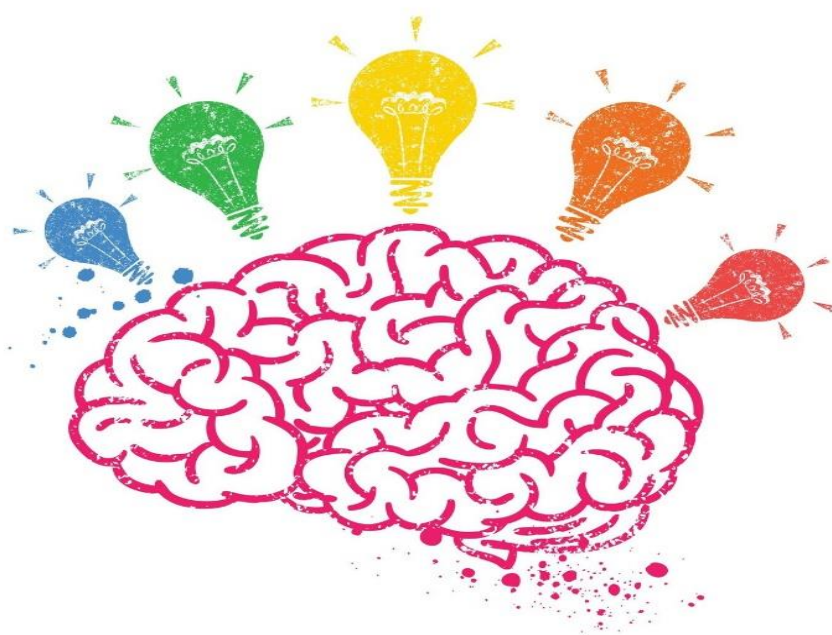


**ГРУППОВОЙ ПРОЕКТ
ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ НЕЙРОТЕХНОЛОГИЙ
В КОРРЕКЦИОННО-ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ РАБОТЕ
С ДЕТЬМИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА, ИМЕЮЩИМИ ТЯЖЕЛЫЕ НАРУШЕНИЯ РЕЧИ**

«УМНАЯ» НЕЙРОГИМНАСТИКА ДЛЯ РАЗВИТИЯ РЕЧИ



Руководитель проекта:учитель-логопед,

Петрова Марина Валентиновна

Участники проекта: воспитатели

подготовительной группы №9

Вишнякова Н.Ф. МосинаЛ.В.

Ростов-на-Дону

2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Паспорт проекта.....	5
Понятийный словарь.....	7
Содержание проекта.....	8
Этапы реализации проекта.....	10
Календарно-тематическое планирование в рамках проекта на 2022-23 учебный год...	13
	16
Заключение.....	
Библиография.....	17
Приложение.....	18

ВВЕДЕНИЕ

В последние годы значительно увеличилось количество детей логопатов. Поэтому перед педагогами остро встают вопросы раннего распознавания, квалифицированной диагностики и выбора адекватных методов коррекционного воздействия в работе с детьми, имеющими нарушения речи.

В системе дошкольного образования наблюдаются значительные преобразования, вызванные изменением научной, материальной, методической базы обучения и воспитания детей дошкольного возраста. Одним из важных условий обновления является использование инновационных технологий. Это позволяет, с одной стороны повысить эффективность коррекционно-образовательного процесса, с другой - в большей степени применить индивидуальный подход в процессе обучения.

Результативность работы с каждым отдельным ребенком всегда разная. С одним ребенком процесс коррекции идет достаточно легко, эффективно, а у другого ребенка происходит «застывание» на различных этапах логопедической работы. Эффективной работа учителя-логопеда будет тогда, когда будет выстроена дифференцированно, с учётом логики развития мозговых структур. Успех коррекционной логопедической работы с детьми с речевой патологией также во многом зависит от комплексного подхода к коррекции речевых нарушений.

В последнее время особое внимание в логопедической практике уделяется такому направлению, как нейропсихология. Нейропсихологические методы обследования успешно применяются как для диагностики, так и для коррекции высших психических функций у детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья, включая детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи).

Теоретическая основа метода нейропсихологического изучения была разработана А. Р. Лурия и его сотрудниками (Л. С. Цветковой, Е. Н. Винарской, Е. Д. Хомской, Т. В. Ахутиной) [1], [5]. Теоретический анализ исследований различных ученых (У. В. Ульянова, В. И. Лубовский, И. А. Коробейникова и др.) позволяет отметить специфические особенности психического развития детей дошкольного возраста с ТНР (ОНР).

Нейрогимнастика — это название двигательной нейропсихологической коррекции (или сенсомоторной коррекции). Это немедикаментозный вид помощи детям, имеющим различные неврологические заболевания и синдромы, такие как: ЗПР, СДВГ, РАС, алалия, дизартрия и другие.

Кинезиология — наука о развитии головного мозга через движение. По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга — гуманитарное, образное, творческое — отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие головного мозга — математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое — отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построений программ.

Метод образовательной кинезиологии (гимнастика мозга, нейрогимнастики) применяется не только для коррекции развития детей с ОВЗ, но и для развития высших психических функций у нормально развивающихся детей, вплоть до одаренности. С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта.

Каждое из упражнений нейрогимнастики способствует возбуждению определенного участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения, также способствуют развитию координации движений и психофизических функций. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Гимнастика мозга позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга. Нейрогимнастика — это универсальная система упражнений, она эффективна и для детей, и для взрослых в любом возрасте.

Нейрогимнастика и кинезиологические игры и упражнения синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, улучшению восприятия речи собеседника (родителей, педагога и других детей), вызывают стойкий интерес у ребенка, активно концентрируют его внимание, позволяют быстро переключиться с одной деятельности на другую, что способствует быстрому включению ребенка в занятие. Кинезиологические игры и задания оказывают благотворное влияние на развитие психических процессов: памяти, внимания, мышления, процессов восприятия, пространственных представлений и процессов саморегуляции. Во время регулярных занятий происходит стабилизация эмоционального фона, раскрытие внутреннего потенциала ребёнка, повышение уровня самооценки.

Разработка и внедрение проекта продиктованы обозначенной проблемой, которая своевременна и актуальна и для детей с тяжелыми нарушениями речи.

ПАСПОРТ ПРОЕКТА

<i>Параметры</i>	<i>Содержание</i>
Нормативно-правовая база проекта	• Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»; • Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155); • Письмо Министерства образования и науки № 08-249 от 28.02.2014 г. «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»; • СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021 № 2); • СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 сентября 2020 г. № 28); • Визель Т.Г. «Основы нейропсихологии»; • Колганова В.С., Пивоварова Е.В. «Нейропсихологические занятия с детьми»; • Лурия А.Р. «Основы нейропсихологии».
Автор и разработчик проекта	• Петрова М.В. - учитель-логопед.
Тип проекта	• Педагогический, творческий, долгосрочный.
Участники реализации проекта	• Петрова М.В- учитель-логопед; • Дети подготовительной группы компенсирующей направленности для детей с ТНР «Непоседы»; • Воспитатели –Мосина Л.В., Вишнякова Н.Ф.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОЕКТА

Тема проекта	«Умная» нейрогимнастика для развития речи
Ключевые понятия	Нейрогимнастика, кинезиология, тяжелые нарушения речи.
Цель проекта	Через использование комплексов кинезиологических упражнений и нейрогимнастики создать условия для формирования правильного речевого и психомоторного развития у детей подготовительного дошкольного возраста,

	имеющих тяжелые нарушения речи.
Задачи проекта	• Проанализировать передовой педагогический опыт по использованию кинезиологических и нейропсихологических упражнений в практике работы с детьми, имеющими речевые нарушения; • Определить эффективность использования кинезиологических упражнений и нейрогимнастики при работе с детьми-логопатами подготовительного дошкольного возраста; • Сформировать комплексы кинезиологических упражнений и нейрогимнастики для коррекционной работы с детьми подготовительного дошкольного возраста, • Внедрить комплексы нейрогимнастики и кинезиоупражнений в коррекционную работу по развитию речи у детей с ТНР.
Сроки и этапы реализации	Срок реализации проекта – 8 мес. • I этап - Организационный - октябрь 2022 г. • II этап - Концептуальный - декабрь 2022 г. - апрель 2023 г. • III этап - Аналитический - май 2023 г.
Модель реализации проекта	1. Самообразование. 2. Работа с детьми. 3. Работа с воспитателями. 4. Методический инструментарий.
Основная проблема, обоснование актуальности, научной новизны, практической значимости проекта	Проблема заключается в том, что с каждым годом растет число детей с речевыми нарушениями. Актуальность заключается в том, что становится вопрос о внедрении в практику логопедической работы с детьми – логопатами инновационных образовательных технологий. Новизна проекта обусловлена недостаточной освещенностью данного вопроса в методической литературе. Практическая значимость проекта состоит в том, что с помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта. Данный метод коррекции улучшает у ребенка память, внимание, речь, процессы письма и чтения, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю. Как показывает опыт, образовательную кинезиологию и нейрогимнастику необходимо использовать для коррекции детей, имеющих отклонения в развитии.

Принципы в использовании здоровьесберегающих технологий	• <i>Принцип сознательности и активности</i> - нацеливает на формирование у детей глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности. • <i>Принцип активности</i> - предполагает у детей высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества. • <i>Принцип наглядности</i> - обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. • <i>Принцип систематичности и последовательности</i> проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. • <i>Принцип доступности и индивидуализации</i> осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. • <i>Принцип непрерывности</i> выражает закономерности построения оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.
Ресурсное обеспечение проекта	1. Речевой центр в группе «Непоседы». 2. Логопедический кабинет. 3. Методический инструментарий (конспекты игр-занятий, картотека игр по звуковой культуре речи, консультативный материал для педагогов и родителей). 4. Библиотечка «Звукарика». 5. Мультимедийное оборудование (ИКТ).
Итоги проекта	1. Разработка методического пособия «Умная нейрогимнастика», которое может использоваться как педагогами общеразвивающих групп, так и в работе с детьми групп ТНР.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

<i>Этап реализации проекта, цели этапа</i>	<i>Содержание и методы деятельности</i>	<i>Продукты инновационной деятельности, прогнозируемые результаты</i>
1-й этап «Организационный»	Анализ ресурсных возможностей для реализации проектной	- Определение ресурсов. - Формирование творческой группы участников проектной

Цели этапа: • Изучить и проанализировать научную литературу по проблеме. • Создание организационной основы реализации проектной деятельности. • Координация деятельности участников проектной деятельности.	деятельности	деятельности.
	Изучение теоретических аспектов по использованию кинезиологических упражнений и нейрогимнастики при работе с детьми подготовительного дошкольного возраста, имеющими тяжелые нарушения речи.	- Ознакомление с методической литературой по данному вопросу. - Написание плана самообразования по данной теме.
	Диагностика детей-логопатов	- Обследование проводится индивидуальной форме на основе альбома Иншаковой О.Б. - Заполнение речевых карт, написание индивидуальных образовательных маршрутов воспитанников с ОВЗ.
	Информирование родителей (законных представителей) воспитанников о цели, задачах, содержании проектной деятельности	- Подборка консультаций, буклетов. - Индивидуальные консультации. - Информация на официальном сайте МБДОУ.
	Мониторинг хода первого этапа проектной деятельности	- Выявление затруднений, своевременная коррекция деятельности.
2-й этап «Концептуальный» Цели этапа: • Создание условий, обеспечивающих эффективность работы всех	Формирование пакета учебно-методической документации по реализации проектной деятельности	- Разработка тематического планирования по проектной деятельности, сопроводительной документации (картотеки, комплексы упражнений и пр.). - Создание банка видео и мультимедийных презентаций образовательной деятельности и т.д.

участников проектной деятельности. • Своевременная коррекция и регуляция работы по речевому развитию дошкольников с ТНР.	Коррекционно-воспитательная деятельность в рамках реализации проекта над всеми компонентами речи	- Внедрение в образовательный процесс проекта «Умная» нейрогимнастика для развития речи». - Анализ эффективности промежуточных результатов по реализации проекта. - Отчет о проектной деятельности с указанием направлений работы и результатами на итоговом педагогическом совете.
	Повышение уровня профессиональной компетентности педагогов в вопросах использования нейрогимнастики и кинезиоупражнений для речевого развития	- Проведение бесед, разработка консультативного материала и пособий по использованию нейрогимнастики и кинезиоупражнений для речевого развития в работе с детьми. - Пополнение информации на страницах официального сайта МБДОУ.
	Мониторинг хода второго этапа проектной деятельности	- Мониторинг проектной деятельности. - Внесение корректив в документацию проектной деятельности.
3-й этап «Аналитический» Цели этапа: • Обобщение результатов проектной деятельности, их верификация: обоснование достоверности и надежности. • Тиражирование опыта работы по реализации проекта «Умная» нейрогимнастика	Итоговый мониторинг количественных и качественных показателей, характеризующих эффективность внедрения нейрогимнастики и кинезиоупражнений в системе коррекционно-логопедической работы	- Систематизация и обобщение опыта проектной деятельности.
	Тиражирование методических материалов по апробации проектной деятельности в МБДОУ	- Подготовка методических рекомендаций и сопроводительных документов по итогам проектной деятельности для тиражирования. - Публикация статей по использованию культурных

для развития речи».		практик по теме проекта в профессиональных изданиях.
	Определение перспектив дальнейшей работы на основе: - итогов проектной деятельности; - результативности реализации форм и методов речевого развития дошкольников с ТНР; - скоординированности действий всех участников проекта.	- Подготовка предложений по дальнейшему использованию результатов проекта. - Внесение корректив в проект проектной деятельности.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В РАМКАХ ПРОЕКТА «УМНАЯ» НЕЙРОГИМНАСТИКА ДЛЯ РАЗВИТИЯ РЕЧИ»

НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

(на основе Колганова В.С., Пивоварова Е.В. «Нейропсихологические занятия с детьми»)

Месяц	Содержание работы с детьми	Оборудование	Работа с родителями и педагогами
Октябрь	- Дыхательное упражнение: «Вдох-выдох». - Глазодвигательное упражнения с ручкой лежа. - Растяжки: «Фараон», «Ванька-встанька». - Упражнения двигательного репертуара: «Качалочка», «Лодочка», «Короткое бревнышко». - Дидактическая игра «Нейрокарточки».	Колганова В.С., Пивоварова Е.В. «Нейропсихологические занятия с детьми», зан.1,2, с.21-34). Изготовление пособия «Нейрокарточки»	Консультация для педагогов «Что такое нейрогимнастика и чем она полезна?» Пополнение речевого центра группы картотекой нейроигр и упражнений.
Ноябрь	- Дыхательное упражнение: «На вдохе подъем руки», «На вдохе подъем ноги». - Глазодвигательное упражнение «Язык двигается противоположно глазам» лежа. - Растяжки: «Скручивания», «Здравствуй, пол!», «Струночка». - Упражнения двигательного репертуара: «Ползание на спине», «Ползание на животе». - Дидактическая игра «Говорящие ручки».	Колганова В.С., Пивоварова Е.В. «Нейропсихологические занятия с детьми», зан.3,4, с.35-54). Изготовление пособия «Говорящие ручки».	Консультация для педагогов и родителей «Что такое гимнастика для мозга?»

Декабрь	- Дыхательное упражнение: «На вдохе подъем руки и ноги». - Глазодвигательное упражнение «Язык двигается противоположно глазам» лежа. - Растяжки: «Звезда», «Дотянись», «Кобра». - Упражнения двигательного репертуара: «Ползание по-пластунски», «Локти-колени». - Дидактическая игра «Жесты».	Колганова В.С., Пивоварова Е.В. «Нейропсихологические занятия с детьми», зан. 5, 6, с. 54-69). Изготовление пособия «Жесты».	Вебинар для педагогов «Кинезиологические упражнения в работе с детьми дошкольного возраста»
Январь	- Дыхательное упражнение: «Дыхание с задержкой: 1,2,3,4». - Глазодвигательное упражнение «Язык двигается противоположно глазам», с ручкой лежа. - Растяжки: «Лягушки», «Мышкин мостик-1,2». - Упражнения двигательного репертуара: «Обычные четвереньки», «Глаз за рукой». - Дидактическая игра «Змейки».	Колганова В.С., Пивоварова Е.В. «Нейропсихологические занятия с детьми», зан. 7, 8, с. 69-88). Изготовление пособия «Змейки».	Буклеты для родителей «Делай дома гимнастику для мозга!» (комплексы нейрогимнастики и кинезиоупражнений)
Февраль	- Дыхательное упражнение: «Дыхание с задержкой: 1,2,3,4,5». - Глазодвигательное упражнение «Язык двигается противоположно глазам» (2 уровень), с ручкой сидя. - Растяжки: «Мышкин мостик-3,4», «Руки лодочкой». - Упражнения двигательного репертуара: «Обычные четвереньки», «Глаз за рукой». - Дидактическая игра «Нейротаблички»	Колганова В.С., Пивоварова Е.В. «Нейропсихологические занятия с детьми», зан. 9, 10, с. 89-106). Изготовление пособия «Нейротаблички» (говорим-дышим-показываем)	«Нейрогимнастика как технология оптимизации учебной деятельности в образовательном процессе» семинар для педагогов ДОУ.

Март	- Дыхательное упражнение: «Дыхание с задержкой: 1,2,3,4,5,6», «дыхание через одну ноздрю». - Глазодвигательное упражнение «Язык двигается противоположно глазам» (3 уровень), с ручкой сидя. - Растяжки: «Флажки», «Локоток-1» - Упражнения двигательного репертуара: «Перекрестные четвереньки», «Глаз за рукой». - Дидактическая игра «Мнемокарточки с нейроритмами»	<i>Колганова В.С., Пивоварова Е.В. «Нейропсихологические занятия с детьми», зан. 11,12, с.106-122).</i> <i>Изготовление пособия «Мнемокарточки с нейроритмами»</i>	Семинар для педагогов и родителей старших и подготовительных групп «Как нейрогимнастика помогает подготовить ребенка к школе» .
Апрель	- Дыхательное упражнение: «Сигнальщик», «Руки вперед, в стороны, вниз». - Глазодвигательное упражнение «Язык двигается противоположно глазам» (3 уровень), с ручкой сидя, «восьмерки». - Растяжки: «Локоток-2», «Покрутись», «Кошка-собака». - Упражнения двигательного репертуара: «Перекрестные четвереньки», «Разноименные рука и нога». - Дидактическая игра «Нейроальбом-«Зарядка для мозга».	<i>Колганова В.С., Пивоварова Е.В. «Нейропсихологические занятия с детьми», зан. 13,14,15, с.122-146).</i> <i>Изготовление пособия «Нейроальбом-«Зарядка для мозга»</i>	Мастер – класс для педагогов «Нейрогимнастика для детей дошкольного возраста».

<i>Май</i>	-Обработка и систематизация материалов проекта; - Анализ эффективности работы -Дыхательное упражнение: «На вдохе подъем руки», «На вдохе подъем ноги». - Глазодвигательное упражнение«Язык двигается противоположно глазам» лежа. - Растяжки: «Скручивания», «Здравствуй, пол!», «Струночка». -Упражнения двигательного репертуара: «Ползание на спине», «Ползание на животе». -Дидактическая игра «Говорящие ручки». - Дидактическая игра «Нейрокарточки». -Кинезиологические упражнения на развитие мелкой моторики (комплекс №7)	<i>Колганова В.С., Пивоварова Е.В. «Нейропсихологические занятия с детьми», зан.1,2, с.21-34). Изготовление пособия «Нейрокарточки»</i>	
-------------------	---	--	--

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Дети с тяжелыми нарушениями речи имеют системное нарушение речевой деятельности, незрелость психических процессов, приводящие к расстройствам эмоционально-волевой, личностной сфер, снижению работоспособности, отставанию в развитии двигательной сферы. Оценив, какое положительное воздействие оказывают кинезиологические упражнения и нейрогимнастика на развитие ребёнка, мы стали применять их и в логопедической практике, в качестве коррекции недостатков речевого развития у детей с ТНР.

На основании научно-практических исследований был сделан вывод о прямой взаимосвязи незрелости развития мозговых структур и таких явлений, как гиперактивность, соматические заболевания (астма, аллергии, некоторые виды сердечных аритмий и т.д.), общее снижение иммунитета, дефицит внимания, сложности в адаптации, задержка речевого развития, агрессивность, неустойчивость психики и склонность к различного рода зависимостям.

Практическая значимость использования кинезиологических упражнений и нейрогимнастики в системе логопедических занятий состоит в том, что система оригинальных упражнений и игр, помогает целостно развивать не только психофизическое здоровье детей дошкольного возраста, но и развивать, исправлять недостатки устной речи, а также, в

последствие, предупредить нарушения чтения и письма будущих школьников, что актуально в условиях подготовительной группы.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Визель Т.Г. Основы нейропсихологии: учебник для студентов вузов / Т. Г. Визель. — М.: АСТАстрельТранзиткнига, 2017. — 264 с.
2. Голдберг Э. Управляющий мозг. Москва, 2003.
3. Деннисон П., Деннисон Г. Образовательная кинестетика для детей. Москва, 1998.
4. Захарова Р.А., Чупаха И.В. Методика «Гимнастика мозга». В сб.: Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. М., Ставрополь, «ИЛЕКСА», «СЕРВИС ШКОЛА», 2001.
5. Колганова В.С., Пивоварова Е.В. Нейропсихологические занятия с детьми. - М.: Айрис-пресс, 2015.
6. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. М., 1973.
7. Пьянова Л.А. Нейрогимнастика в коррекции нарушений речевого развития и оздоровления детей дошкольного возраста // Сборник «Образование и психологическое здоровье» в сетевом издании «Региональный социопсихологический центр». – М., 2018.
8. Пьянова Л.А., Чаплыгина А.А. Использование балансировочной подушки и нейрогимнастики в логопедической работе с детьми дошкольного возраста с тяжёлыми нарушениями речи // Сборник материалов Регионального Фестиваля педагогических идей «Дошкольное образование: опыт и перспективы», ч. 1. 2019.
9. Сиротюк А.Л. Нейропсихологические и психофизиологические сопровождения обучения. – М.: ТЦ «Сфера», 2003.
10. Трясорукова Т.П. «Развитие межполушарного взаимодействия у детей: нейродинамическая гимнастика». – Ростов н/Д.: Феникс, 2019.
11. Шанина Т.Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учеб. пособие. М., 1999

Приложение 1

Кинезиологические упражнения

1. Растяжки

«Снеговик»

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

«Дерево»

Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

«Тряпичная кукла и солдат»

Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнувшегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

«Сорви яблоки»

Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните.

Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем подними как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

2. Дыхательные упражнения

«Свеча»

Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

«Дышим носом»

Исходное положение – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

«Нырятьщик»

Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

3. Телесные упражнения

«Перекрестное марширование»

Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

«Мельница»

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

«Паровозик»

Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

«Робот»

Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

«Маршировка»

Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

4. Упражнения на релаксацию

«Дирижер»

Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка) Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком... Пусть в то время как вы дирижируете, музыка течет через все ваше тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

«Путешествие на облаке»

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните... Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь

мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что – нибудь чудесное и волшебное... Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

5. Упражнения для развития мелкой моторики

«Колечко»

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

«Кулак – ребро – ладонь»

На столе, последовательно, сменяя, выполняются следующие положения рук: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак и ладонь ребром на столе. Выполнить 8-10 повторений. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.

«Лезгинка»

Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течении 6-8 раз.

«Зеркальное рисование»

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

«Ухо – нос»

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

«Змейка»

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, 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.

«Горизонтальная восьмерка»

1, 2-я неделя занятий. Упритесь языком в зубы, «стараясь их вытолкнуть наружу». Расслабьте язык. Повторите 10 раз. Прижимайте язык во рту то к левой, то к правой щеке.

Повторите 10 раз. Удерживая кончик языка за нижними зубами, выгните его горкой. Расслабьте. Повторите 10 раз.

3, 4, 5, 6-я неделя занятий. Вытяните перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сожмите в кулак, оставьте вытянутыми указательный и средний. Нарисуйте в воздухе этими пальцами знак бесконечности как можно большего размера. Когда рука из центра этого знака пойдет вверх, начните слежение немигающими глазами, устремленными на промежуток между окончаниями этих пальцев, не поворачивая головы. Те, у кого возникли трудности в прослеживании (напряжение, частое моргание), должны запомнить отрезок «горизонтальной восьмерки», где это случается, и несколько раз провести рукой, как бы заглаживая этот участок. Необходимо добиваться плавного движения глаз без остановок и фиксаций. В месте остановки, потери слежения нужно провести рукой несколько раз «туда-обратно» по линии «горизонтальной восьмерки».

7, 8-я неделя занятий. Одновременно с глазами следите за движением пальцев по траектории горизонтальной восьмерки хорошо выдвинутым изо рта языком

6. Глазодвигательные упражнения

«Взгляд влево вверх»

Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на «прямо перед собой». (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

«Горизонтальная восьмерка»

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.

«Глаз – путешественник»

Развесить в разных углах и по стенам класса различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный учителем.

7. Самомассаж

а) Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз.

б) Двумя пальцами правой руки массировать круговыми движениями лоб, а двумя пальцами левой руки – подбородок. Считать до 30.

в) Сжимают пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимают кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, делают вдох. Повторить 5 раз. Выполнение с закрытыми глазами удваивает эффект.

Комплекс кинезиологических упражнений

для координации работы глаз и рук

(использованы упражнения П. и Г. Деннисон, А.Л. Сиротюк)

Упражнения рекомендуется выполнять ежедневно в течение 6 - 8 недель по 15 – 20 минут.

Цель: улучшение навыков письма, интеграция работы глаз и рук, формирование визуального и пространственного восприятия, развитие координации тела и двигательных навыков.

1. Восьмерки. Исходное положение – стоя. Закройте глаза. Пальцами одной руки проведите перед глазами горизонтальную восьмерку. Следуйте закрытыми глазами за движениями пальцев. Продолжайте рисовать, увеличивая размеры восьмерки. Отдохните и откройте глаза. Проверьте резкость зрения.

2. Восьмерки локтями. Разведите ноги в стороны и слегка согните их в коленях. Проведите половину горизонтальной восьмерки правым локтем. Глаза должны следить за движениями локтя. Сместите центр восьмерки назад. Прodelайте то же самое с левой стороной.

3. Крылья. Поставьте ноги на ширине плеч, расслабьте колени. Потрясите руками и согните локти. Прочертите горизонтальную восьмерку одновременно двумя руками. Сначала вперед, назад и вниз, затем вверх, в сторону и вниз. Подбородок поворачивайте вместе с движениями рук. Повторите несколько раз, пока не почувствуете, что летите. Теперь парите: руки открыты и свободны. На вдохе наклонитесь вперед, опираясь на носки. На выдохе отклонитесь назад. Еще раз глубоко вдохните.

4. Рисующий слон. Исходное положение – стоя или сидя. Колени слегка согните. Наклонитесь головой к плечу. Вытяните руку вперед и рисуйте то, что видите, большими мазками. Затем повторите то же с другой рукой.

5. Сидя, обхватите левой рукой запястье правой руки и массируйте руку. Повторите то же самое с правой рукой.

6. Сидя, соедините руки на уровне глаз. Носом прочертите линию от одной ладони по руке к плечу. Затем впереди вычертите окружность. Теперь следуйте по второй руке. Повторите в другую сторону.

7. Лежа на спине, обнимите руками одно колено, прижимая его к груди. Вторая нога – в расслабленном состоянии. Представьте, что глаза связаны с бедрами. Дышите глубоко. Пусть подколенные сухожилия хорошо растянутся.

Комплекс кинезиологических упражнений для интеграции визуальной и аудиальной модальности

Упражнения рекомендуется выполнять ежедневно в течение 6—8 недель по 15—20 минут. Цель: формирование зрительного и слухового восприятия, развитие зрительной и слуховой памяти, интеграция визуальной и аудиальной модальностей.

1. Сидя или лежа, выдохните, откройте глаза. Вдохните, закройте глаза. Продолжайте упражнение, выдыхая при свете, вдыхая в темноте. Пусть ваши глаза полностью расслабятся, когда они закрыты. Откройте глаза и поморгайте. Каждый раз, открывая глаза, отмечайте то, что видите. Замечайте все изгибы и формы, линии и углы. Сначала замечайте только темные предметы, затем только светлые.

2. Сидя или лежа, закройте глаза и вообразите, что на них светит солнце. Поморгайте глазами так, будто ловите солнечный свет. Посмотрите на солнечный луч с закрытыми глазами, наслаждаясь переливанием цветов. Теперь представьте темноту и расслабьтесь.

3. Сидя, расположите ноги врозь, расслабьте колени. Обнимите руками голову со стороны затылка, касаясь правой рукой левого уха и левой рукой правого. Пальцами выдвигайте затылок вперед. Закройте глаза и расположите голову на руках. Раскачиваясь из стороны в сторону, глубоко дышите, помещая голову в «колыбель». Почувствуйте, что ваше тело – это опора.

4. Сидя, кончики выпрямленных вместе пальцев правой руки подведите к основанию мизинца левой руки, слегка сжатой в кулак. В следующий миг сожмите пальцы правой руки, растяните пальцы левой руки и подведите кончики среднего и безымянного пальцев к основанию мизинца правой руки. Повторите эти движения быстро и попеременно по 10 раз. Выдох делайте через рот при каждой смене рук.

5. Раскройте пальцы левой руки, слегка нажмите точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. Повторите 5 раз. При нажатии сделайте выдох, а при ослаблении усилия – вдох. Упражнение делайте спокойно, не торопясь. Потом сделайте то же самое для правой руки.

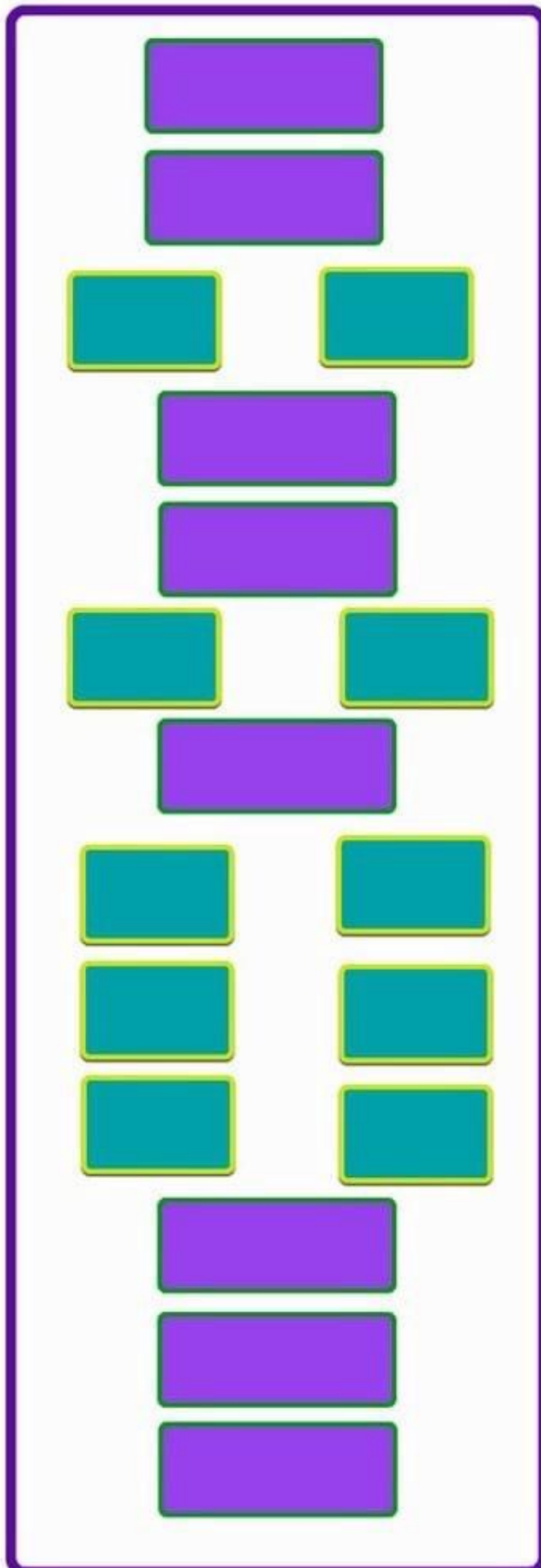
6. Ребенку предлагаются цифры, вылепленные из пластилина, вырезанные из дерева и др. Ребенок должен ощупать цифру, назвать ее вслух и записать. На начальном этапе тренировки можно предложить воспитаннику самому вылепить из пластилина цифры. В дальнейшем следует перейти к запоминанию последовательности из 3 - 4 цифр на основе их осязания. Последующий этап тренировки – буквы вычерчиваются в воздухе двумя руками в зеркальном отражении.

7. Сложите большой и указательный пальцы кончиками вместе, с усилием прижмите друг к другу, сгибая в наружную сторону. Это же упражнение сделайте для большого и среднего, большого и безымянного, большого и мизинца (для каждой руки 20 раз). Затем кончиком большого пальца сильно надавите последовательно на основания каждого пальца с наружной и внутренней стороны.

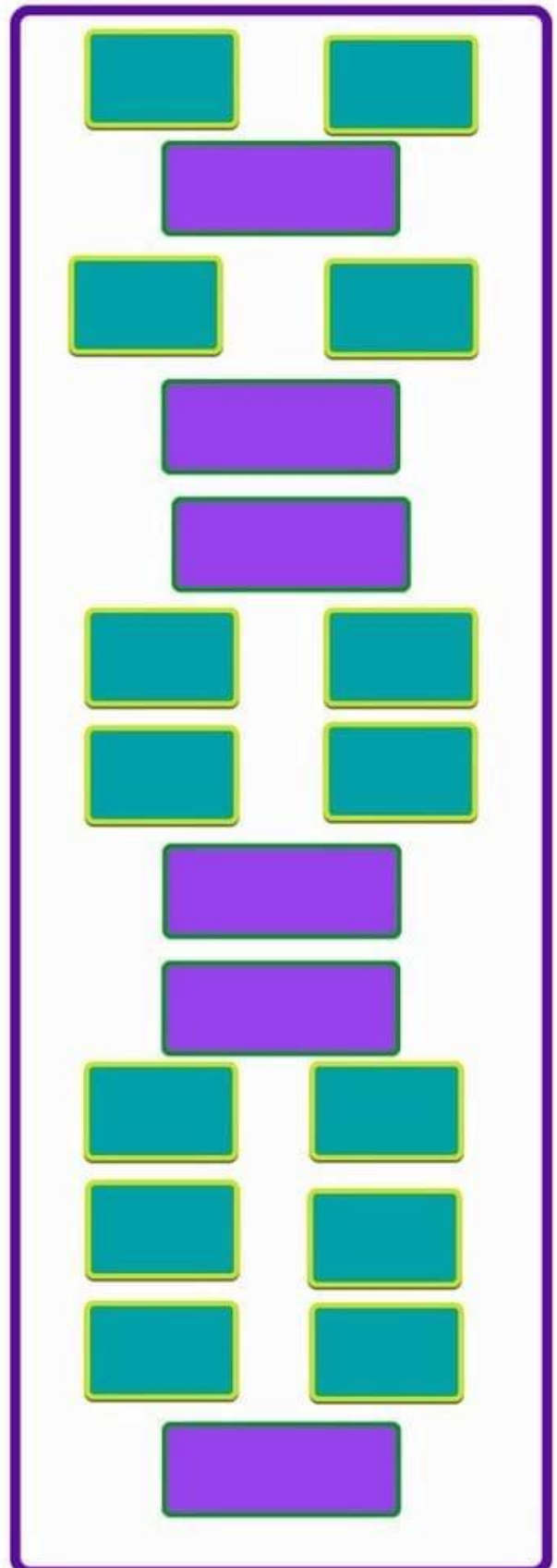
8. Одновременно двумя руками вычертите в воздухе в зеркальном отражении информацию, которую необходимо запомнить (цифры, слова и т.д.). Одновременно с промахиванием проговорите эту же информацию.

НЕЙРОКАРТочки

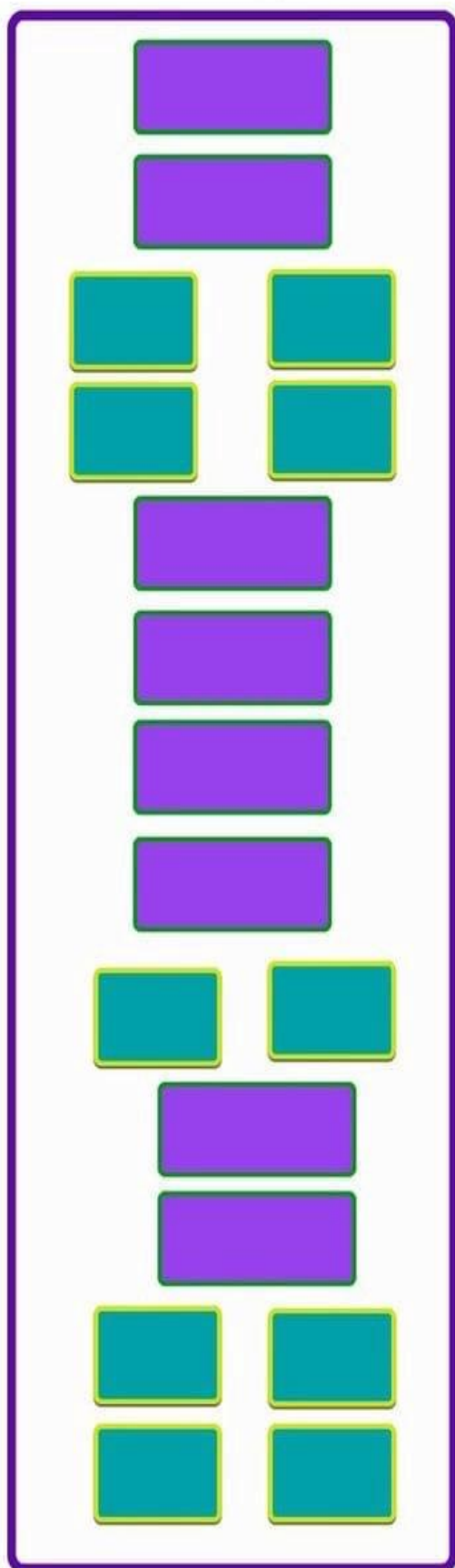
левая рука



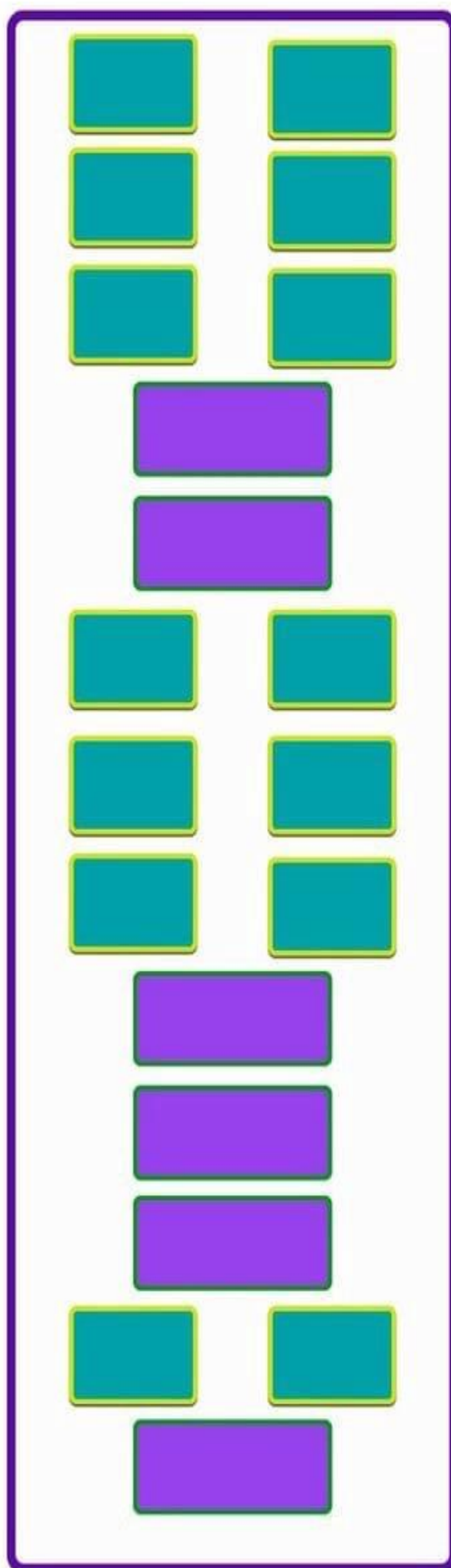
правая рука



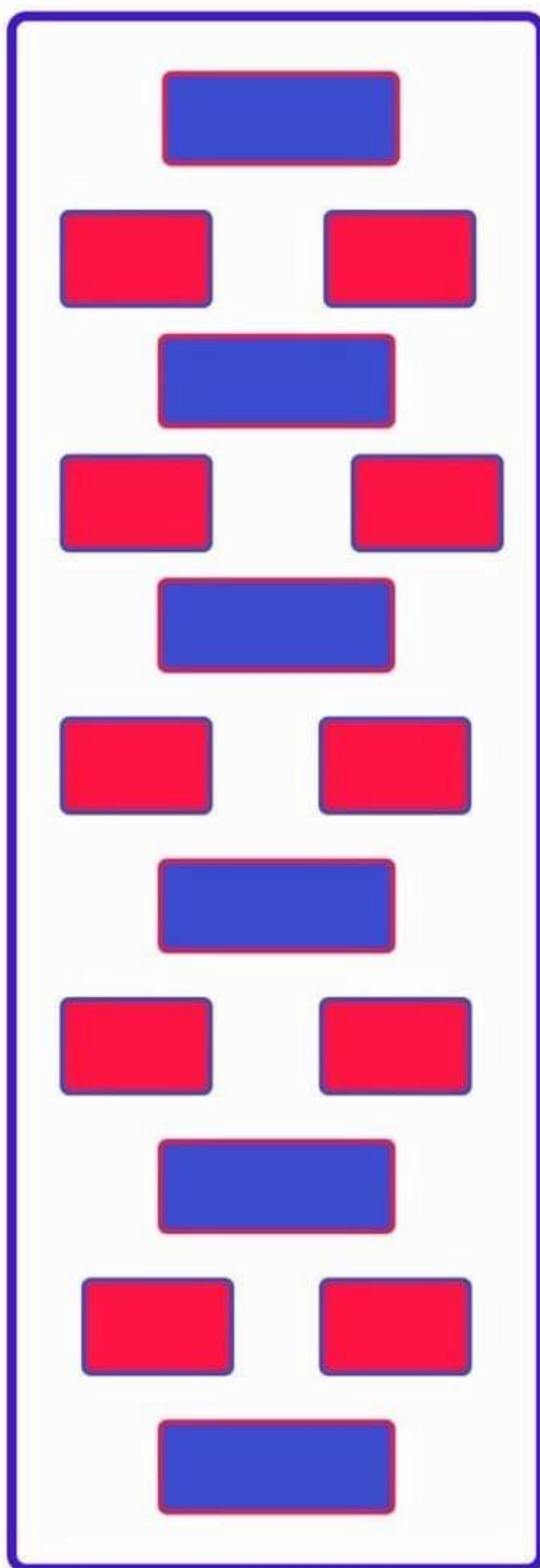
левая рука



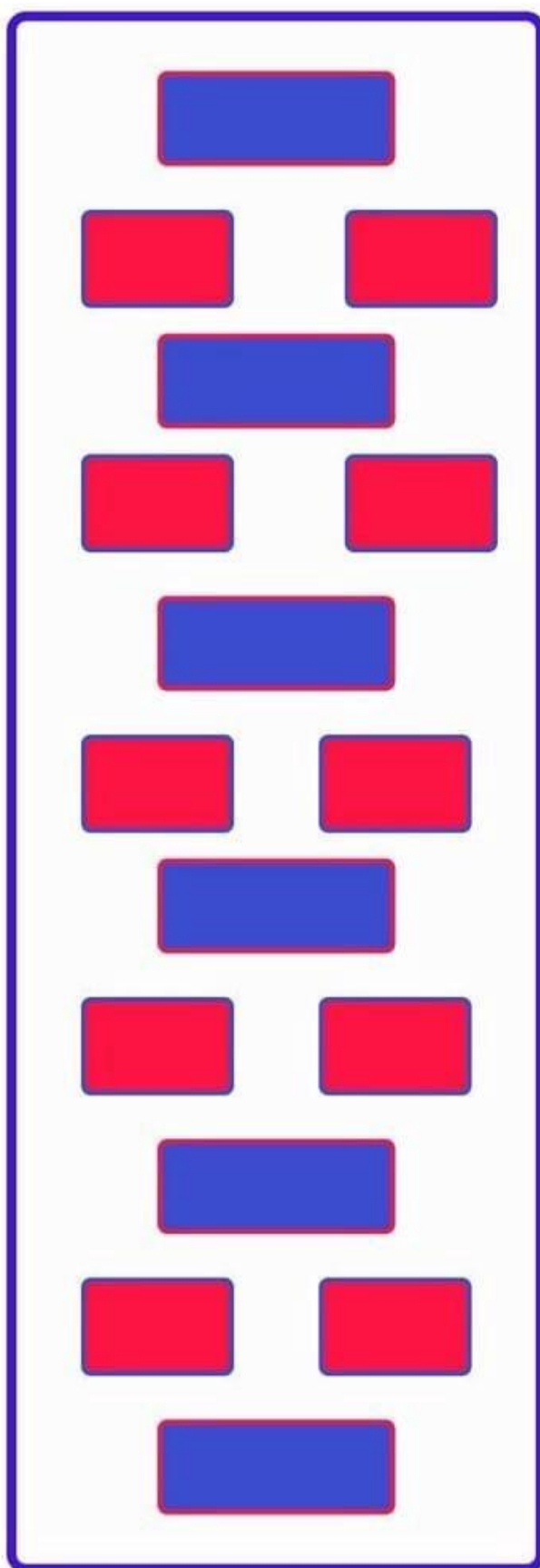
правая рука



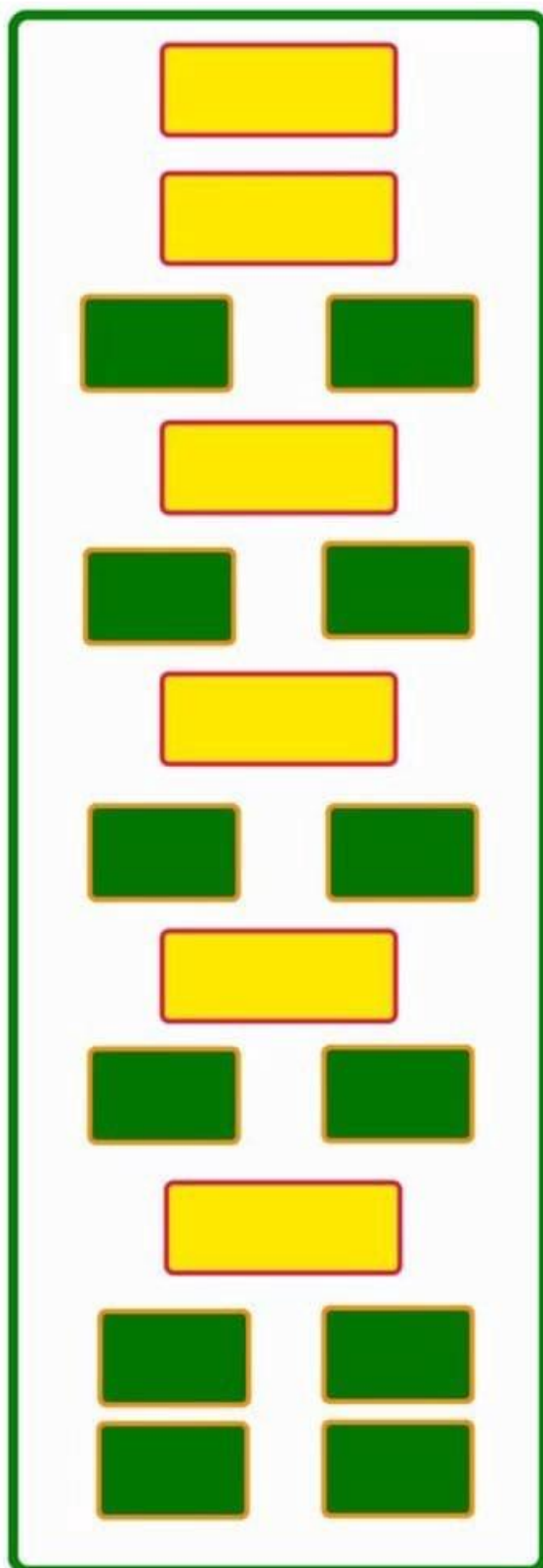
левая рука



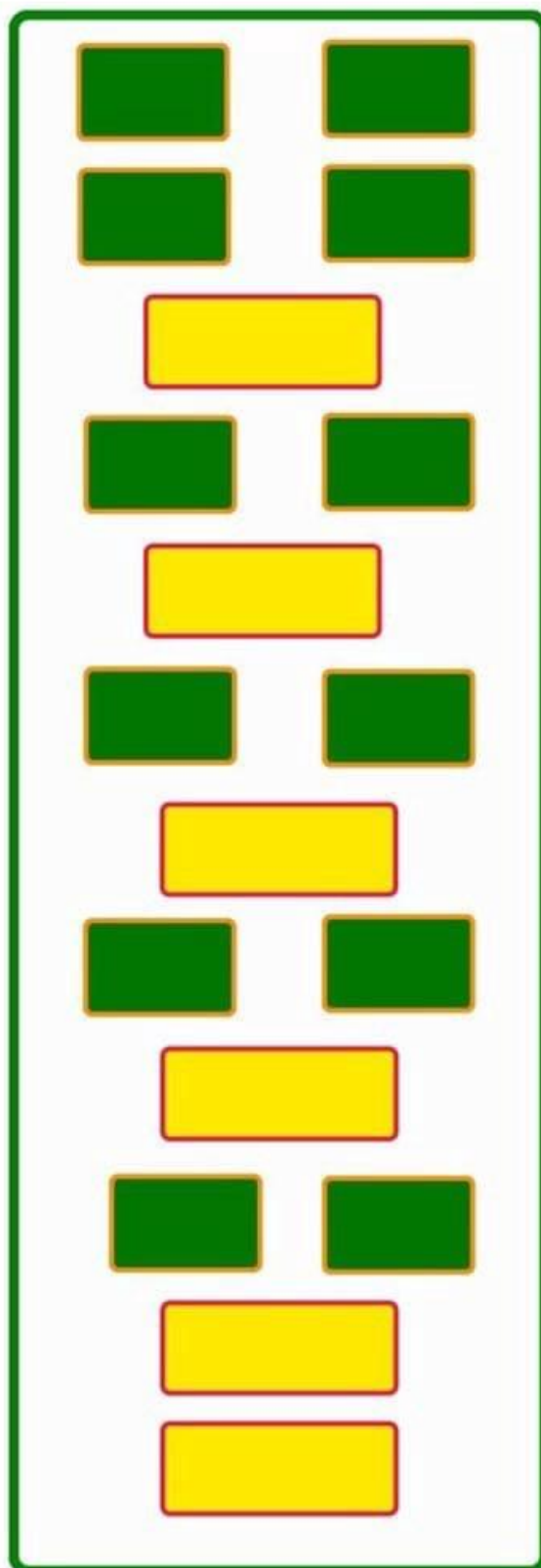
правая рука



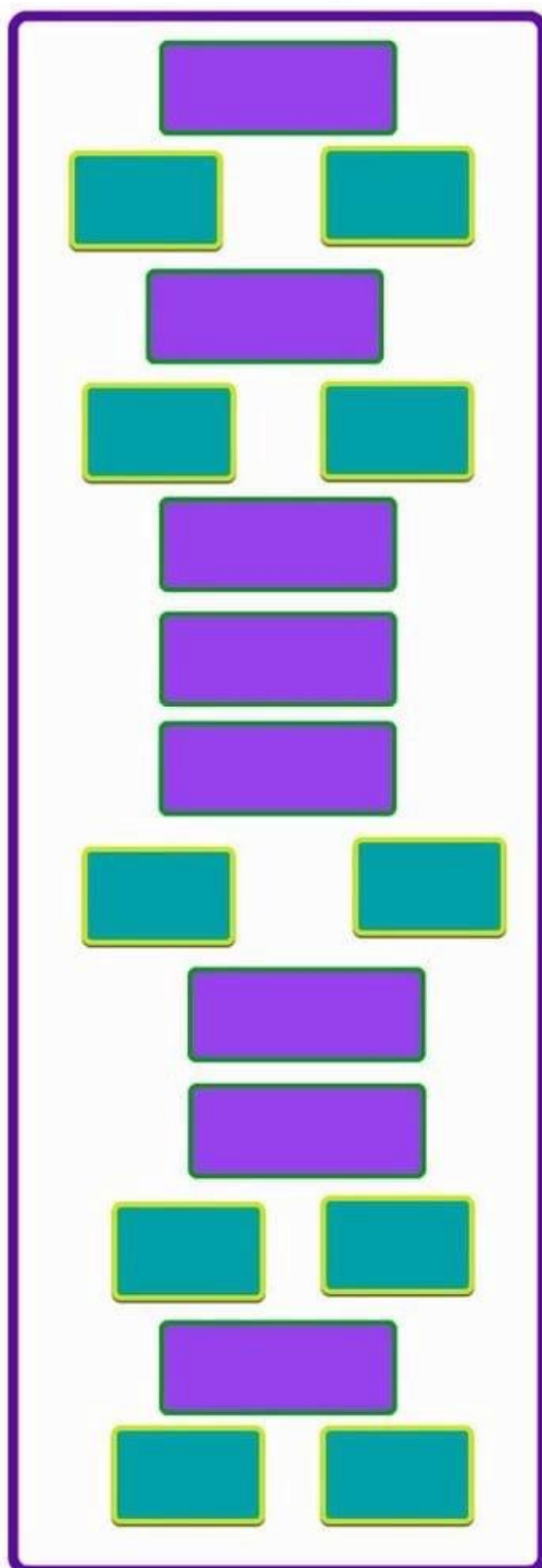
левая рука



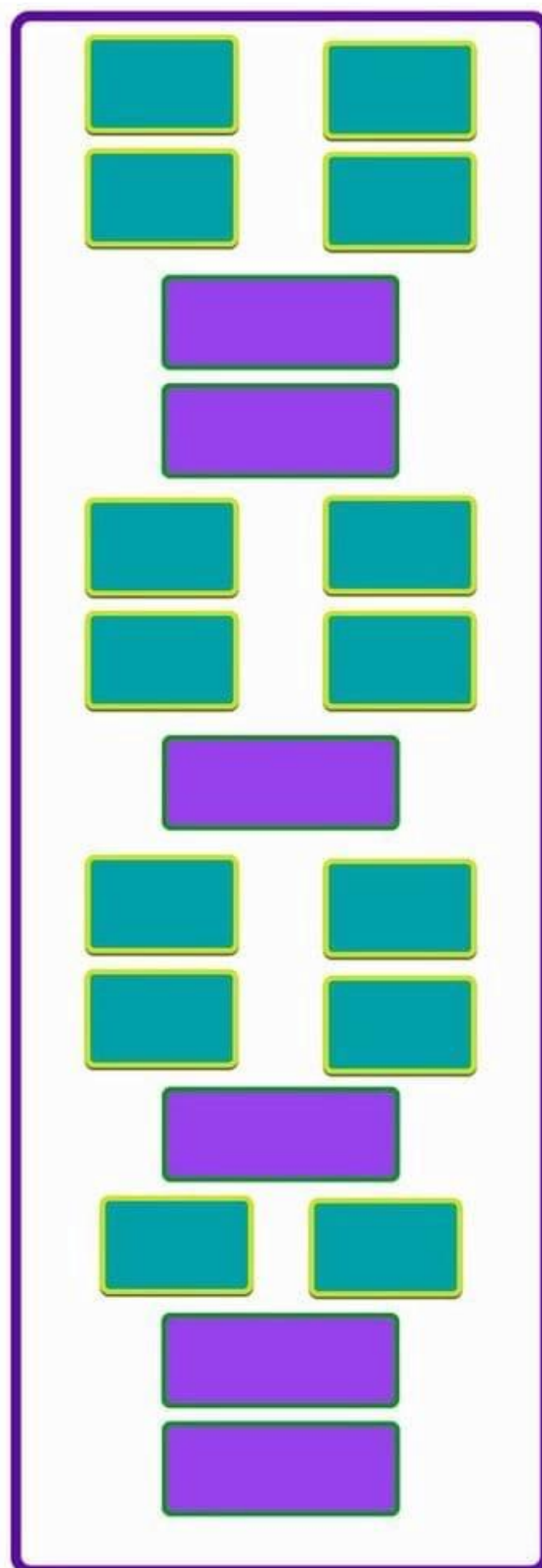
правая рука



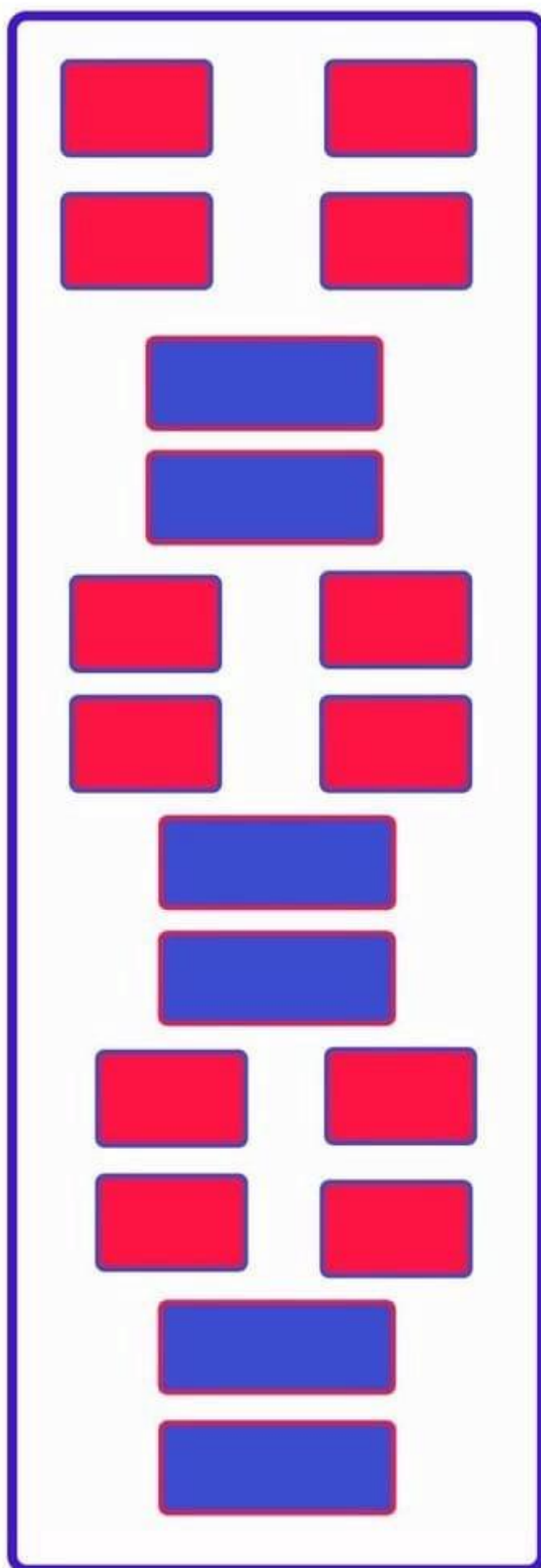
левая рука



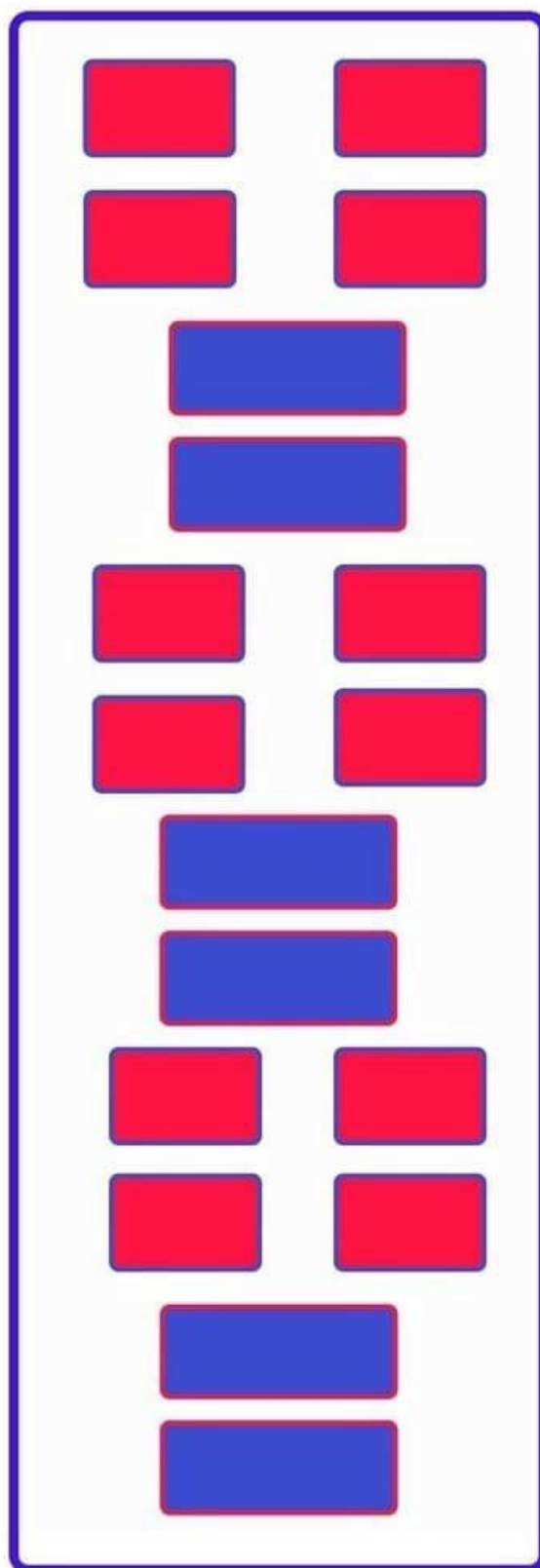
правая рука



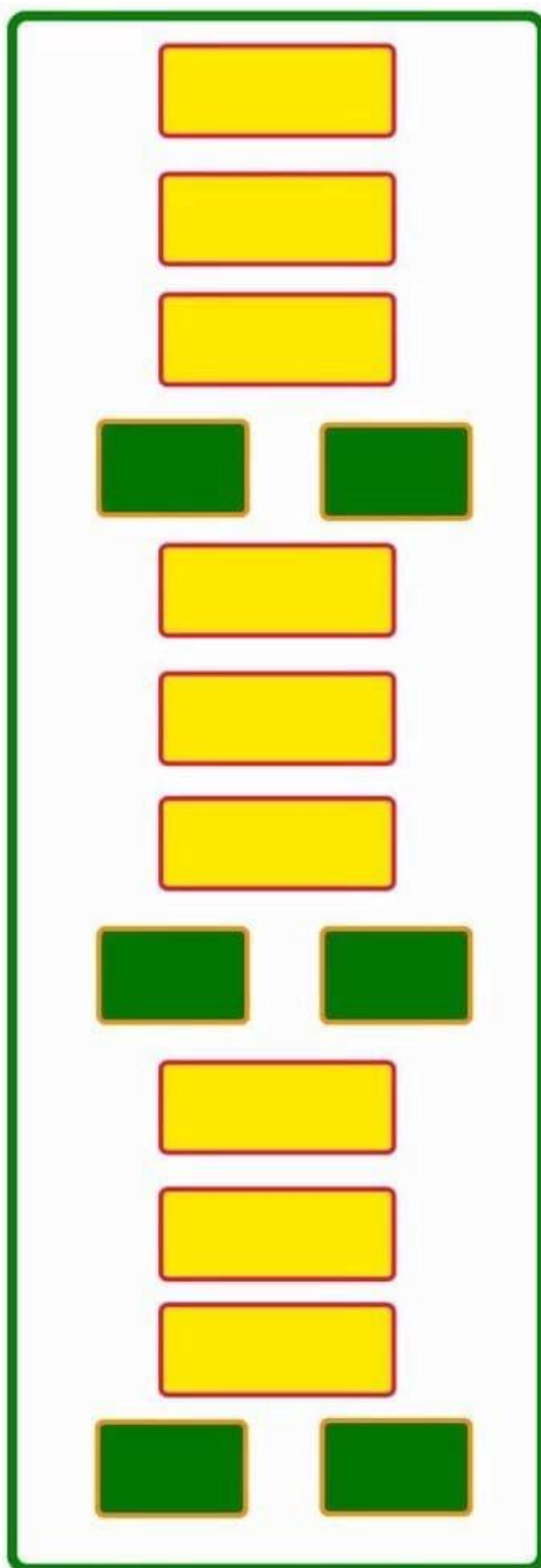
левая рука



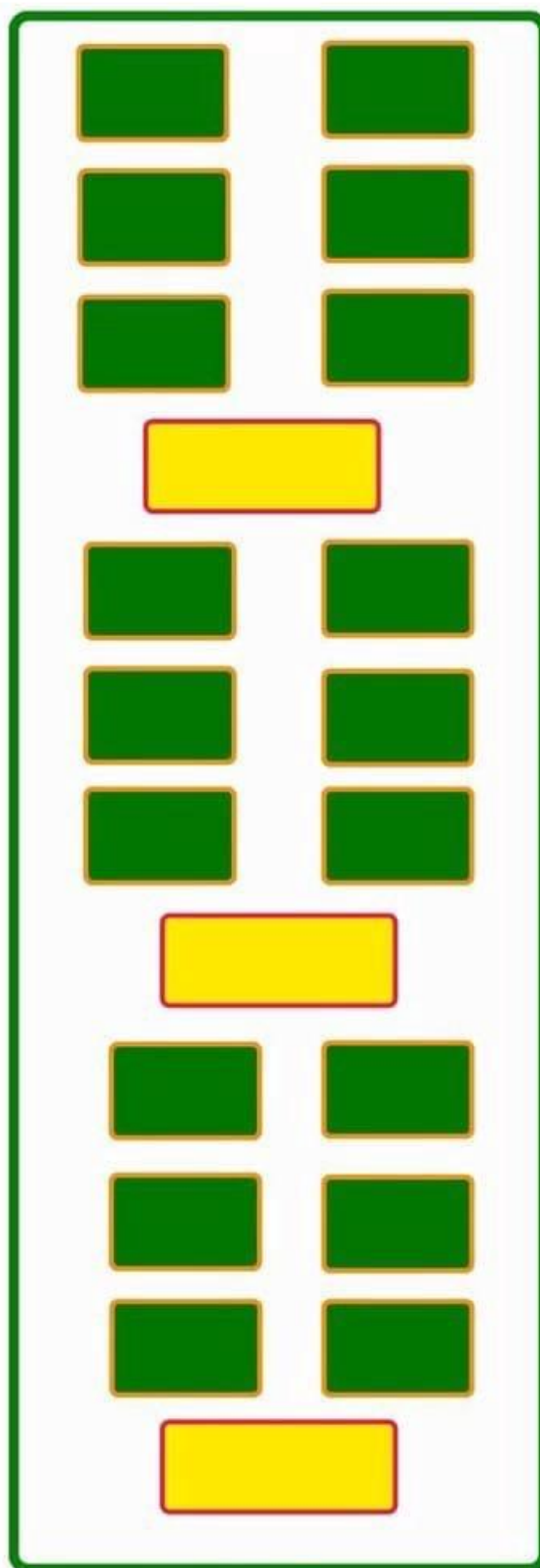
правая рука



левая рука



правая рука



ПРОВЕДИ ПО ПУНКТИРНОЙ ЛИНИИ СНАЧАЛА ПРАВОЙ РУКОЙ, ЗАТЕМ ЛЕВОЙ, ПОСЛУШАЙ СТИХОТВОРЕНИЕ.
А ТЕПЕРЬ ВОЗЬМИ ДВА КАРАНДАША И ПОМОГИ ПЧЕЛАМ СОБРАТЬ НЕКТАР ДВУМА РУКАМИ ОДНОВРЕМЕННО.
ПРОЧИТАЙ ОТДЕЛЬНО БУКВЫ, А ТЕПЕРЬ СОСТАВЬ СЛОГИ.

Настоящая тельняшка,
Полосатая рубашка.
Только это не матрос,
И не птица альбатрос,
Это пчелка нарядилась,
На работу снарядилась,
На лужок, да на цветок,
Сладкий собирать медок.
(А. Тесленко)



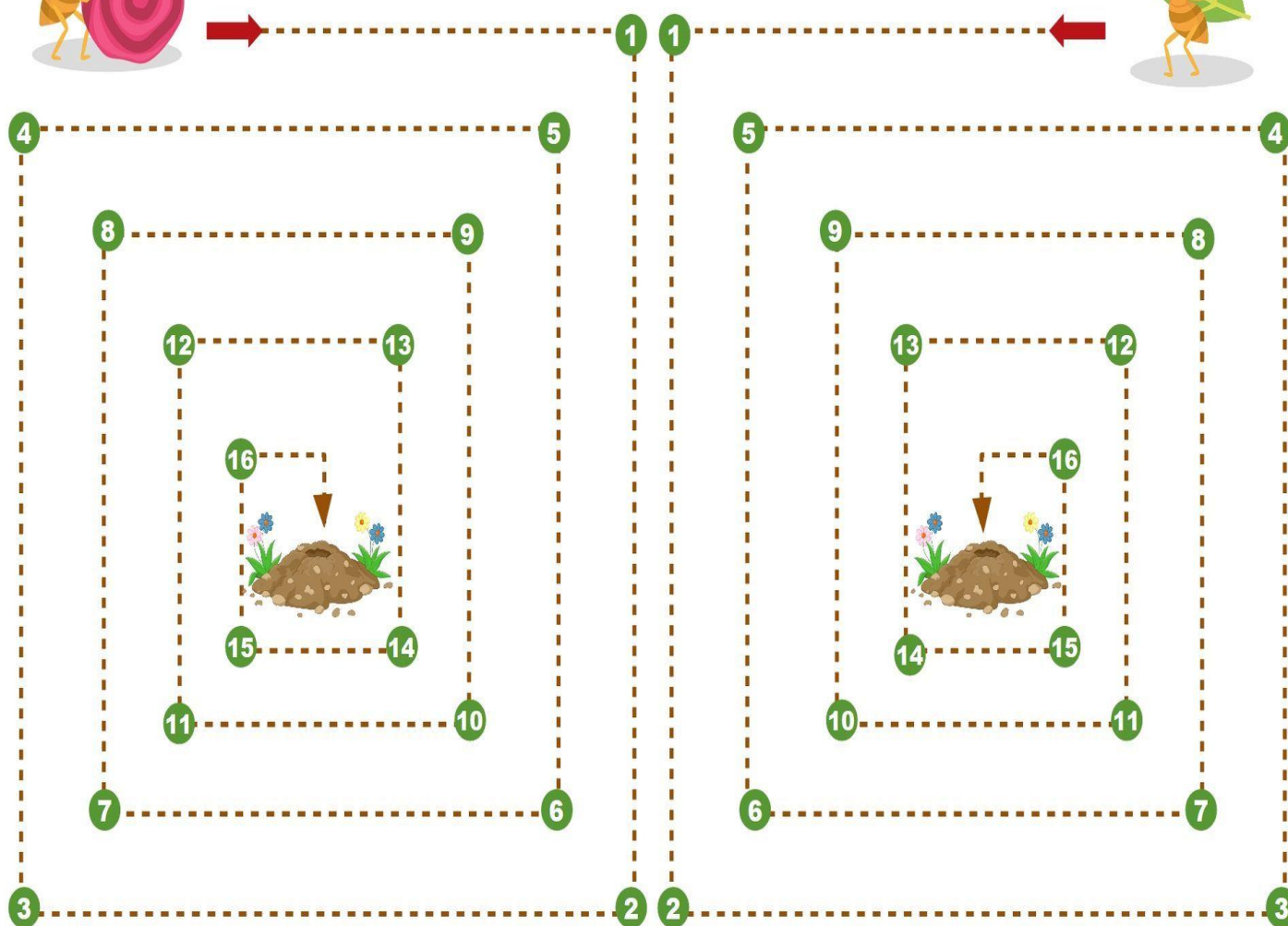
<https://oxymaxplayroom.com/ru/>

Помоги муравьям найти дорогу. Проведи пальчиком по линии сначала правой рукой, а затем, левой.
Посчитай кружочки. А теперь возьми карандаши в обе руки, и нарисуй дорожки.

<https://oxymaxplayroom.com/ru/>

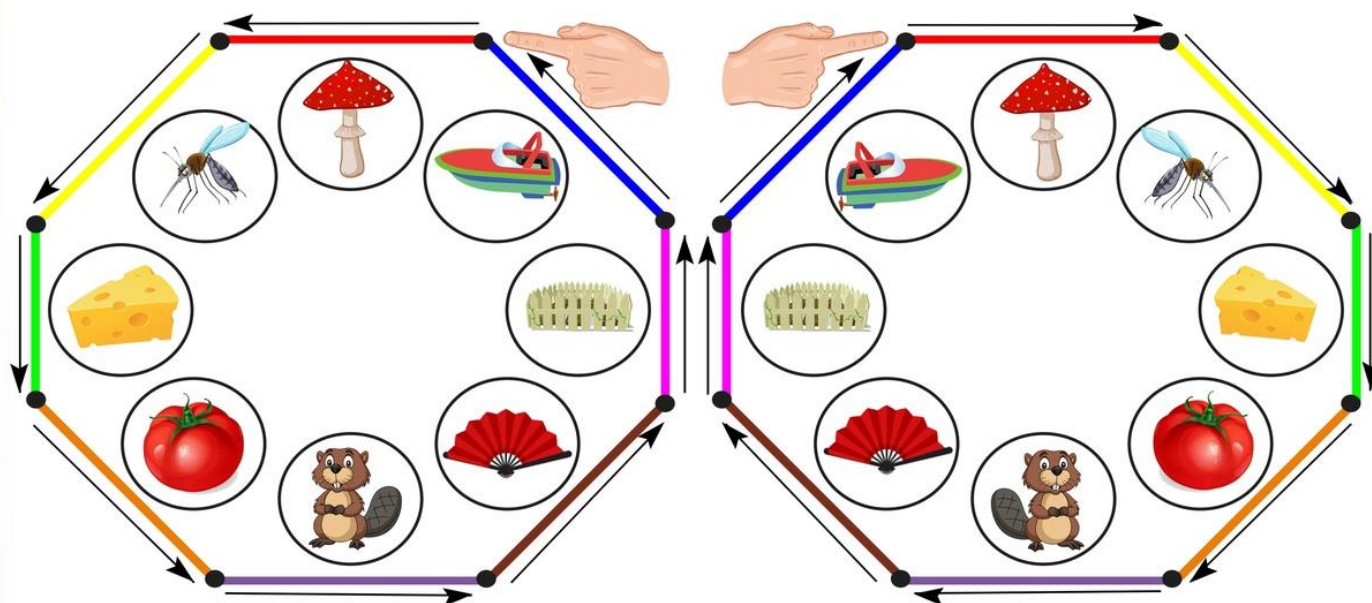


Муравей весь день работал,
Все проблемы, да заботы.
Дом построить надо в срок,
Запастись на зиму впрок.
Все успеет муравей,
У него ведь сто друзей!



УМНЫЙ ТРЕНАЖЕР

Двигайся по стрелочкам одновременно двумя пальчиками, называй цвет и картинку под каждой линией.
Пример: «красный мухомор», «желтый комар», «зеленый сыр» и т.д.
Правильно произноси слова со звуком Р в конце слова.



Инстаграм/Вконтакте: @logo_love_inst