

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад компенсирующего вида № 266**
620072, г. Екатеринбург, ул. Рассветная, 13а,
тел.: 8(343)347-27-10, тел./факс: 348-41-15,
e-mail: mdou266@yandex.ru

УТВЕРЖДАЮ
МБДОУ детский сад
компенсирующего вида № 266
Зеленина Е.А.



ПРОГРАММА ПРОЕКТА

**«Использование нейротехнологий в коррекционно-развивающей работе
учителя-логопеда и учителя-дефектолога с дошкольниками с ОВЗ»**

Авторы:
Розина Галина Владимировна,
учитель-дефектолог
Вовк Ирина Николаевна,
учитель-логопед
Подчиненова Юлия Владимировна,
учитель-логопед

г. Екатеринбург,
2023 / 2024 учебный год

Название проекта: «Использование нейротехнологий в коррекционно-развивающей работе учителя-логопеда и учителя-дефектолога с дошкольниками с ОВЗ».

Цель проекта: повышение эффективности коррекционно-развивающей работы с детьми дошкольного возраста, имеющими речевые и когнитивные нарушения посредством использования нейропсихологических игр и упражнений.

Задачи проекта:

1. Проанализировать передовой педагогический опыт по использованию нейропсихологических технологий, методов и приемов в практике работы с детьми с ОВЗ.

2. Разработать методическую базу нейропсихологических игр и упражнений для детей дошкольного возраста с ОВЗ.

3. Внедрить эффективные нейропсихологические методы и приемы в коррекционную работу с детьми с ОВЗ.

4. Повысить мотивационную потребность к речевой и познавательной активности у детей с ОВЗ.

5. Обогащать развивающую предметно-пространственную среду ДОУ.

6. Привлечь внимание педагогов и родителей к использованию современных технологий, направленных на повышение эффективности обучения и воспитания детей с ОВЗ.

7. Транслировать опыт использования нейропсихологических технологий педагогическому сообществу на уровне района и города.

Идея проекта заключается в изучении и систематизации информации о применении нейропсихологических технологий в работе логопеда и дефектолога, а также в создании практических рекомендаций для специалистов и родителей.

Целевая аудитория - воспитанники дошкольного учреждения компенсирующего вида, их родители (законные представители), педагоги дошкольного учреждения.

Актуальность проекта.

В последние годы значительно увеличилось количество детей, имеющих речевые и когнитивные нарушения. Поэтому перед педагогами остро встают вопросы ранней квалифицированной диагностики и выбора адекватных методов коррекционного воздействия.

В системе дошкольного образования наблюдаются значительные преобразования, вызванные изменением научной, материальной, методической базы обучения и воспитания детей дошкольного возраста с ОВЗ.

Одним из важных условий обновления является использование инновационных технологий. Это позволяет повысить эффективность коррекционно-развивающей работы и в большей степени применить индивидуальный подход в процессе обучения и воспитания.

Эффективность 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 коррекционной работы. Эффективной работа учителя-логопеда и учителя-дефектолога будет тогда, когда будет выстроена дифференцированно, с учётом логики развития мозговых структур дошкольника. Успех коррекционно-развивающей работы с детьми с ОВЗ также во многом зависит от комплексного подхода к коррекции речевых и познавательных нарушений.

В последнее время особое внимание в практике коррекционной работы уделяется такому направлению, как нейропсихология. Нейропсихологические методы 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), задержкой психического развития и умственной отсталостью. Нейропсихологические игры и упражнения синхронизируют работу полушарий головного мозга, развивают когнитивные процессы, вызывают стойкий интерес у ребенка, позволяют быстро переключиться с одной деятельности на другую, что способствует быстрому включению ребенка в занятие. Во время регулярных занятий происходит стабилизация фона, раскрытие внутреннего потенциала ребёнка, повышение уровня самооценки. А самое ценное, что в процессе выполнения нейропсихологических упражнений происходит положительное воздействие на сформированность мозговых процессов детей. Это воздействие направлено на переструктурирование нарушенных функций мозга и создание компенсирующих средств. Это необходимо для того, чтобы ребенок мог в дальнейшем обучаться и контролировать свое поведение.

Разработка и внедрение проекта продиктованы обозначенной проблемой, которая своевременна и актуальна для детей с ОВЗ.

Пояснительная записка

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. Ульяновская, В. И. Лубовский, И. А. Коробейникова и др.) позволяет отметить специфические особенности психического развития детей дошкольного возраста с ОВЗ.

Нейропсихологические игры и упражнения - это название двигательной нейропсихологической коррекции. Это вид помощи детям, имеющим различные неврологические заболевания и синдромы, такие как: ЗПР, СДВГ, РАС, алалия, дизартрия и другие.

По данным ученых за последние десятилетия наблюдается существенное повышение числа детей с различными речевыми и когнитивными нарушениями.

Специалисты отмечают разнообразие форм патологий, которые имеют многообразную этиологию и симптоматику, обозначают стойкую тенденцию к усложнению структуры речевых и познавательных нарушений. У многих детей речевая недостаточность имеет недифференцированный, мозаичный характер, и переплетается с недостатками в двигательной, когнитивной, перцептивной и других сферах психической деятельности (И.Ю. Левченко, А.В. Семенович, Т.Н. Волковская, А.Н. Корнев, О.Н. Усанова и др.).

У детей с ОВЗ, как правило, наблюдаются нарушения высших психических функций, эмоционально-волевой и двигательной сферы, что свидетельствует о поражении со стороны центральной нервной системы в целом, либо незрелости определенных структур головного мозга, отмечаются нарушения межполушарного взаимодействия. Все эти трудности у детей с точки зрения нейропсихологии тесно переплетаются с трудностями психоречевого развития. Часто причины проблем кроются в наличии повреждений центральной нервной системы, возникающими в перинатальный период, в случае патологии родов и во время развития нервной системы в течение первых месяцев жизни ребёнка. Для организации

результативной коррекционно-развивающей работы целесообразно использование научной информации о развитии и особенностях становления психики ребенка. В чем, несомненно, поможет применение нейропсихологического подхода в коррекционной работе, исследованиями которого занимаются наши современники Т.Г. Визель, М.И. Лынская, Ж.М. Глоzman и другие [1, 5].

Системный подход к коррекции психоречевого развития ребенка диктует необходимость подключения в работу смежных методов. Нейропсихология дает возможность раскрыть причины психоречевых нарушений и построить цепь нарушенных связей, межсистемных взаимодействий, формируя базовые функции, необходимые для обучения.

«Нейропсихологический аспект рассмотрения нарушений речевого и когнитивного развития позволяет дифференцированно подойти не только к структуре дефекта при разных формах расстройств, но и к мозговым механизмам, которые их вызывают» (Т.Г. Визель).

Нейропсихология – научное направление, созданное на грани нейронауки и психологии, которое занимается изучением функционирования структур головного мозга, их связи с психическими процессами и формой живых существ.

Значимость нейропсихологического подхода состоит в том, что он является здоровьесберегающей и, что важно для детей дошкольного возраста, игровой технологией. Его продуктивность в работе учителя-логопеда и учителя-дефектолога не раз была доказана научными и практическими трудами.

Нейропсихологические игры и упражнения служат качественным дополнением к основной коррекционно-развивающей работе с детьми с ОВЗ и осуществляется не вместо нее, а вместе с ней.

В структуре занятия можно использовать следующие игры и упражнения:

- дыхательные упражнения;
- упражнения на развитие внимания;
- развитие пространственных представлений;
- развитие слухового и зрительного восприятия, памяти;
- мозжечковая стимуляция;
- биоэнергопластика;
- самомассаж;
- гимнастика для глаз;
- кинезиологические упражнения;
- упражнения на развитие межполушарного взаимодействия.

Принципы реализации проекта:

• Принцип сознательности и активности - нацеливает на формирование у детей глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

• Принцип активности - предполагает у учащихся высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

• Принцип наглядности - обязывает строить процесс обучения с использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания.

• Принцип систематичности и последовательности 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.

• Принцип доступности и индивидуализации осуществляется на основе

общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие.

- Принцип непрерывности выражает закономерности построения оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

Тип проекта: практико-ориентированный.

Продолжительность проекта: 2023 – 2024 учебный год.

Этапы реализации проекта:

1 этап - подготовительный,

2 этап - практический,

3 этап - аналитический.

Подготовительный этап	<ul style="list-style-type: none"> • Изучение методических разработок и опыта коллег по данной теме на федеральном и региональном уровне. • Определение проблемных зон и актуальности инновационного проекта. • Психолого-логопедическая диагностика уровня развития детей на начало проекта. • Анализ условий, необходимых для реализации проекта. • Комплектование фонда методических материалов по теме проекта.
Практический этап	<ul style="list-style-type: none"> • Внедрение в коррекционно-развивающую работу нейропсихологических игр и упражнений. • Обогащение развивающей предметно-пространственной среды логопедического кабинета. • Повышение компетентности педагогов в вопросах использования нейропсихологических игр и упражнений в образовательной деятельности с детьми с ОВЗ. • Координация деятельности участников проекта.
Аналитический этап	<ul style="list-style-type: none"> • Психолого-логопедическая диагностика уровня развития детей (итоговая). • Проведение анализа результатов. • Определение перспектив деятельности и направлений на корректировку проекта и решение проблемных зон, выявленных в ходе реализации проекта (по необходимости). • Подготовка конечного продукта – обобщение и систематизация методических материалов по проекту. • Подготовка к тиражированию и распространению опыта в педагогическом сообществе.

Ожидаемые результаты:

- разработана методическая база нейропсихологических игр и упражнений для детей дошкольного возраста с ОВЗ;
- внедрены эффективные нейропсихологические методы и приемы в коррекционную работу с детьми с ОВЗ;
- повышена мотивационная потребность к речевой и познавательной активности у детей;
- сформирована система критериев и механизмов оценки образовательного результата.

Ресурсное обеспечение проекта.

Нормативно-правовое:

- 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»;
- 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);
- Устав МДОУ.

Информационно-методические:

- методическая и справочная литература,
- интернет - ресурсы.

Технические:

- медиакомплексы,
- множительная техника,
- персональные компьютеры.

Продукты проекта:

- информационный банк, содержащий картотеки нейропсихологических игр и упражнений, конспекты занятий, педсоветов, семинаров и практикумов, консультаций;
- размещение информации на сайте МДОУ.

Практическая значимость проекта для развития определяется тем, что будут представлены разработанные и апробированные методические рекомендации по использованию нейропсихологических игр и упражнений. Материалы могут использоваться в работе педагогов учреждений всех уровней образования: учителей-логопедов, учителей-дефектологов, педагогов-психологов, музыкальных руководителей, инструкторов по физической культуре, воспитателей, учителей, а также педагогов дополнительного образования.

Механизмы трансляции опыта:

- выступление на совещаниях, конференциях;
- организация семинаров и мастер-классов на базе МДОУ;
- сайт МБДОУ.

Мониторинг результативности и эффективности реализации проекта.

Оценка результативности деятельности в рамках реализации проекта будет производиться по итогам реализации проекта. Методическое обеспечение диагностики: Ж. М. Глоzman А. Ю. Потанина А. Е. Соболева. "Нейропсихологическая диагностика в дошкольном возрасте". Диагностический альбом Семенович А.В. "Нейропсихологическая профилактика и коррекция. Дошкольники"

Используемая литература:

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 балансирующей 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.

ГЛОССАРИЙ

Нейропсихология – это наука о взаимодействии высших психических процессов с работой головного мозга и его отделов (левого и правого полушария).

Речь - это высшая психическая функция, которая является основным средством выражения мысли. Речь представляет собой очень сложную психическую деятельность, имеющую различные виды и формы.

Межполушарное взаимодействие – «особый механизм объединения левого и правого полушарий мозга в интегративно-целостную систему, формирующийся в онтогенезе». Развитие межполушарного взаимодействия происходит через упражнения, при которых левая и правая стороны тела производят разные движения одновременно.

Кинезиология- это наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения.

Мозжечковая стимуляция – это комплекс физических упражнений, направленных на развитие участков мозга, отвечающих за формирование речи, поведение ребенка. Мозжечок является самым быстродействующим механизмом в мозге. Мозжечок управляет движением глаз, прочими частями тела и равновесием.

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 негнущегося, 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. Сделайте 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. Сделайте 6 пар движений. Затем шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделайте 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. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попа 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 наблюдайте, 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 руки 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. Прделайте 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 помахиванием проговорите эту же информацию.