкальными произведениями, ручка-кукла, «тоннель» (стулья и черные покрывала).

Ход занятия

1 . Орг. момент. Игровая мотивация детей.

Наш веселый паровоз,
Нас в деревню повез. И на
птичий двор привез.

2. Основная часть.

Упражнение «Тоннель».

Звучит волшебная музыка. Превращение в волшебные яйца.

Упражнение «Яйцо».

Упражнения-растяжки. Сядьте на пол, подтяните колени к животу, обхватите их руками, голову спрячьте в колени. Представьте себя птенцом.

- Лежало наше яйцо и решило на мир посмотреть. Узнать кто же оно такое.

Упражнение «Качалочка».

- Сначала наше яйцо подумало, что оно икринка и будет рыбкой.

Упражнение «Лодочка». И.п. - лежа на животе. Руки вытянули вверх за голову прямые, соединили пальцы правой и левой руки, ноги вместе. На счет 1 - поднимаем не сгибая руки и ноги вместе, на счет 2 - опускаем.

1,2, 3 - рыбкой поплыви.
1,2.

- Затем наше яйцо подумало, что оно будет маленькой змейкой.

Упражнение «Кобра». И.п. - лежа на животе. Руки согнуть в
локтях, ладонями упереться в пол на уровне плеч. Выдохнули. На счет 1 - поднимаем голову, смотрим по сторонам. На счет 2 - опускаем голову, расслабляемся, выдох.

- И увидело наше яйцо, что у него есть крылья, значит, оно не рыбка и не змея. А оно птенец. Решило яйцо, что пора вылупляться.

Упражнение «Звезда». Расслабление-напряжение. 1 - пытаемся из скорлупки вылезти, на счет 2 - расслабляемся, отдыхаем.

- всего тела;
- руки напряжены, а ноги расслаблены.

Маркировка левой руки.

Сядьте птенчики мои.
Птенчиков я покормлю,
На левую ладошку
Зернышко им положу.

- Поднимите вверх левую руку.

Дыхательные упражнения.

- Тяжелая это работа вылупляться, надо отдохнуть полежать, подышать.

Наши птенчики устали
И немножко подышали.

- Вспоминаем правила дыхания: «Вдох - через нос, выдох - через рот. На вдохе - живот "надуваем", на выдохе - "сдуваем"».

И.п. - лежа.

- упражнение «Шарик»;
- координация дыхания с движением левой руки.

Глазодвигательные упражнения.

- Глазки закрыли, слушаем музыку, отдыхаем. К кому я подойду, сделаем упражнения для глаз.

Упражнение «Птичий двор».

- Огляделись птенцы, а оказывается, они на птичьем дворе. А вокруг разные домашние птицы. И каждое яйцо решило, что оно будет какой-то домашней птицей.

(Дети выбирают, кем они будут.)

- Я буду курицей, значит, сейчас я цыпленок.

Снятие зажимов. Поболтаем на птичьем языке.

3. «Стоп-упражнения».

Игра «Цыплята и коршун».

- Скажите, кого боятся маленькие цыплята? Боятся кошку, коршуна. Кто такой коршун? Большая хищная птица, которая ворует цыплят с птичьего двора. Мы с вами поиграем в игру «Цыплята и коршун».

- Послушайте правила игры. Вы птенцы. Вы играете на птичьем дворе, бегаете, зернышки клюете. Вот ваша музыка. Высоко в небе будет летать коршун. Когда зазвучит музыка коршуна, вам надо замереть, притвориться желтыми камешками, чтобы коршун вас не утащил к себе. Вам понятны правила игры?

Вот мои ребятушки,
Желтые цыплятушки,
Пошли по двору гулять,
Себе зернышки искать *(звучит музыка цыплят).*
Вдруг, откуда не возьмись,
Черный коршун появись.
1, 2, 3 - замри,
1, 2, 3 - отомри.

- Вот и поиграли наши цыплята.

4. Итог занятия.

- Расскажите, где мы сегодня были?
- Что вам сегодня на занятие больше всего понравилось?
- Чтобы вы помнили, где вы сегодня были, вам на память цыпленок.

Занятие 2

Тема: «Путешествие в игрушечный город».

Цели:

1. Функциональная активация подкорковых образований мозга через дыхательные упражнения.
2. Активизация работы стволовых структур мозга.
3. Стабилизация межполушарных взаимодействий через глазодвигательные упражнения, упражнения-ползания.
4. Оптимизация тонуса тела через упражнения-растяжки.
5. Развитие произвольного внимания и самоконтроля через дыхательные упражнения, координацию дыхательных и глазодвигательных упражнений.
6. Повышение уровня психической активности.
7. Развитие слухомоторных координации.
8. Развивать навыки позитивного социального поведения, развития чувства эмпатии.

Оборудование: коврики, резинки, желтый фломастер, кассеты с музыкальными произведениями, ручка - кукла, «тоннель» (стулья и черные покрывала), клубок ярких ниток, свисток, колокольчик, веревки, паровозик (маска на голову или игрушка).

Ход занятия

Предварительная работа - рассказываем правила поведения на занятии: упражнение выполняется только после команды педагога; кто не хочет заниматься, тот сидит на «скамейке грусти».

1 . Орг. момент.

- Здравствуйте! Я рада вас видеть. Давайте познакомимся друг с другом.

Упражнение «Клубочек».

- У меня в руках клубочек. Сейчас мы будем его передавать по кругу, и каждый, у кого в руках он окажется, будет называть свое имя. У каждого ребенка остается часть клубочка. Собираем клубочек обратно - назови, что тебе нравится во внешнем виде соседа справа.

2. Основная часть.

- Сегодня мы поедем в игрушечный город. Как вы думаете, кто живет в игрушечном городе? (разные игрушки). Как вы думаете, какой игрушечный город? (веселый, разноцветный...) Повезет нас туда маленький паровозик.

1,2,3-
Паровозик собери.

Упражнение «Паровозик». Ходьба на носочках, на пяточках, вперед, назад, с закрытыми глазами. Едем по краю ковра или по «рельсам».

Едете, едет паровоз,
Две трубы и сто колес.
Две трубы и сто колес -
Машинистом рыжий пес.
Ту-ту, чу -чу, ту-ту, чу-чу.
На пути у нас тоннель. *Упражнение «Тоннель».*

Пальчики вместе, ползем по тоннелю.

- Мы приехали в игрушечный город. Но чтобы нам туда пройти, нам нужен разноцветный пропуск. Одевается он на левую руку. Поднимите левую руку (маркировка руки). Тот, кто получил пропуск, ложится на коврик на спину (места - коврики, или
отмечены кругами).

- Вот и первые жители сказочного города - воздушные шарики.
Давайте и мы с вами превратимся в разноцветные шарики.

Дыхательные упражнения. И.п. - лежа на спине.

- Правила дыхания: «Вдох - через нос, выдох - через рот. На
вдохе - живот "надуваем", на выдохе - "сдуваем"».

Вот как шарик надуваем, А
рукою проверяем *(вдох).*
Шарик сдулся - выдыхаем,
Наши мышцы расслабляем!

- упражнение «Шарик»;
- координация дыхания с движением левой руки.

- А вот появились качели. Превратимся в качели.

Упражнение «Качалочка». Сядьте на пол, подтяните колени к животу, обхватите их руками, голову спрячьте в колени.

- Пока мы качались на качелях, приплыла игрушечная лодочка. Поплывем по волнам.

Упражнение «Лодочка». И.п. -лежа на животе. Руки вытянули вверх за голову прямые, соединили пальцы правой и левой руки, ноги вместе. На счет 1 - поднимаем не сгибая руки и ноги вместе, на счет 2 - опускаем. 1,2,3-

Лодочка плыви. *Упражнение «Расслабление-напряжение».*

- Налетела на игрушечный город снежная королева, и все игрушки превратились в сосульки. На счет 1 - напряжение всего
тела.

- Надо срочно помочь расколдовать игрушки. На счет 2 - расслабляемся, отдыхаем.

Варианты:

- всего тела;
- руки напряжены, а ноги расслаблены.

- Появилось яркое солнышко, под которым нам захотелось полежать, расслабиться.

Глазодвигательные упражнения.

- Глазки закрыли, слушаем музыку, отдыхаем. К кому я подойду, сделаем упражнения для глаз.

Аты-баты, аты-баты, Аты-
баты, шли солдаты.

- Как вы думаете, в кого мы сейчас превратимся?

Упражнение «Солдатики».

- Стойкие оловянные солдатики затеяли тренировку. Ведь скоро праздник - День защитника Отечества, и чтобы родину
защищать, надо быть сильным и ловким.

Упражнение «Ползание на животе» - «без ног», «без рук», «ползание на спине».

- Посмотрите что это там на небе летит, это волшебный ковер-самолет. Покатаемся на «волшебном ковре-самолете».

Упражнение «Волшебный ковер».

3. Все игрушки очень дружные. **Игра «Сиамские близнецы».** Дети приклеиваются, прилипли друг к другу, определенными частями тела друг к другу. Включается музыка, а пары детей под неё танцуют.

4. Итог занятия.

- Мы с вами побывали в игрушечном городе. Закройте глаза. Я подойду и обниму того, кто сегодня был веселой, умелой, ловкой игрушкой. Я хлопну в ладоши, и мы с вами окажемся в детском саду.

-До свидания!

Занятие 3

Тема: «Путешествие в цирк».

Цели:

1 . Функциональная активация подкорковых образований мозга через дыхательные упражнения.
2. Активизация работы стволовых структур мозга.
3. Продолжить стабилизацию межполушарных взаимодей ствий через глазодвигательные упражнения, упражнения-ползания.
4. Оптимизация тонуса тела через упражнения-растяжки.
5. Развитие произвольного внимания и самоконтроля через дыхательные упражнения, координацию дыхательных и глазодвигательных упражнений, упражнений на вводную ходьбу.
6. Повышение уровня психической активности.
7. Развитие слухомоторных координации, внимания, вос приятия, памяти.

Оборудование: коврики, модули, резинки, бантики, кассеты с музыкальными произведениями, ручка - кукла.

Ход занятия

1 . Орг. момент. Заинтересовать детей в путешествии в цирк.

Появление сказочного персонажа - клоуна.

Выдача билетов в цирк - маркировка левой руки - резинка на РУку.

2. Вводная часть.

- Открывается школа клоунов. Цирк всегда начинается с парада. Проверим, готовы ли ваши ноги к параду?
  - *Ходьба на носочках* по кругу с координацией движений рук и сменой темпа.
  - *Ходьба на пятках* со сменой направления, координация ходьбы с музыкой.
- Проверим, готовы ли ваши руки? В цирке всегда звучат аплодисменты. Мы будем хлопать под музыку.
  - *Упражнение «1,2, 3 -хлоп»* («Счет»).
- В цирке всегда происходят чудесные превращения.
  - *Упражнение «Лабиринт».*
  - *«1,2,3- пару себе найди».*
- Превращаемся в чудесный паровозик. Первый вагончик закрывает глаза, во втором вагончике сидит машинист и объез жает все препятствия 2-3 раза.
- Соединяемся в большой паровоз и едем по кругу.
- Остановились, снова в деток превратились.
- Клоуны должны уметь необычно здороваться.
  - *Ходьба на месте «Носочки - пяточки».*
  - *«Носочки здороваются!».*
  - *«Пяточки здороваются!».*
  - *«Носочки - пяточки»* (упражнение на реципрокную коор динацию).
  - *Упражнение «Прыжки с поворотом».*
  - *«Здороваются спина и животик».*

3. Основная часть.

Упражнения-растяжки:

- «Качалочка».
- «Лодочка». Упражнение делается под счет:
  1,2,3-Лодочка
  плыви!».
- Расслабление-напряжение всего тела под счет.
- «Звезда-2».

Дыхательные упражнения.

Клоуны устали И
немножко подышали.

«Шарик». Вспоминаем правила дыхания: вдох - через нос, выдох - через рот. На вдохе - шарик надуваем, на выдохе - сдуваем. Координация дыхания с движением левой руки и левой ноги.

Элементы релаксации с глазодвигательными упражнениями.

- Закройте глаза. Слушаем спокойную музыку, отдыхаем, а к кому я подойду, будет делать упражнения для глаз.
  - Диагональ вертикальная, вертикаль горизонтальная, от себя - к себе.
  - Координация движений глаз с дыханием: к себе - вдох, от себя - выдох.
- Отдохнули! А теперь клоуны хотят поиграть с вами.

Упражнения-ползания:

- на животе по-пластунски;
- на четвереньках вперед - назад;
- «тоннель».

4. «Стоп-упражнения».

- *Игра «1, 2, 3 - клоун замри!»* (по аналогии с «Море волнуется раз...»).
- *Игра «Тук, тук, левая рука».*

5. Итог занятия. Все дети сидят в кругу. Шарик или клубок ниток катится по кругу и каждый говорит свое настроение.

- Понравилось играть в клоунов?
- Что понравилось?

Посвящение в клоуны (выдача клоунского бантика) .

Рефлексия. Попрыгать, поиграть, поклониться под музыку. -До встречи!

Конспекты занятий по преодолению синдрома дефицита внимания и гиперактивности

(составитель Н.А. Рудаметова)

Занятие 1

Тема: «Защитники Отечества».

Цель:

- оптимизация тонуса мышц;
- развитие произвольности и самоконтроля;
- расширение поля зрения, улучшения восприятия;
- развитие межполушарного взаимодействия, снятие синкинезий и мышечных зажимов;
- развитие произвольной регуляции;
- развитие мышечного контроля, элиминация импульсивности.

ВОМ. Беседа о празднике 23 февраля.

Ритуал: релаксация. И.п. - лежа на полу

1. *Игра «Какие сильные защитники».* Растяжка «Звездочка».

И.п. - сидя на полу.

- Общее напряжение - расслабление тела.
- Руки расслаблены, ноги напряжены.

2. *Игра «Защитники тренируют глазки».* Дыхательное упражнение. И.п. - сидя на полу.

- Вдох-выдох.
- Вдох - закрыть глаза, выдох - открыть глаза.

3. *Игра «Защитники ищут шпионов».* Глазодвигательное упражнение. 1-й уровень. И.п. - сидя на полу.

- Основные направления (вверх, вниз, направо, налево с фиксацией в крайних положениях).
- К себе - от себя.
- Усложнение - с дыханием: вдох - глаза вверх (вправо),
  выдох - глаза вниз (влево).

4. *Игра «Защитники играют в барабан».* Телесные упражнения. И.п. - сидя на полу, рот закрыт.

- Отработка сочетающихся движений глаз и рук. Руки на коленях: попеременно правая рука ударяет по правому колену, левая - по левому.

- Одновременно с ударом выполняется движение глаз в одноименную сторону.
- В противоположную сторону.

5. *Игра «Тренировка рук».* Упражнения для развития мелкой моторики рук. И.п. - сидя на коленях.
   - «Колечко», «Кулак - ребро - ладонь», «Лягушка» (1 и 2 упражнение: правая рука - левая - двуручное).
6. *Игра «Марш защитников».* Когнитивное упражнение «Пере крестное марширование». И.п. - стоя. Темп - медленный. 1, 3,5 - перекрестные движения, 2, 4 - односторонние. Под счет до 6, попеременное касание руками колен.
7. *Игра «Шалуны».* Функциональное упражнение с правилами. Педагог по сигналу (удар в бубен) предлагает детям пошалить: бегать, прыгать, кувыркаться. По второму сигналу все шалости должны прекращаться. Упражнение повторяется 3 раза.
8. *Игра «Защитники отдыхают на пляже».* Релаксация с музыкальным сопровождением. И.п. -лежа на полу. Предлагается закрыть глаза и представить, что дети - «защитники» - лежат на
теплом песке. Ласково светит солнышко и согревает их. Дует легкий ветерок. Дети отдыхают, слушают шум моря. Затем нужно потянуться, сделать глубокий вдох и выдох, открыть глаза, медленно сесть и аккуратно встать.
9. Подведение итогов занятия.

Занятие 2

Тема: «Игрушки».

Цель:

- оптимизация тонуса мышц;
- развитие умения произвольно контролировать дыхание;
- расширение поля зрения, улучшения восприятия;
- развитие межполушарного взаимодействия, снятие син-кинезий и мышечных зажимов;
- развитие концентрации внимания;
- эмоциональное развитие;
- развитие мышечного контроля, элиминация импульсив ности.

ВОМ. Беседа об игрушках.

Ритуал: релаксация. И.п. - лежа на полу.

1 . *Игра «Игрушки-силачи».* Растяжка «Звездочка». И.п. - сидя
на полу.
- Общее напряжение - расслабление тела.
- Руки расслаблены, ноги напряжены.

2. *Игра «Паровозик».* Дыхательное упражнение. И.п. - сидя на
полу.
- Вдох-выдох.
- Вдох. На выдохе произносить звуки: пф-пф-пф. Вдох. Выдох: з-з-з. Вдох. Выдох: ж-ж-ж. Вдох. Выдох: мо-ме-му.

3. *Игра «Танец глазками».* Глазодвигательное упражнение. И.п. - сидя на полу. Усложнение - 2-й уровень.
- Основные направления (вверх, вниз, направо, налево с фиксацией в крайних положениях).
- К себе - от себя.
- С дыханием: вдох - глаза вверх (вправо), выдох - глаза
  вниз (влево).

4. *Игра «Сломанные игрушки».* Телесные упражнения. И.п. - на четвереньках.
- Односторонняя ходьба: правая рука и правая нога, левая рука и левая нога. Движение вперед и назад, под счет. При ходьбе одновременно ставиться рука и нога. Взгляд направлен вперед.

5. *Игра «Веселые ручки».* Упражнения для развития мелкой моторики рук. И.п. - сидя на коленях.
   - «Колечко», «Кулак - ребро - ладонь», «Лягушка» (1 и 2 упражнение: правая рука - левая - двуручное).
6. *Функциональное упражнение «Что исчезло?».* И.п. -у стола. Перед каждым ребенком раскладываются игрушки. Их просят внимательно посмотреть на них и запомнить. Затем ребенок закрывает глаза, педагог убирает одну игрушку. Задача ребенка -
назвать, что исчезло.
7. *Когнитивное упражнение «Фотография».* И.п. - сидя на полу,
в кругу. Педагог показывает картинку с изображением опреде ленного настроения. Задача ребенка - воспроизвести это на

строение.

8. *Релаксация.* 1 часть - «Огонь и лед». И.п. - лежа. Попе
ременное напряжение и расслабление всего тела. По команде «огонь» - движение всем телом, по команде «лед» - застыть в
позе, напрягая до предела все тело (3 подхода). 2 часть - «Сцят усталые игрушки» (с музыкальным сопровождением): потянуться, сделать глубокий вдох и выдох, закрыть глаза, лечь в удобной позе и слушать музыку.

9. Подведение итогов занятия.

Содержание

Пояснительная записка 3

Глава I. Теоретическое обоснование технологии «Психомоторная коррекция в системе комплексной реабилитации детей с задержкой психического развития» 7

Методические и теоретические основы психомоторной коррекции 7

Структура и содержание методики психомоторной коррекции 16

Глава П. Психомоторная коррекция в системе комплексной реабилитации детей с задержкой психического развития 25

Методы изучения уровня развития психомоторики у детей с ЗПР 25

Характеристика психомоторной сферы детей с задержкой психического развития пятилетнего возраста 35

Глава III. Содержание работы по коррекции и развитию психомоторной
сферы детей с задержкой психического развития 40

Перспективное планирование занятий по психомоторной коррекции для детей дошкольного возраста с особыми образовательными потребностями 40

Перспективное планирование занятий по коррекции синдрома дефицита внимания и гиперактивности для детей дошкольного возраста с задержкой психического развития 48

Результативность коррекционной работы 56

Заключение 57

Литература 58

Дополнительные материалы 60

Протокол обследования уровня психомоторного развития 60

Тест «Гомункулюс» 63

Самомассаж. Стимулирующие упражнения 65

Развитие произвольного внимания 70

Релаксация 74

Упражнения для развития кинестетического и кинетического праксиса 78

Формирование одновременных и реципрокных сенсомоторных взаимодействий 80

Коммуникативные игры и упражнения 84

Игры для гиперактивных детей 89

Дыхательные упражнения 91

Дополнительные упражнения на оптимизацию общего тонуса 95

Задание по психомоторной коррекции для родителей 99

Конспекты занятия по психомоторной коррекции 102

Конспекты занятий по преодолению синдрома дефицита внимания и гиперактивности
..... 1

1 1

5. «Ушки». Уши растираются ладонями, как будто они за мерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали) (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед). Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение.

6. «Умные ушки». Уши потягиваются в трех направлениях (вверх, вниз, к затылку) последовательно по 3-5 раз, затем вращение ушей по - часовой линии, против часовой линии.

7. «Глазки отдыхают». Закрыть глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3-5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз; повторить то же движение под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

8. «Веселые носики». Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления чувства тепла. Повращать кончик носа вправо и влево 3-5 раз. После этого проделать 3-5 поглаживающих
вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа, сверху вниз с обеих сторон. Это упражнение предо храняет от насморка, улучшает кровообращение верхних дыха тельных путей.

9. Покусывание и «почесывание» губ зубами; то же - языка зубами от самого кончика до середины языка. Интенсивное «хлопанье» губами и растирание губами друг друга в различных направлениях.

10. «Рыбки». Рот немного приоткрыт. Взять пальцами правой руки верхнюю губу, а левой - нижнюю. Выполнять одновременные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрыть рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.

1 1 . «Расслабленное лицо». Руками проводить по лицу сверху
вниз, слегка нажимая как при умывании (3-5 раз). Затем тыльной
стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; «разгладить» лоб от центра к вискам. Можно совместить с приговоркой «Водичка, водичка умой моё личико».

12. **«Гибкая шея, свободные плечи».** Аккуратно массировать шею сзади: а) правой рукой массировать левое плечо в направ лении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой - правое плечо; б) правой рукой взяться за левое плечо и сделать 5-10 вращательных движений по часовой стрелке и против нее; то же - левой рукой, затем обеими руками одновременно.

13. «Сова». Поднять вверх правое плечо и повернуть голову вправо, одновременно делая глубокий вдох; левой рукой захватить правую надкостную мышцу и на выдохе опустить плечо. Размин найте захваченную мышцу, выполняя глубокое дыхание и глядя как можно дальше за спину. То же - с левым плечом правой рукой.

14. **«Теплые ручки».** Поднять правую руку вверх, двигая ею в разных направлениях. Левая рука при этом придерживает плечо (предплечье) правой руки, оказывая сопротивление её движению и одновременно массируя её. Затем руки меняются. Растирание и разминка пальцев рук и всей кисти от кончиков пальцев к основанию и обратно; особое внимание следует уделить большим пальцам. Имитация «силового» мытья, растирания и пожатия рук.

14. **«Домик».** Сложить пальцы «домиком» перед грудью и

надавливать ими друг на друга сначала одновременно, затем отдельно каждой парой пальцев.

15. **«Качалка»** на спине и животе и **«Бревнышко»** являются прекрасным массажем для позвоночника, спинных и брюшных мышц, внутренних органов.

16. **«Теплые ножки».** Сидя, энергично растереть (разминать, пощипывать) правой рукой подошву, пальцы и тыльную сторону стопы у межпальцевых промежутков левой ноги, то же - левой рукой со стопой правой ноги. После этого потереть (побарабанить) стопы друг об друга, а также о пол.

Полезно также поглаживание стоп и пальцев ног тыльной стороной кисти и пальцев; растирание, разминание их и давление на них кончиками пальцев и большим пальцем, косточками пальцев сжатой в кулак кисти, краем ладони и т.д.

Эти упражнения оказывают активизирующее и заземляющее действие на организм, а также укрепляют мышцы и связки свода стопы, снимают усталость, предотвращают плоскостопие.

17. Разнообразная ходьба (см. «вводную ходьбу»).