

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение города Ханты-Мансийска  
«Центр развития ребенка – детский сад №7 «Елочка»

# Педагогический проект

Применение методов  
нейропсихологической коррекции  
в работе с детьми 5-6 лет,  
имеющими тяжелые нарушения  
речи

Ишмуратова Татьяна Валерьевна  
учитель-логопед первой квалификационной категории

2013 год

## 1. Краткая аннотация проекта

В педагогическом проекте описано применение методов нейропсихологической коррекции в работе с детьми 5-6 лет, имеющими тяжелые нарушения речи.

Раскрыто доминирующее направление коррекционно-развивающей работы со старшими дошкольниками с ТНР: использование методов кинезиологии и биоэнергопластики, как одно из составляющих процесса реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении и государственной системе образования в целом.

Описана коррекционно-развивающая и формирующая работа, основанная на двигательных (кинезиологических) методах, подобраны упражнения для языка и мышц челюсти при совместных движениях руки и артикуляционного аппарата (биоэнергопластика).

Представлен примерный план работы с детьми, разработан план-график проекта на учебный год. Определены критерии сформированности речи и высших психических функций.

Проект имеет теоретическую и прикладную направленность, поэтому может быть внедрен в практику в качестве одной из форм совместного воспитания и обучения здоровых дошкольников с детьми с ОВЗ.

Участники проекта: дошкольники старшего возраста группы компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи; воспитатели группы, родители воспитанников; учитель-логопед; педагог-психолог; музыкальный руководитель.

Вид проекта: творческий.

Сроки реализации проекта: один год (долгосрочный).

## 2. Обоснование необходимости проекта

С момента ратификации Российской Федерацией ряда международных конвенций, защищающих интересы детей с особыми образовательными потребностями, возникла необходимость пересмотра традиционных для отечественной педагогики подходов к организации обучения и воспитания этих детей.

В связи с этим возникла необходимость проанализировать реально существующие и функционирующие организационные формы и модели дошкольного образования детей с ограниченными возможностями здоровья и обосновать целесообразность их принципиального расширения, включения новых форм с целью обеспечения доступности и вариативности специального образования всем детям, нуждающимся в специальном обучении и воспитании.

Действующая система оказания коррекционно-педагогической помощи детям дошкольного возраста с отклонениями в развитии включает сеть дошкольных образовательных учреждений компенсирующего и комбинированного видов.

Однако многие дети с отклонениями в развитии не получают коррекционно-педагогической помощи в силу тяжести нарушений или возраста (ранний возраст).

В данный момент, разработанный специальный федеральный государственный стандарт образования определяется тем, что дети с ограниченными возможностями здоровья, в число которых входят дети с тяжелыми нарушениями речи, могут реализовать свой потенциал лишь при условии своевременного и адекватно организованного обучения и воспитания.

Кроме того, значительно утяжеляется контингент воспитанников групп компенсирующей направленности. До 30 - 40% детей имеют сложные нарушения развития, большинство детей страдает различными

соматическими заболеваниями. Дети и их семьи нуждаются в психолого-педагогическом сопровождении.

Актуальной является также разработка организационных форм совместного с нормально развивающимися детьми воспитания и обучения дошкольников с отклонениями в развитии.

Различия в психофизическом развитии детей с нарушениями речи и, соответственно, в образовательных потребностях, обуславливают необходимость создания специальных условий, применение новых адаптивных методов и приемов коррекционной работы. Это является основным предметом изучения современными исследователями, что часто подвергается критике со стороны практикующих логопедов.

Состав группы дошкольников с ОВЗ явно меняется, при этом наблюдается рост доли детей с комплексными нарушениями. Поэтому в разработке государственного стандарта должны быть предусмотрены более низкие, в сравнении со здоровыми сверстниками, уровни образования.

С другой стороны, мы видим и противоположную тенденцию: широкое применение научных достижений в сфере медицины, техники, цифровых технологий и коррекционной педагогики приводит к тому, что часть детей с ТНР к моменту поступления в школу достигают близкого к норме уровня психического развития.

Эти взаимосвязанные тенденции являются устойчивыми (по исследованиям Н.Н.Малофеева, Е.Л.Гончаровой, О.С.Никольской, О.И.Кукушкиной, Н.Д.Шматко), вследствие чего встают задачи более точного определения как уровней образования детей с ОВЗ, так и задач раннего выявления и комплексной помощи детям.

Однозначна объективная невозможность немедленного решения поставленных задач. Необходима последовательная и планомерная трансформация системы оказания специальной помощи детям с ОВЗ.

Изучая все современные тенденции и противоречия, мы выделили появившиеся проблемы, кроме давно существующих, решение которых в

совокупности определит первоначальное продвижение по пути построения гибкой системы коррекционной помощи:

- На практике возможность выбора пути дошкольного образования очень мала. Семья и специалисты с трудом представляют диапазон предполагаемых достижений ребенка с ОВЗ при выборе того или иного пути.
- В контексте реализации личностно ориентированного подхода в специальном образовании современные ученые (Валявко С.М., Сериков В.В., Лусканова Н.Г.) выделяют и такой предмет исследований дошкольников с общим недоразвитием речи, как их резистентность к логопедическому воздействию, речевой негативизм, а также связь уровня их успешности на логопедических занятиях с формированием мотивационной сферы.
- Любая форма дизонтогенеза непременно сопровождается дисфункцией тех или иных параметров психической деятельности. Поэтому в реальности мы наблюдаем острейшую необходимость в своевременной нейропсихологической диагностике и коррекции имеющихся у детей трудностей. Это позволит приблизить патологический онтогенез к нормальному течению, облегчить вхождение ребенка в обычную социальную среду.

Таким образом, в специальном образовании необходимо использовать сложное сочетание организационных форм, программ и технологий, методов и приемов работы в целях достижения максимального коррекционно-педагогического эффекта.

Обозначенные проблемы выявили необходимость в изучении, подборе и практическом применении соответствующих путей их решения.

Современная нейропсихологическая диагностика и коррекция имеющихся у детей трудностей позволяет приблизить любой вид атипичного онтогенеза к нормальному течению, облегчить вхождение ребенка в обычную социальную среду.

В.А. Сухомлинский утверждал, что «ум ребенка находится на кончиках его пальцев». Сотрудники Института физиологии детей и подростков Академии психологических наук установили, что уровень развития психических процессов находится в прямой зависимости от степени сформированности тонкой моторики рук. И.М. Сеченов считал: «Неподвижный глаз так же слеп, как неподвижная рука». Работы В.М. Бехтерева, А.Н. Леонтьева, А.Р. Лурия, Н.С. Лейтеса, П.К. Анохина доказали влияние сформированного тела на уровень развития высших психических функций и речи.

Следовательно, коррекционная, развивающая и формирующая работа должна быть направлена «снизу вверх» (от движения к мышлению), а не наоборот.

В настоящее время стало невозможным рассматривать ставшие уже классическими проблемы восстановительного обучения вне проблем нейропсихологии, так как будущее развитие этого направления может быть эффективным только в русле нейропсихологической коррекции речи детей с ТНР и сложным нарушениями.

Воздействие на сенсомоторный уровень с учетом общих закономерностей онтогенеза вызывает активизацию в развитии всех ВПФ. Так как сенсомоторный уровень является базовым 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 и т.д.

Следовательно, в результате коррекции, развития и формирования этих психических функций создается базовая предпосылка для полноценного их участия в овладении чтением, письмом и математическими знаниями.

Поэтому на первом году воспитания и обучения детей с ТНР нам представляется целесообразным *применение методов нейропсихологической коррекции: кинезиологии и биоэнергопластики.*

Именно это направление деятельности является доминирующим, так как нейропсихологическая работа строится на автоматизации и ритмизации организма ребенка через базовые многоуровневые приемы.

Указанное направление работы является одним из составляющих для нашего образовательного учреждения в контексте реализации здоровьесберегающих технологий, что полностью соответствует государственным приоритетам в системе образования.

Значимость педагогического проекта исходит из понимания того, что дети с ТНР являются особой категорией, в работе с которыми коммуникативная и когнитивная деятельность используется не только как составляющие части личностного развития, но и оказывает на них формирующее воздействие, является способом дальнейшей профилактики отклонений в развитии.

Новизна проекта заключается в определении адекватных методов активизации нарушенных речевых и познавательных функций дошкольников старшего возраста, в частности, применения кинезиологии и биоэнергопластики.

### 3. Цель и задачи проекта

Очевидно, что в психолого-педагогическом сопровождении необходимо «идти за ребенком», направляя его развитие, а не навязывая ему способы действий и пути решения познавательных задач. Практика сопровождения, осмысленная таким образом, нуждается в постановке ряда методологических компонентов: гипотезы, определение объекта и предмета исследования, а также целей исследования.

Изучив ряд обозначенных выше специфических условий патогенеза детской речи и адекватных требований к процессу его компенсации, мы выдвинули *гипотезу* о том, что процесс активизации коммуникативных и когнитивных функций старших дошкольников с ТНР проходит более

эффективно в условиях применения методов нейропсихологической коррекции.

*Объектом* нашего исследования является использование нейропсихологических методов в коррекционно-развивающей работе со старшими дошкольниками с ТНР.

В качестве *предмета* исследования мы выделили кинезиологические и биоэнергопластические упражнения, активизирующие речевые и когнитивные функции у дошкольников.

*Цель проекта:*

Активизация нарушенных коммуникативных и когнитивных функций у детей старшего возраста с ТНР через использование нейропсихологических методов: кинезиологии и биоэнергопластики.

*Задачи проекта:*

- развивать высшие психические функции детей как необходимую работу по формированию предпосылок к обучению их в школе;
- функционально активировать подкорковые образования мозга;
- обеспечить и регулировать общий энергетический, активационный фон, на котором развиваются все психические функции;
- стабилизировать межполушарное взаимодействие;
- обеспечить приемы и тонкий анализ модально-специфической информации;
- обеспечить регуляцию, программирование и контроль протекания психической деятельности, управлять работой нижележащих уровней, развивать коммуникативную и когнитивную сферы;
- развивать выразительность средств мимики и жестов;
- развивать гибкость и подвижность отдельных частей речевого аппарата;
- формировать умения и навыки правильного речевого дыхания; отрабатывать длительный плавный выдох;



- развивать слуховое восприятие, фонематический слух, фонематическую память, внимание, способность к его переключению, произвольность внимания и т. п.
- научить детей пользоваться свойствами голоса, изменять тембр, темп, ритм речи, выделять ударные слоги.

#### 4. Основное содержание проекта

Основой проекта является создание оптимальных условий для коррекционно-развивающей работы и всестороннего гармоничного развития детей с ТНР. Это достигается с помощью модификации всего комплекса коррекционных мероприятий за счет кинезиологических упражнений и применения биоэнергопластики с учетом особенностей психофизического развития детей данного контингента.

Главное направление – это реализация общеобразовательных задач с привлечением синхронного выравнивания речевого и психического развития детей и с учетом онтогенетических основ созревания вербальных и когнитивных процессов.

Выполнение всех задач, поставленных в проекте, обеспечивается благодаря комплексному подходу и тесной взаимосвязи работы всех участников педагогического процесса: дошкольников с ТНР и их родителей, учителя-логопеда, воспитателей, педагога-психолога, музыкального руководителя, инструктора по физическому воспитанию, воспитателя по изобразительной деятельности, детского психиатра, невролога, ортодонта.

Педагогический проект «Применение методов нейропсихологической коррекции в работе с детьми 5-6 лет, имеющими тяжелые нарушения речи» соответствует общепедагогическим требованиям, включает примерный план проведения образовательной деятельности и диагностический инструментарий.

Проект представляет собой обобщение опыта по применению нейропсихологического подхода к организации коррекционно-развивающей образовательной деятельности.

**Методологическая база** педагогического проекта представляет собой синтезированную комплексную основу, которая включает в себя:

- ✓ современные представления о закономерностях развития и иерархическом строении мозговой организации ВПФ в онтогенезе (по А. Р. Лурия);
- ✓ учение Л.С. Цветковой о нейропсихологической реабилитации и формирующем обучении;
- ✓ исследования А.В. Семенович о возможностях «замещающего онтогенеза»;
- ✓ научные труды А.Н. Леонтьева, Л.И. Божович, Д.Б. Эльконина, Н.Н. Поддъякова, А.М. Пышкало, А.В. Запорожца, Л.А. Венгера, А.Н.Корнева, в которых важное значение придается изучению исходного уровня подготовленности детей к школе.

Коррекционно-развивающая и формирующая работа, которая велась в ходе реализации проекта, основана на двигательных методах (кинезиология) и включает в себя многочисленные двигательные приемы.

Проведение артикуляционных упражнений принципиально отличается от общепринятых, что достигается соединением артикуляционных движений с движением руки. Сначала одной, потом и двух (биоэнергопластика). Совместные движения руки и артикуляционного аппарата помогают активизировать естественное распределение биоэнергии в организме. Это оказывает чрезвычайно благотворное влияние на активизацию интеллектуальной деятельности детей, а также развивает координацию движения и мелкую моторику.

Оптимальное соотношение временных, материальных и умственных затрат и положительного результата работы. Осуществление проекта в течение учебного года позволило получить максимально возможные в

данных условиях результаты и соблюсти установленные нормативы времени.

Проект имеет возможность варьироваться и может быть адаптирован в зависимости от тяжести нарушений (может быть применен и в работе с детьми со сложными нарушениями), возрастного и численного состава детей с ТНР. Это отражает научно-практическую ценность и востребованность проекта.

Образовательная деятельность по проекту предусмотрена для детей старшего возраста с ТНР и рассчитана на один год (проводится с октября по май).

**Структура** образовательной деятельности с применением нейропсихологических методов: до 5 минут целенаправленно отводится на проведение биоэнергопластики, до 10 минут – на кинезиологические упражнения. Остальное время уделяется коррекционной работе в соответствии с планом. С детьми 5-6 лет продолжительность деятельности составляет 25 минут.

Вся коррекционно-развивающая и формирующая работа представлена по периодам:

- 1 период (октябрь - ноябрь);
- 2 период (декабрь - февраль);
- 3 период (март - май).

Для реализации проекта подобраны следующие программы и педагогические технологии:

- «Программа формирования и развития нейропсихологического пространства проблемного ребенка», составленная А.Л. Сиротюк;
- «Система упражнений, формирующих речемыслительную деятельность и культуру устной речи детей», составленная Лазаренко О.И. и Ястребовой А.В.

При реализации проекта использовались:

- *кинезиологические упражнения* (адаптированный вариант) - комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное

взаимодействие, развивать межполушарные связи, через которые полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация работы полушарий;

- *биоэнергопластика*: артикуляционные упражнения для развития подвижности мышц артикуляционного аппарата, которые проводятся одновременно с движениями рук, имитирующих движения челюсти, языка и губ. При этом некоторые кинезиологические упражнения сами по себе включают элементы биоэнергопластики;
- *телесно-ориентированные, арттерапевтические, психотехники и элементы психодрамы*;
- *упражнения* из «Методики замещающего онтогенеза» Б.А.Архипова и А.В. Семенович, «Гимнастика мозга» П. Деннисона.

Дальнейшее усложнение упражнений соответствует стадиям онтогенеза ребенка.

**Коррекционно-развивающая и формирующая работа**, основанная на двигательных методах, включает в себя:

⊕ *растяжки*: они нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость) мышц. Оптимизация тонуса является одной из самых важных задач нейропсихологической коррекции.

⊕ *дыхательные упражнения*: они улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность. 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.

⊕ *глазодвигательные упражнения*: они позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные

движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие, стимулируют работу лимбической системы.

✚ *перекрестные (реципрокные) телесные упражнения.* При их выполнении развивается межполушарное взаимодействие, снимаются синкинезии (непроизвольные, непреднамеренные движения) и мышечные зажимы. На двигательной активности построены все существующие нейropsихологические коррекционно-развивающие и формирующие программы.

✚ *содружественные движения артикуляционного аппарата и кистей рук,* формирующие у детей четкие движения артикуляционного аппарата и мелкой моторики рук, необходимые для выработки полноценной дикции.

✚ *упражнения для релаксации* проводятся как в начале занятия — с целью настройки, так и в конце — с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта.

✚ *упражнения по визуализации, развития когнитивной сферы* способствуют воссозданию зрительных, слуховых, знаковых, осязательных, обонятельных и других образов. Визуализация происходит в обоих полушариях головного мозга, что эффективно развивает мозолистое тело.

✚ *коммуникативные упражнения* (индивидуальные, парные, групповые);

✚ *массаж (самомассаж).* В проекте использовался массаж пальцев рук и ушных раковин.

✚ *упражнения с правилами* (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.

### **Формы работы с детьми.**

Индивидуальная форма работы

Групповая форма работы

**Индивидуальная** образовательная деятельность оптимально реализует поставленные задачи на начальных этапах работы в рамках данного проекта.

Однако эта форма организации обучения не может решить ряд задач нейропсихологического воздействия, таких как коррекция вербальных и невербальных форм коммуникации, эмоциональной стороны поведения, проявлений гиперактивности и др. Ограниченность индивидуальной работы требует применения **групповой** формы организации образовательной деятельности.

В проекте сочетаются обе формы работы, потому что именно их сочетание является своеобразной социальной моделью для дальнейшей жизни ребенка в обществе и способствует более успешной компенсации.

Реализация проекта подразумевает постановку образовательных **задач** и определение ближайших **перспектив** (с учетом компенсаторных возможностей детей с ТНР).

<i>Задачи</i>	<i>Перспектива</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Нормализовать и оптимизировать тонус мышц; дать ребенку почувствовать его собственный тонус и показать варианты работы с ним на наглядных и простых примерах, одновременно обучая возможным приемам релаксации.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Увеличение скорости переключаемости нервных процессов, минимизация эмоциональной вялости, повышение мотивации и наличие волевых усилий <i>у детей с гипотонусом</i>. Снижение двигательного беспокойства, эмоциональной лабильности, формирование произвольного внимания, устранение нарушений двигательных, сенсорных и эмоциональных реакций (увеличение латентного периода и коррекция быстрого угасания реакций), коррекция нарушений сна <i>у детей с гипертонусом</i>. Дети могут самостоятельно расслабиться.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Формировать умение произвольно контролировать дыхание,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Улучшение ритмики организма у детей (электрическая активность</li> </ul>

<p>формировать диафрагмальное дыхание, развивать самоконтроль над поведением.</p>	<p>мозга, дыхание, сердцебиение, перистальтика кишечника, пульсация сосудов и т.д.), наличие самоконтроля и произвольности.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Расширить поле зрения, улучшить восприятие (с помощью глазодвигательных упражнений).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Активизация процесса коррекционно-развивающего обучения.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Развивать межполушарное взаимодействие через двигательную активность, снимать синкинезии и мышечные зажимы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● У ребенка происходит «чувствование» своего тела, что способствует обогащению и дифференциации сенсорной информации. При регулярном выполнении реципрокных (перекрестных) движений образуется и миелинизируется большое количество нервных путей, связывающих полушария головного мозга, что способствует развитию у детей психических функций, а также общих коммуникативных навыков. При медленном выполнении перекрестных движений активизируется вестибулярный аппарат и лобные доли мозга.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Формировать общие коммуникативные навыки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Восстановление и дальнейшее углубление контакта с собственным телом, невербальное выражение состояний и отношений. Развитие способности чувствовать, понимать и принимать сверстниками друг друга. Успешное взаимодействие детей в коллективе.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Научить выполнять движения, которые осуществляются по словесной команде (применение подробных инструкций). Научить детей соблюдать правила и временной регламент.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Формирование у ребенка способности к построению собственной программы произвольных действий.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Научить детей визуализировать предметы и объекты. Упражнения могут выполняться с закрытыми глазами.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Воссоздание детьми зрительных, слуховых, знаковых, осязательных, обонятельных и других образов. Визуализация происходит в обоих полушариях головного мозга, что эффективно развивает мозолистое тело.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Научить детей расслаблять мышцы тела.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Расслабление, самонаблюдение, воспоминание событий и ощущений.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Научить детей проводить самомассаж кистей рук и ушных раковин.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Активизация нервных окончаний, повышение объема восприятия информации, профилактика эмоциональных нарушений и трудностей обучения в школе.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Формировать умение выполнять артикуляционные упражнения совместно с движениями кистей рук.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Развитие артикуляционной и мелкой моторики. Подготовка к постановке звуков.</li> </ul>

## 5. Ресурсы проекта

### *Нормативно-правовые ресурсы:*

- Закон «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29.12.2012.
- Положение о группе компенсирующей направленности для детей с нарушениями речи в муниципальном дошкольном образовательном учреждении города Ханты-Мансийска от 18.11.2010.

### *Кадровые ресурсы:*

- учитель-логопед;
- воспитатели группы компенсирующей направленности;
- педагог-психолог;
- музыкальный руководитель;
- воспитатель по изобразительной деятельности;
- инструктор по физическому воспитанию;
- медицинские работники (по мере необходимости).



*Учебно-методическое обеспечение:*

- общеобразовательная программа;
- методические пособия:  
«Программа формирования и развития нейропсихологического пространства проблемного ребенка» А.Л. Сиротюк, «Система упражнений, формирующих речемыслительную деятельность и культуру устной речи детей» О.И. Лазаренко и А.В. Ястребовой;
- периодическая печать, материалы по передовому педагогическому опыту, теоретическая и методическая литература;

*Информационное обеспечение:*

- информационные стенды, учителя-логопеда, воспитателя и других специалистов;
- мультимедийные презентации;
- выпуск памяток, газет детского сада.

*Материально-техническое обеспечение:*

- гимнастические коврики;
- карточки с картинками;
- шумовые игрушки, шумовые коробочки, игрушки;
- зеркало, стулья, музыкальный центр, фонограммы; другие методические и дидактические пособия.

*Предполагаемые источники финансирования:*

- бюджетные средства ДОУ;
- спонсорская и родительская помощь.

## 6. Целевая аудитория

Проект рассчитан на детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет, посещающих группу компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи. Все дети имеют заключения городской психолого-медико-педагогической комиссии с соответствующими рекомендациями. Количество участников проекта: педагоги – 5 человек, дети – 14 человек.

## 7. Реализация проекта

В работе над проектом можно выделить следующие **этапы**:

▶ *Ориентировочный этап:*

1. Обследование и анализ сформированности речи, произвольности и когнитивных функций дошкольников старшего возраста.
2. Постановка целей коррекционно-развивающей работы в зависимости от структуры имеющихся двигательных и речевых нарушений.
3. Подбор технологий для реализации поставленных целей, изучение литературы.
4. Организация среды в группе для проведения образовательной деятельности: подбор оборудования (ковриков, удобной одежды и обуви для воспитанников).
5. Подбор информационного и практического материала.

▶ *Основной этап:*

1. Проведение коррекционно-развивающей и формирующей работы с использованием нейропсихологических методов в рамках непосредственно образовательной деятельности.
2. Проведение консультаций для родителей дошкольников с ТНР, организация совместной с родителями образовательной деятельности.
3. Организация развивающей среды в группе.

▶ *Заключительный этап:*

1. Диагностика речи, познавательных функций и произвольности дошкольников.
2. Анализ результатов проекта.
3. Творческий отчет (презентация проекта на педагогическом совете учреждения).
4. Проведение итогового мероприятия для родителей (непосредственно образовательная деятельность по формированию лексико-грамматических средств языка и развитию связной речи с применением кинезиологических упражнений и биоэнергопластики).

*План-график подготовки проекта:*

<i>Мероприятия</i>	<i>Сроки реализации</i>	<i>Ответственные</i>
1. Подбор критериев обследования и анализа речи детей. Обследование речи.	сентябрь май	учитель-логопед
2. Разработка перспективного планирования непосредственно образовательной деятельности по формированию звукопроизношения, по формированию лексико-грамматических средств языка и развитию связной речи.	сентябрь	учитель-логопед
3. Проведение индивидуальных консультаций для родителей по результатам обследования речи дошкольников.	сентябрь	учитель-логопед
4. Проведение консультаций для родителей по применению нейропсихологических методов работы.	2 раза в неделю	учитель-логопед
5. Проведение мастер-классов для родителей и совместной с ними образовательной деятельности: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ «Дыхательная гимнастика»;</li> <li>○ «Биоэнергопластика – что это?»</li> <li>○ «Правила растяжки мышц и выполнения двигательных упражнений с ребенком дома»;</li> <li>○ «Играем пальчиками – работаем с мозгом»;</li> <li>○ «Учимся расслабляться»;</li> <li>○ «Как правильно сделать самомассаж?»</li> <li>○ «Как связаны наши глазки, язычок и наш мозг?»</li> </ul>	1 раз в месяц  октябрь ноябрь декабрь  январь  февраль март апрель	учитель-логопед педагог-психолог воспитатели
6. Проведение совместных с педагогом-психологом и воспитателями мероприятий по формированию произвольности, развитию познавательных функций, коррекции эмоциональной сферы личности.	1 раз в месяц	учитель-логопед педагог-психолог воспитатели
7. Выступление на педагогическом совете ДОУ «Возможности применения нейропсихологических методов в работе с детьми	февраль	учитель-логопед

массовых групп и групп компенсирующей направленности».		
8. Оформление папок – передвижек и информационных стендов для родителей и педагогов: ○ «Кинезиология: как превратить «проблемного» ребенка в успешную личность?» ○ «Современные методы воздействия на психические процессы» ○ «Биоэнергопластика» ○ «Говорящие пальчики»	1 раз в квартал	учитель-логопед
9. Открытое проведение итогового мероприятия для родителей.	май	учитель-логопед педагог-психолог воспитатели

## 8. Ожидаемые результаты и социальный эффект

Активизация нарушенных коммуникативных и когнитивных функций у детей старшего возраста с ТНР:

- Дети имеют сформированные процессы переключаемости, активизации движений и расслабления (в том числе, рефлексии) по инструкции, выходят на стадию компенсации гипо- и гипертонуса мышц, двигательного беспокойства, эмоциональной лабильности, произвольного внимания, устранения двигательных, сенсорных и эмоциональных нарушений, что является пропедевтикой трудностей обучения в школе.
- Развитие общей, артикуляционной и мелкой моторики. Результативный процесс постановки и автоматизации звуков, а также коррекции смысловой стороны речи.
- Улучшение функционирования систем организма, и, как следствие, наличие самоконтроля, дети обладают собственной программой произвольных действий.
- Дети могут самостоятельно дифференцировать сенсорную информацию. Уровень сформированности речи и ВПФ соответствует возрастной норме.
- Успешная социализация детей.

**Специфика диагностической работы** состоит в том, что достоверность заключения обеспечивается не статистическими данными, а совпадением характера нарушений различных психических функций при определенном синдроме. Поэтому мы не использовали психометрический подход для нейропсихологической диагностики и в коррекционной работе не отталкивались от вида нарушения, от симптома (то есть, если ребенок плохо выделял фонему или морфему, то мы не тренировали его только в этом направлении).

В диагностике и коррекции мы шли от механизма нейропсихологического нарушения, учитывая при этом, что формирование мозговой организации идет снизу вверх (от ствола к правому полушарию), от задних отделов к передним, справа налево (от правого полушария к левому), слева вниз (от передних отделов левого полушария к стволовым образованиям).

При обследовании мы пользовались методиками Цветковой Л.С., Семенович А.В., Микадзе Ю.В., Усановой О.Н. В качестве показателей была выбрана система количественного анализа, которую разработал Лурия А.Р., в соответствии с которой выполнение нейропсихологических тестов оценивается по четырехбалльной шкале:

- 0 баллов — правильное выполнение теста;
- 1 балл — 75% правильно выполненного теста и 25% ошибок;
- 2 балла — 50% правильно выполненного теста и 50% ошибок;
- 3 балла — 100% ошибок.

### **Исследование эффективности работы по проекту.**

В обследовании участвовали 14 детей старшей группы компенсирующей направленности для детей с ТНР. Данные исследования изучались по следующим критериям и сравнивались между собой:

№ п/п	Критерии	Средний балл		Динамический показатель
		Начало учебного года	Конец учебного года	

1.	<p>Исследование двигательной сферы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>кинестетический праксис</i> (праксис поз по кинестетическому образцу, по зрительному образцу, оральные праксис);</li> <li>• <i>кинестетический праксис</i> (проба «Кулак-ребро-ладонь», проба Хэда, реципрокная координация рук);</li> <li>• <i>пространственный праксис</i>;</li> <li>• <i>конструктивный праксис</i> (копирование фигур);</li> <li>• <i>реакция выбора движений по речевой инструкции</i> (двигательные программы).</li> </ul>	0,79	0,60	0,19
2.	<p>Исследование познавательных процессов и речи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>зрительно-предметное восприятие</i> (зрительный гнозис: дорисовывание до целого, пространственный: «зеркальные буквы», цвето-вой гнозис: «назови цвета фигурок» и слуховой гнозис: воспроизведение ритмов);</li> <li>• <i>исследование памяти</i> (зрительно-предметная: «шесть фигур» и слухоречевая память: «повтори за мной»);</li> <li>• <i>исследование внимания</i>: проба на связь слова с вниманием;</li> <li>• <i>исследование речи</i> (автоматизированная речь, фонематический слух, речевая артикуляция и кинетика, номинативная функция, понимание логико-грамматических конструкций, построение самостоятельного речевого высказывания).</li> </ul>	1,69	1,56	0,13
3.	<p>Исследование интеллекта:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Наглядно-образное мышление</i> (разрезанные картинки, «разбитое стекло»)</li> <li>• <i>Вербально-логическое мышление</i> («четвертый лишний», исследование счета)</li> </ul>	1,20	1,10	0,10
4.	<p>Исследование произвольности: Соблюдение ребенком правил исследования, быстрые и правильные ответы.</p>	1,40	1,25	0,15

Проведение исследования позволило сделать вывод о том, что после мероприятий, проводимых в течение учебного года, произошли значимые позитивные изменения показателей сформированности речи и высших психических функций.

#### **Результаты-продукты:**

- Перспективное планирование непосредственно образовательной деятельности по применению нейропсихологических методов;
- Папки-передвижки, памятки «Кинезиология: как превратить «проблемного» ребенка в успешную личность?», «Современные методы воздействия на психические процессы», «Биоэнергопластика», «Говорящие пальчики»;
- Конспекты консультаций для родителей на темы ««Дыхательная гимнастика», «Биоэнергопластика – что это?», «Правила растяжки мышц и выполнения двигательных упражнений с ребенком дома», «Играем пальчиками – работаем с мозгом», «Учимся расслабляться», «Как правильно сделать самомассаж?», «Как связаны наши глазки, язычок и наш мозг?»»
- Обобщение и распространение опыта работы осуществлено на педагогическом совете ДОУ.

#### *Открытые мероприятия:*

- Педагогическая гостиная (непосредственная образовательная деятельность в старшей группе компенсирующей направленности по формированию лексико-грамматических средств языка и развитию связной речи по теме «Насекомые» (открытое интегрированное мероприятие с воспитателем Хамитулиной С.И. 30.05.2012 г.).
- Выступление на заседании Координационного совета Службы ППМС-сопровождения в системе образования г.Ханты-Мансийска «Организация помощи детям с ограниченными возможностями здоровья» 16.10.2012г.

- Выступление «Организация специализированной помощи детям в условиях групп компенсирующей направленности для детей с ТНР. Опыт работы» (совместно с учителем-логопедом Чубаха Н.Ю).
- Проведение непосредственно образовательной деятельности по подготовке к обучению грамоте в подготовительной группе компенсирующей направленности для детей с ТНР «Морское путешествие» в рамках дня открытых дверей 18.04.2013 г.
- Выступление «Организация логопедической помощи дошкольнику в условиях образовательного учреждения» на семинаре для педагогов Ханты-Мансийского района «Организация коррекционно-педагогической работы в ДОУ» 14.09.2012 г.
- Консультация для учителя-логопеда Ханты-Мансийского района Дуженко О.Н. «Организация работы с детьми с ОНР». Проведение непосредственно образовательной деятельности по формированию лексико-грамматических категорий и развитию связной речи в старшей группе компенсирующей направленности для детей с ТНР «Весна» (открытое мероприятие) 03.04.2012.
- По окончании первого года обучения один из воспитанников (перед обучением имеющий ОНР 1 уровня) участвовал в Слете родительских клубов «А что у вас?» 18.05.2012. и является обладателем диплома в номинации «Моя семья – мое богатство». А в апреле 2013г. стал дипломантом городского фестиваля творчества «Я радость нахожу в друзьях». Другой воспитанник (при поступлении в группу компенсирующей направленности имеющий ОНР 2 уровня) в данный момент обучается в общеобразовательной школе по вариативной программе.

## 9. Перспектива дальнейшего развития проекта

Планируется продолжить работу в подготовительной группе и осуществлять просветительскую деятельность среди родителей и



педагогического состава ДОУ. В перспективе возможно сотрудничество со специалистами школ, что обусловлено острой необходимостью.

Практически вся традиционная система школьной жизни сориентирована на закрепление той фундаментальной нейрофизиологической основы, из которой берет свои истоки вся моторная и психическая жизнь ребенка. К факторам закрепощения можно отнести режим традиционной сидячей позы, отчуждение органов чувств с доминирующей функцией зрительного анализатора, книжные технологии познания вместо сенсорно-стимульных, программные установки в усвоении техники письма и чтения на фоне незрелости образной сферы ребенка. К дополнительным факторам, усугубляющим состояние психомоторной сферы, можно отнести и некоторые школьные реформы: замену нажимного письма перьевой ручкой на безотрывное письмо шариковой; парт с наклонной рабочей поверхностью на столы с горизонтальной поверхностью; электролампового освещения на мерцающее люминесцентное и т.д.

Поэтому необходимость продолжения работы в выбранном направлении очевидна.

## 10. Литература

1. Актуальные проблемы нейропсихологии детского возраста. / Под ред. Л.С. Цветковой. - М., 2001.
2. Ахутина Т.В., Пылаева Н.М. Школа внимания. Методика развития и коррекции внимания у детей 5-7 лет. - М., 1997.
3. Валявко С.М. Почему дошкольники с ОНР резистентны к логопедическому воздействию? - //Дефектология. - 2009. - №2.
4. Деннисон П., Деннисон Г. Программа «Гимнастика мозга». Часть 1 и 2. Пер. С.М. Масгутовой. - М., 1997.
5. Зыкова Т.С. Специальный стандарт образования: кому он нужен? - // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. - 2009. - №2.

6. Комплексная методика психомоторной коррекции / Под ред А.В. Семенович. - М., 1998.
7. Корнев А.Н. Нарушения чтения и письма у детей. - СПб., 1997.
8. Лазаренко О. И., Ястребова А. В. Хочу в школу! – М.,1999.
9. Лазаренко О. И., Ястребова А. В. Диагностика уровня сформированности речевой деятельности ребенка (лингвистическое развитие ребенка). – М.,2001.
10. ЛурияА.Р. Основы нейропсихологии. - М., 1973.
11. Лусканова Н.Г. Методы исследования детей с трудностями в обучении. – М., 1999.
12. Семаго Н.Я. Новые подходы к построению коррекционной работы с детьми с различными видами отклоняющегося развития. - //Дефектология. - 2000. - №1.
13. Семаго Н.Я., Семаго М.М. Проблемные дети: Основы диагностической и коррекционной работы психолога. - М., 2001.
14. Сериков В.В. Личностно-ориентированное образование. - //Педагогика. -1994. - №5.
15. Сиротюк А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. - М., 2003.
16. Схема нейропсихологического обследования детей. - Под ред. А.В. Семенович. – М., МПГУ, 1999.
17. Хризман Т.П., Еремеева В.П., Лоскутова Т.Д. Эмоции, речь и активность мозга ребенка. - М., 1991.
18. Цветкова Л.С. Нейропсихологические методы обследования детей. - М., 2000.
19. Чиркина Г.В., Черкасова Е.Л. Основные направления совершенствования системы дошкольной логопедической помощи. - //Дефектология. - 2009. -№1.
20. Шматко Н.Д., Головчиц Л.А., Стребелева Е.А. Подходы к модернизации системы дошкольного образования детей с ограниченными возможностями здоровья. - //Дефектология. - 2009. - №1.

# ПРИЛОЖЕНИЕ

## Методические рекомендации к проведению упражнений.

*Структура деятельности:*

1. Артикуляционные упражнения (2-3 мин):
  - а) упражнение для тренировки нижней челюсти;
  - б) упражнение для тренировки губ;
  - в) упражнение для тренировки языка.
2. Развитие речевого дыхания (3 мин).
3. Развитие мимической выразительности (2-3 мин).
4. Формирование речевого голоса (умения регулировать высоту и силу голоса) (3 мин).
5. Воспитание интонационной выразительности (3 мин).

Всего на эту часть занятия отводится до 15 минут. Время может варьироваться в зависимости от этапа работы.

*Статические упражнения.*

1) Упражнения «Птенчик», «Бегемотик».

**Темп** выполнения – медленный.

Рот открыт – счет до пяти. Рот закрыт – счет до пяти.

Постепенно темп выполнения увеличивается. Дети ориентируются на темп, заданный логопедом, на его счет и образец движения руки.

*Исходное положение:* голова держится прямо, подбородок в обычном удобном положении, губы сомкнуты.

*На счет – один* – челюсть опускается на ширину двух пальцев, язык лежит свободно, кончик у нижних резцов, губы сохраняют округлую форму, зубы обнажаются. Во время тренировки необходимо следить за тем, чтобы голова не наклонялась, все внимание должно быть сосредоточено на опускании челюсти.

*На счет – два* – фиксируем открытое положение рта. *На счет – три* – рот закрыть.

**Показ кистью руки:**

Четыре сомкнутых пальца ладонью вниз, большой палец прижат к указательному. Когда рот открывается, четыре пальца поднимаются вверх.

2) «Улыбочка» - пальчики расставлены в стороны, как лучики солнышка. Под счет пальчики удерживаются одновременно с улыбкой 5 секунд. Вторая ладонь сворачивается в кулак. И так далее.

3) «Хоботок», «Бублик», «Рупор» – ладонь собрана в щепоть, большой палец прижат к среднему.

4) «Жало», «Змейка» - пальцы сжаты в кулак, указательный выдвинут вперед.

5) «Лопаточка», «Блинчик» - большой палец прижат к ладони сбоку, сомкнутая, ненапряженная ладонь опущена вниз.

6) «Чашечка» – пальцы прижаты друг к другу, имитируя положение чашки.

7) «Парус» - сомкнутая ладонь поднята вверх.

8) «Горка», «Киска сердится» – согнутая ладонь опущена.

*Динамические упражнения.*

- 1) "Часики" – сопровождается сжатая и опущенная вниз ладонь, которая движется под счет влево – вправо.
- 2) "Качели" – движения ладони с сомкнутыми пальцами вверх – вниз.
- 3) "Утюжок" – сомкнутая ладонь поднята вверх, тыльной стороной от себя, плавно двигается вперед – назад и влево.
- 4) "Футбол", "Бурундук", "Конфета" – ладонь сжата в кулак, указательный палец выдвинут вперед, кисть руки поворачивается вправо – влево.

Для детей, которым в силу различных причин трудно распределять внимание и контролировать выполнение упражнений хороший эффект даст упражнение "**Горизонтальная восьмерка**".

**1 – 2 неделя.** Упереться языком в зубы, стараясь их "вытолкнуть" наружу. Расслабить язык. Повторить десять раз. Прижать язык во рту то к левой, то к правой щеке. Повторить десять раз.

**3 – 6 неделя.** Вытянутой перед собой рукой со сжатым кулаком и выставленными указательным и средним пальцами рисовать знак бесконечности.

**7 – 9 неделя.** Одновременно глазами следите за движением пальцев траектории горизонтальной восьмерки хорошо выдвинутым изо рта языком.

#### **План проведения упражнений с использованием биоэнергопластики.**

*Артикуляционные упражнения* для развития гибкости и подвижности отдельных частей артикуляционного аппарата.

Артикуляционные упражнения проводятся одновременно с движениями сначала кисти одной руки, затем кистей обеих рук, имитирующих движения челюсти, языка и губ.

Артикуляционные упражнения первых двух занятий дети выполняют без движений кисти руки, педагог же демонстрацию каждого артикуляционного упражнения сопровождает движением кисти руки.

*Цель:* формировать у детей четкие, энергичные движения губ и нижней челюсти, необходимые для выработки полноценной дикции.

*Упражнение 1.1 (тренировка нижней челюсти)*

Необходимым условием четкой, правильной речи является умение правильно открывать рот. Это связано с работой нижней челюсти.

*Исходное положение:* голова держится прямо, подбородок в обычном удобном положении, губы сомкнуты.

На счет "один" челюсть опускается на расстояние ширины двух пальцев (среднего и указательного), язык лежит свободно, кончик — у нижних резцов, губы сохраняют округлую форму, зубы не обнажаются. На счет "два" фиксируется открытое положение рта; на счет "три" рот закрыт. При выполнении нужно следить за тем, чтобы голова не наклонялась, все внимание должно быть сосредоточено на опускании челюсти.

Движение кисти руки педагога: 4 сомкнутых пальца ладонью вниз, большой палец прижат к указательному. Когда рот открывается, большой палец опускается вниз, 4 пальца поднимаются вверх.

Упражнение повторить 2-3 раза.

### *Упражнение 2.1 (тренировка губных мышц)*

*Исходное положение:* зубы сомкнуты, губы в обычном спокойном состоянии.

На счет "один" губы вытягиваются вперед, как бы принимая форму "пяточка"; на счет "два" губы растягиваются в стороны (как в улыбке), не обнажая зубов (растягивать губы особенно сильно в стороны не следует — нужно больше тренировать их в движении вперед). Упражнение повторяется три-четыре раза без перерыва.

Движение кисти руки педагога: собрать все пальцы в щепоть, на счет "два" — пальцы врозь, веером.

*Упражнения, направленные на отработку четкого произношения звуков и развитие элементов интонационной выразительности*

*Цель:* уточнение артикуляции и отработка четкого произношения гласных звуков а, у; учить воспринимать текст на слух, развивать слуховое восприятие, внимание и память; формирование умений и навыков выделять заданный звук, четко его артикулируя, выделять ударный слог в слове, менять ритм, темп и силу голоса.

На занятии используется стихотворный текст:

*Мама спит, она устала,  
Ну и я играть не стала.*

*Схема проведения занятия:*

- Послушайте стишок.
- Послушайте внимательно, какой звук я выделяю голосом. Назовите его.
- Обратите внимание, как правильно произносится звук а.
- Произнесите этот звук, четко артикулируя (хором, по одному).
- В каких словах вы слышали звук а?
- Выделите ударный слог в слове мама.
- Произнесите стишок, отхлопывая ритм.
- Произнесите громко (тихо, умеренно).
- Произнесите быстро (медленно, умеренно).
- Послушайте потешку:

*Ай ду-ду, ду-ду, ду-ду,  
Сидит ворон на дубу.*

- Послушайте, какой звук я выделяю голосом.
- Обратите внимание, как правильно произносится звук у.
- Произнесите, пожалуйста, этот звук, четко артикулируя (хором, по двое, по одному).
- В каких словах вы слышали звук у?
- Прохлопайте ритм потешки.
- Выделите ударный слог в слове ворон.
- Произнесите громко, тихо (попеременно: мальчики – девочки).
- Произнесите быстро, медленно (попеременно: мальчики – девочки). Все вместе – умеренно.

*Упражнения для развития выразительности мимики, жеста и движения*

Вводные упражнения для развития мимической выразительности.

*Цель:* сформировать умения и навыки активно пользоваться мимическими мышцами, жестом в соответствии с ситуацией.

Первоначальный показ логопеда. Надуть щеки, втянуть щеки. Закрывать глаза поочередно, сощурить глаза, поднять брови, опустить, сдвинуть, раздвинуть.

Приложить палец к губам – тихо, развести руки – недоумение.

## **План проведения кинезиологических упражнений.**

### **1 комплекс.**

*«Яйцо».* Предложите ребенку сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Пусть представит себя цыпленком, который будет вылупляться из яйца. Инструктор (мама) садится сзади ребенка, обхватывает его руками и ногами, изображая скорлупу, и предлагает цыпленку вылупляться.

*«Тоннель».* Детям предлагается встать на четвереньки боком друг к другу, изображая тоннель. Каждый ребенок проползает по «тоннелю», достраивая его в конце. Можно построить тоннель из стульев.

*Растяжка «Струночка».* Упражнение выполняется лежа на спине. Ребенку нужно почувствовать пол головой, шеей, спиной, плечами, руками, ягодицами и ногами, а затем описать свои ощущения. Пол может быть твердым, жестким, мягким, холодным или теплым, гладким или шершавым, ровным или бугристым и т.д. Затем педагог берет одну руку ребенка и немного растягивает (другая рука лежит расслабленно), затем другую руку. После этого ребенок выполняет растяжки рук самостоятельно. Аналогично поочередно растягиваются ноги. Далее ребенку предлагается представить себя сильно натянутой струной и растягивать тело, потягиваясь сначала двумя руками, двумя ногами, затем — правой (рука, бок, нога) и левой стороной тела (линейные растяжки). Спина при этом не должна напрягаться и выгибаться.

*Растяжка «Кобра».* Исходная позиция — лежа на животе. Руки согнуть в локтях, ладонями упереться в пол на уровне плеч. Детям предлагается представить себя в виде кобры:

- медленно поднять голову, постепенно выпрямляя руки и приоткрывая рот;
- приподнять верхнюю часть туловища, прогнуть спину, ягодицы и ноги при этом должны быть расслаблены;
- вернуться в исходное положение и расслабиться, не задерживая дыхания.

*Дыхательные упражнения.* Исходная позиция — лежа на спине. Вдох. Детям предлагается расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза (задержка дыхания). Выдох. Детям предлагается втянуть живот как можно сильнее. Пауза. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

*Глазодвигательные упражнения.* Исходная позиция — лежа на спине. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Глаза сначала смотрят на расстояние вытянутой руки, затем на расстояние локтя и, наконец, ближе к переносице. Упражнение совершается в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях на время, равное предшествующему движению глаз. При глазодвигательных упражнениях для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки и др. В начале освоения этих упражнений ребенок следит за предметом, перемещаемым взрослым, а затем передвигает его самостоятельно, держа сначала в правой, затем в левой руке, а затем обеими руками вместе. Тем областям

в поле зрения ребенка, где происходит «соскальзывание» взгляда, следует уделить дополнительное внимание, «прорисовывая» Их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

*Телесные упражнения.* Исходная позиция — лежа на спине.

- «Велосипед». Ребенок имитирует ногами езду на велосипеде, касаясь при этом локтем противоположного колена; потом — другого колена; затем снова противоположного.

- Обработка согласованных движений головы, туловища, глаз, языка, рук и ног.

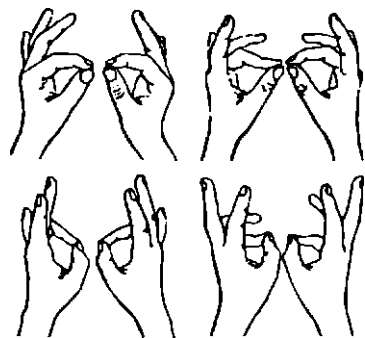
— Фиксированы позиции головы и туловища. Выполняются одновременные движения глаз, языка, рук и ног: вверх, вниз, вправо, влево, сведение к центру (конвергенция глаз, сжатые челюсти, перекрест рук и перекрест ног).

— 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).

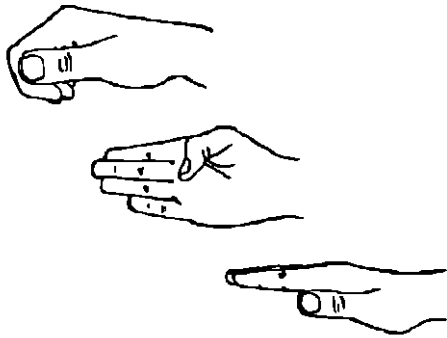
— Фиксированы туловище и язык — язык высовывается с напряжением вперед и удерживается в этом положении. Выполняются одновременные движения головы, глаз, рук и ног. вверх, вниз, вправо, влево, сведение к центру (голова прямо, конвергенция глаз, перекрест рук и перекрест ног).

*Упражнения для развития мелкой моторики рук.* Исходная позиция — сидя на полу.

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



- «Кулак—ребро—ладонь». Ребенку показывают три положения руки, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямленная ладонь на плоскости пола. Ребенок выполняет упражнение вместе с логопедом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.



*Коммуникативное упражнение «Имя».* Дети садятся в один большой круг. Первый произносит свое имя и делает какое-то движение руками, ногами, телом. Вся группа хором повторяет его имя и движение, сделанное им. Затем инициатива передается соседу справа или слева.

*Когнитивное упражнение «Организация рабочего места»* (формирование умения следовать правилам, контролировать свою деятельность, осуществлять перенос способа действия из одной ситуации в другую).

Перед началом и в конце каждого занятия дети должны подготовить свое рабочее место, о структуре которого рассказывает педагог.

## **2 комплекс.**

*Растяжка «Струночка».*

*Растяжка «Кобра».* Исходная позиция — лежа на животе. Выполняется аналогично растяжке «Струночка».

*Дыхательные упражнения.* Исходная позиция — лежа на спине. Вдох, пауза, выдох, пауза. При выполнении дыхательных упражнений более эффективно дополнительно использовать образное представление, т.е. подключать воображение, так хорошо развитое у детей. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе, соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

*Глазодвигательные упражнения.* Исходная позиция — лежа на спине. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру.

*Телесные упражнения.* Исходная позиция — лежа на спине.

- «Велосипед» (см. 1 комплекс).
- Отработка согласованных движений головы, туловища, глаз, языка, рук и ног (см. 1 комплекс).

• «Лодочка». Выполняется лежа на спине, затем на животе. Ребенку предлагается, изогнувшись, приподнять голову, руки и ноги над полом, изображая лодочку. Усложнение — «покачивание на волнах».

- «Эмбрион». Прокатывание туда-обратно, свернувшись «калачиком».

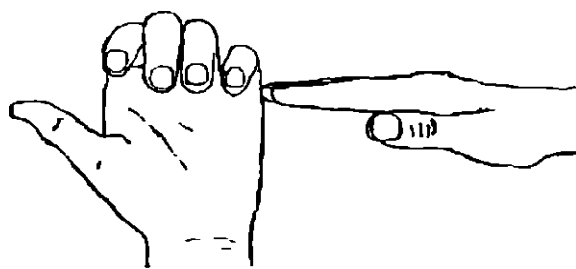
*Упражнения для развития мелкой моторики рук.* Исходная позиция — сидя на полу.

- «Колечко» (см. 1 комплекс).
- «Кулак—ребро—ладонь» (см. 1 комплекс).
- «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 руки (6—8 смен позиций). Необходимо добиваться высокой скорости смены позиций.

*Когнитивное упражнение «Формирование пространственных представлений».* Исходная



позиция — сидя. Педагог проводит с детьми отработку понятий по горизонтальной оси: «над», «под», «между», «выше», «ниже», «за», «перед», «ближе к», «дальше от».

*Когнитивное упражнение «Послушать тишину»* (формирование произвольной регуляции собственной деятельности, развитие аудиального гнозиса). Исходная позиция — лежа на спине. Закрывать глаза и последовательно послушать звуки на улице за окном, затем в комнате, свое дыхание, биение сердца.

*Релаксация «Огонь и лед».* Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Дети выполняют упражнение лежа. По команде педагога «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. Педагог несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

### **3 комплекс.**

*Растяжка «Звезда».* Исходная позиция — лежа на спине, а затем на животе. Ребенку предлагается изобразить своим телом «звезду», слегка разведя руки и ноги, а затем выполнить растяжки. Усложнение заключается в том, что ребенок выполняет сначала линейные, а затем диагональные (реципрокные) растяжки. При этом одновременно растягиваются сначала правая рука и левая нога, а потом — левая рука и правая нога.

*Растяжка «Кобра».*

*Дыхательные упражнения.* Исходная позиция — лежа на спине. Вдох, пауза, выдох, пауза. Ребенку предлагается вокализировать на выдохе, пропевая, отдельные звуки («А», «О», «У» и др.) и их сочетания.

*Глазодвигательные упражнения.* Исходная позиция — лежа на спине. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям) сведение глаз к центру. Упражнение выполняется с плотно сжатыми челюстями.

*Телесные упражнения* (см. 2 комплекс).

*Упражнения для развития мелкой моторики рук* (см. 2 комплекс).

*Когнитивное упражнение «Организация пространства листа»* (формирование пространственных представлений). Исходная позиция — сидя на полу. Необходимо показать детям, как надо размещать рисунки на альбомном листе, сканировать строчки: следует начинать работу с верхнего левого угла, слева направо, сверху вниз. На первых этапах работы можно разлиновать альбомный лист на полосы и клетки, показать стрелками направления движения глаз. Работу следует выполнять строго внутри клетки или полосы.

*Коммуникативное упражнение «Скала».* Дети на полу (сидя, лежа) выстраивают «скалу», принимая различные позы, удерживаясь друг за друга. Условная линия на полу обозначает обрыв. По команде педагога «Скала готова? Замри!» альпинист должен пройти вдоль обрыва перед скалой и не «сорваться». Он может держаться за скалу, шагая по выступу. Все участники упражнения поочередно выступают в роли альпиниста.

*Релаксация «Ковер-самолет».* Исходная позиция — лежа на спине. Логопед поясняет: «Мы ложимся на волшебный ковер-самолет; он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает; 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)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

#### **4 комплекс.**

*Растяжка по осям.* Исходное положение — лежа на спине. Детям предлагают напрячь тело, расслабить. Напряжение и расслабление по осям: верх-низ (напряжение верхней части тела, напряжение нижней части), левостороннее и правостороннее (напряжение правой и затем левой части тела), напряжение левой руки и правой ноги, а затем правой руки и левой ноги.

*Растяжка «Лучики».* Исходное положение — лежа на спине. Поочередное напряжение и расслабление:

- шеи, спины, ягодиц;
- правых плеча, руки, кисти, бока, бедра, ноги, стопы;
- левых плеча, руки, кисти, бока, бедра, ноги, стопы.

*Дыхательные упражнения.* Исходное положение — лежа на спине. 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. Дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации. Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует решению рациональных задач.

*Глазодвигательные упражнения.* Исходное положение — лежа на спине. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжать отработку движения глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Движения глаз необходимо совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха сделать движения глазами, затем удержать глаза в крайнем латеральном положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное положение сопровождается пассивным выдохом. Упражнения выполняются с легко прикушенным языком.

*Телесные упражнения (сидя на полу).*

- Отработка сочетающихся движений глаз, языка и рук.

— Руки лежат на коленях; попеременно правая рука ударяет по правому колену, левая рука — по левому колену. Одновременно с ударом выполняется движение глаз в одноименную, затем в противоположную от руки сторону. Челюсти сильно сжать.

— Скрещенные руки лежат на коленях; попеременно правая рука ударяет по левому колену, левая рука — по правому колену. Одновременно с ударом выполняется движение глаз в одноименную, а затем в противоположную от руки сторону. Рот максимально открыт, язык спрятан.

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

- *«Вездеход»*. Передвижение передом (лицом вперед), а затем спиной вперед с прямыми ногами при помощи попеременных движений ног и ягодич.

- *«Качалка»*. Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Перекатываться с одного бока на другой, вперед-назад, прокатываясь всеми позвонками по полу.

*Упражнения для развития мелкой моторики рук* (сидя на полу). *«Колечко»*. *«Кулак—ребро—ладонь»*. *«Лезгинка»*. *«Ухо-нос»*. Левой рукой взяться за кончик носа, а правой — за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук

*Когнитивное упражнение «Формирование пространственных представлений»* (сидя на полу). Педагог проводит с детьми отработку понятий по вертикальной оси: «право», «лево», «правее, чем», «левее, чем», «справа от», «слева от», «впереди», «сзади». Участники садятся в круг. Педагог предлагает им определить свое место: «Я сижу слева от Пети, справа от Маши, левее Сережи, напротив и т.д.» Затем дети меняются местами, и игра продолжается.

*Когнитивное упражнение «Чаша доброты»* (эмоциональное развитие). Педагог поясняет: «Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте перед собой свою любимую чашку. Мысленно наполните ее до краев своей добротой. Представьте рядом другую, чужую чашку, она пустая. Отлейте в нее из своей чашки доброты. Рядом еще одна пустая чашка, еще и еще. Отливайте из своей чашки доброту в пустые. Не жалейте! А сейчас посмотрите в свою чашку. Она пустая, полная? Добавьте в нее своей доброты. Вы можете делиться своей добротой с другими, но ваша чашка всегда будет оставаться полной. Откройте глаза. Спокойно и уверенно скажите: "Это я! У меня есть такая чашка доброты!"»

*Релаксация «Пляж»*. Исходное положение — лежа на спине. Предложите ребенку закрыть глаза и представить, что он лежит на теплом песке. Ласково светит солнышко и согревает его. Веет легкий ветерок. 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.

## **5 комплекс.**

*Растяжка по осям* (лежа на спине).

*Растяжка с дыханием*. Ребенку предлагается удобно лечь, закрыть глаза и сосредоточить внимание на своем теле; выполнить 3—4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе, обращая внимание только на дыхание. Затем его просят напрячь все тело как можно сильнее, через несколько секунд напряжение сбросить, расслабиться; проделать то же самое с каждой частью тела (педагог называет поочередно части тела, останавливаясь на каждом сегменте в отдельности — правая, левая рука, шея, грудь, спина, живот, поясница, правая нога, левая нога); по позе ребенка и «волне» его дыхания можно легко определить «зжатые» места. Снова предложить детям прислушаться к своему телу и при необходимости дополнительно поработать с напряженными участками

тела, например сделать несколько медленных круговых движений головой или расслабить икры ног и т.д.

*Дыхательные упражнения* (лежа на спине).

*Глазодвигательные упражнения* (лежа на спине). Они выполняются с широко открытым ртом.

*Телесные упражнения* (сидя на полу).

- Отработка сочетанных движений глаз, языка и рук (как на предыдущих занятиях).
- «*Перекрест*». Сидя на полу, ноги вытянуть вперед и скрестить их. Сделать наклон вперед, пытаясь достать руками пальцы ног. Наклонить голову. Вдыхать при подъеме тела, выдыхать при наклоне. Повторять упражнение трижды и менять перекрестное положение ног.

- «*Вездеход*». «*Качалка*».

*Упражнения для развития мелкой моторики рук* (сидя на полу).

- «*Змейки*». Предложите детям представить, что их пальцы — это маленькие змейки. Они могут двигаться, извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала «смотрят» от ребенка, потом — друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

- «*Кулак—ребро—ладонь*». «*Лезгинка*». «*Ухо—нос*».

*Когнитивное упражнение «Шумящие коробочки»* (формирование аудиальной памяти). Исходное положение — сидя на полу. Педагогу необходимо подготовить несколько одинаковых наборов коробочек, заполненных различными материалами (песок, крупа, скрепки, бумажные шарики и др.), которые при сотрясении создают различные шумы. Дети с закрытыми глазами прислушиваются к шуму одной из коробочек, которую трясет инструктор, затем перебирают свои коробочки и находят аналогичную.

*Когнитивное упражнение «Моя рука, твоя рука»* (формирование пространственных представлений). Дети разбиваются на пары и, сидя лицом друг к другу, определяют сначала у себя, затем у партнера левую руку, левое плечо, правое колено и т.д.

*Коммуникативное упражнение «Костер»*. Дети садятся на ковер вокруг «костра» и выполняют соответствующую команду педагога. По команде (словесной инструкции) «жарко» дети должны отодвинуться от «костра», по команде «руки замерзли» — протянуть руки к «костру», по команде «ой, какой большой костер» — встать и махать руками, по команде «искры полетели» — хлопать в ладоши, по команде «костер принес дружбу и веселье» — взяться за руки и ходить вокруг «костра». Затем игра выполняется с ведущим ребенком.

## **6 комплекс.**

*Растяжка по осям. Растяжка с дыханием. Дыхательные упражнения* (лежа на спине). Глубокий вдох, руки медленно поднять до уровня груди. Задержать дыхание, внимание сконцентрировать на середине ладоней. Медленно выдохнуть, руки опустить вдоль тела.

*Глазодвигательные упражнения* (как на предыдущих занятиях). Упражнения выполнять с подключением однонаправленных движений языка (глаза и язык вправо — вдох, пауза, в исходное положение — выдох, пауза, глаза и язык влево — вдох, пауза, в исходное положение — выдох, пауза и т.д.).

*Телесные упражнения*. Отработка сочетанных движений глаз, языка и рук. «*Перекрест*». «*Вездеход*». «*Качалка*».

*Упражнения для развития мелкой моторики рук*. «*Змейки*». «*Кулак—ребро—ладонь*». «*Лезгинка*». «*Ухо—нос*».

*Когнитивное упражнение «Формирование пространственных представлений».* Исходное положение — сидя на полу. Педагог проводит с детьми отработку понятий: «до», «после», «раньше», «позже», «между». Он предлагает детям структурировать последовательность времени суток, года, дней недели, месяцев в году. Затем можно формировать навыки ориентировки и анализа времени на циферблате стрелочных часов.

*Коммуникативное упражнение «Комплимент».* Дети садятся в круг. Каждый участник говорит соседу справа (или слева) фразу, которая начинается со слов: «Мне нравится в тебе...» Упражнение помогает ребенку увидеть свои положительные стороны и почувствовать, что он принимаем другими детьми.

*Коммуникативное упражнение «Сороконожка».* Участники группы встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде логопеда «сороконожка» начинает двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями и т.д. Главная задача участников — не разорвать цепочку и сохранить «сороконожку».

## 7 комплекс.

*Растяжка по осям. Растяжка «Лучики».*

*Дыхательные упражнения* (лежа на спине). 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 8, на 12).

*Глазодвигательные упражнения.*

*Телесные упражнения.* Исходное положение — лежа на животе или на спине. Педагогу необходимо контролировать синхронность выполнения упражнений.

• Ползание на животе:

- синхронно при помощи рук и ног (головой вперед, затем ногами вперед);
- только при помощи рук;
- только при помощи ног.

• Ползание на спине:

- синхронно при помощи рук и ног (головой вперед, затем ногами вперед);
- только при помощи рук;
- только при помощи ног.

• «Бревнышко». Ребенок прокатывается «бревнышком» по полу туда-обратно. Сначала руки вытянуты над головой, затем вдоль туловища.

• «Качалка».

*Упражнения для развития мелкой моторики рук.* «Змейки». «Кулак—ребро—ладонь». «Лезгинка». «Ухо—нос».

*Коммуникативное упражнение «Мост дружбы».* Педагог просит детей образовать пары, придумать и показать какой-нибудь мостик (при помощи рук, ног, туловища). Например, соприкоснувшись головами или ладошками. Затем он спрашивает, кто из детей хотел бы «построить» мостик втроем, вчетвером и т.д., до тех пор, пока будут находиться желающие. Заканчивается упражнение тем, что все берутся за руки, поднимают их вверх, изображая «Мост дружбы».

*Упражнение для развития пространственных представлений «Холодно-горячо».* Педагог прячет в комнате предмет, а затем при помощи команд ведет игрока к цели. Команды

могут быть: «шаг направо, два шага вперед, три налево и т.д.». Если ребенок хорошо ориентируется в пространстве, то можно использовать план-схему.

*Когнитивное упражнение «Лабиринт»* (формирование пространственных представлений). Ребенок должен обходить стулья с продвижением вперед: справа, слева от стула, над, под стулом. Обязательным условием является проговаривание вслух своих пространственных действий.

### **8 комплекс.**

*Растяжки «Струночка», «Звезда», «Лучики».*

Дыхательные упражнения (лежа на спине). Глубоко вдохнуть. Завернуть уши от верхней точки до мочки. Задержать дыхание. Выдохнуть с открытым сильным звуком А-А-А (чередовать со звуками Ы-Ы-Ы, У-У-У, О-О-О).

*Глазодвигательные упражнения* (лежа на спине).

*Телесные упражнения.* Ползание на животе. Ползание на спине. «Бревнышко». «Качалка». Педагогу необходимо контролировать синхронность выполнения упражнений.

*Упражнения для развития мелкой моторики рук.* «Змейки». «Кулак—ребро—ладонь». «Лезгинка». «Ухо—нос»

*Коммуникативное упражнение «Хвасталки».* Дети садятся в круг и начинают рассказывать о своих успехах и достижениях в любой сфере. Обязательное условие — рассказывать не всей группе, а одному конкретному человеку, так как для этого требуется больше мужества. Участник упражнения, которому рассказали «хвасталку», должен сказать: «Я рад за тебя!» — и поделиться своими достижениями со следующим участником игры.

*Когнитивное упражнение «Найди фигуру»* (формирование тактильной памяти). Исходное положение — сидя на полу. Дети по очереди с закрытыми глазами ощупывают ряд фигур с разной фактурой поверхности: гладкие, шершавые, колючие, скользкие, бархатистые и т.д. Затем, не открывая глаз, они должны найти предметы с такой же поверхностью и выстроить их в заданном порядке. Количество фигур необходимо увеличивать постепенно. В работе участвует сначала одна рука, затем другая, обе вместе.

*Релаксация «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. Педагог поясняет: «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 как можно ниже, плечи вперед так, чтобы спина стала круглой)». Усложнение упражнения заключается в том, что ребенок фиксирует руки, например, под пальцами ног, на подошвах или на пятках. Можно также изобразить большой парусник, на вдохе поднимаясь с пяток на колени.

### **9 комплекс.**

*Растяжки «Струночка» и «Звезда»* (лежа на спине, а затем лежа на животе). *Растяжка «Лучики».*

*Дыхательное упражнение* (лежа на спине). Выдох, открыть глаза. Вдохнуть, закрыть глаза. Выполнить несколько раз. Предложить детям полностью расслабить глаза, когда они закрыты. Открыть глаза и поморгать. Каждый раз, открывая глаза, дети должны отмечать то, что они видят, замечать все изгибы и формы, линии и углы; сначала замечать только темное, затем только светлое.

*Глазодвигательные упражнения.*

*Телесные упражнения* (см. 8 комплекс).

Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Колечко». «Кулак—ребро—ладонь». «Лягушка». Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладонь). Одновременно дети меняют положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении. «Замок». Скрестить руки, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать 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. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

Когнитивное упражнение «Поза» (формирование тактильной памяти). Сидящим с

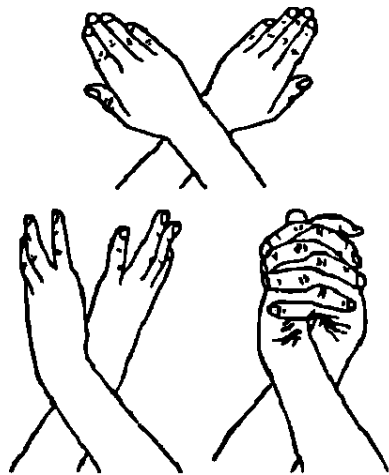


Рис. 4.6. Упражнение «Замок»

закрытыми глазами детям по очереди придается какая-либо поза (усложненный вариант — последовательно 2—3 позы). Ребенок должен почувствовать и запомнить их, а затем воспроизвести в нужной последовательности.

Когнитивное упражнение «Движение» (формирование двигательной памяти). Логопед предлагает детям несколько последовательных движений (танцевальных, гимнастических и др.). Дети должны повторить их как можно точнее и в той же последовательности.

Релаксация «Потянулись—сломались» (лежа на спине). Руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Педагог поясняет: «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, 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». Во время выполнения упражнения детям следует показать разницу между выполнением команды «опустить кисти» и «сломались в кистях» (расслабление кистей достигается только во втором случае); когда дети лежат на полу, педагог должен обойти каждого из них и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов.

#### 10 комплекс

Растяжка по осям. Растяжки «Лучики», «Медуза». Лежа на спине, совершать плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.

Дыхательные упражнения (лежа на спине). Глубоко вдохнуть. На выдохе произносить звуки: пф-пф-пф-пф-пф. Вдох. На выдохе: р-р-р-р. Вдох. На выдохе: з-з-з-з. Вдох. На выдохе: ж-ж-ж-ж. Вдох. На выдохе: мо-ме-мэ-му.

Глазодвигательные упражнения.

*Телесные упражнения.* Исходное положение — на четвереньках. При ходьбе на четвереньках одновременно должны ставиться рука и нога. Взгляд направлен вперед. Усложнение — ускорение темпа.

Перекрестная ходьба (левая нога — правая рука, правая рука — левая нога) на четвереньках на ладонках (передом и задом); перекрестная ходьба на четвереньках на локтях (передом и задом); односторонняя ходьба на четвереньках (правая рука и правая нога, левая рука и левая нога); ходьба на четвереньках: руки на одну линию, ноги произвольно (вперед и назад, с ускорением темпа).

*Упражнения для развития мелкой моторики рук.* «Змейки». «Кулак—ребро—ладонь». «Лягушка». «Ухо—нос». «Замок».

*Когнитивное упражнение «Ритм»* (сидя на полу). Логопед задает ритм, отстукивая его одной рукой, например «2-2-3» (в начале освоения дается зрительное подкрепление — дети видят руки логопеда, а в процессе освоения постепенно переходят только к слуховому восприятию, т.е. с закрытыми глазами). Затем детям предлагается повторить ритмический рисунок правой, левой рукой, двумя руками одновременно (хлопки или удары перед собой), комбинированно (например, «2» — правой рукой, «2» — левой рукой, «3» — одновременно двумя руками). После освоения первой части упражнения детям предлагается воспроизвести тот же ритмический рисунок ногами.

*Коммуникативное упражнение «Равновесие».* Дети объединяются в пары и садятся на пол друг против друга, берутся за руки и изображают работу пилы. Затем разворачиваются и садятся спиной к спине. Пытаются вместе встать и снова сесть, опираясь на спину партнера. Повторить это упражнение несколько раз.

*Упражнение «Море волнуется...».* Детям предлагается интенсивно двигаться по комнате, принимая различные позы. Педагог произносит считалку:

Море волнуется — раз!

Море волнуется — два!

Море волнуется — три!

Морская фигура — замри!

Дети замирают в одной из поз. По команде педагога «Отомри!» упражнение продолжается.

## 11 комплекс.

*Растяжка по осям. Растяжка «Лучики».* То же. Исходное положение — сидя на полу.

*Дыхательные упражнения* (сидя на полу, скрестив ноги, с прямой спиной). Поднять руки вверх над головой с вдохом и опустить вниз на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребенка дышать правильно, у него просто нет возможности дышать по-другому.

*Глазодвигательные упражнения.*

*Телесные упражнения* (на четвереньках).

*Упражнения для развития мелкой моторики рук.* «Змейки». «Кулак—ребро—ладонь». «Лягушка». «Ухо—нос». «Замок». Усложнение — упражнения выполняются с легко прикушенным языком.

*Когнитивное упражнение «Шапка-невидимка»* (формирование зрительной памяти). Исходное положение — сидя на полу. В течение 20 секунд детям предлагается запомнить предметы, лежащие на столе, которые инструктор закрывает шапкой. Затем детям предлагается вспомнить и перечислить все предметы. Усложнение упражнения — запомнить порядок расположения предметов, который инструктор может поменять.



*Коммуникативное упражнение «Маска»* (эмоциональное развитие). Дети садятся в круг. Первый участник фиксирует на своем лице какое-нибудь выражение (маску), демонстрирует его всем детям и «передает» соседу справа (слева). Сосед должен в точности повторить это выражение, поменять на новое и «передать» следующему участнику. Так же делают все остальные. Выражение лица может быть страшным, смешным, комическим, угрожающим и др.

*Коммуникативное упражнение «Шалуны»* (развитие произвольной регуляции). Инструктор предлагает детям по сигналу (удар в бубен, колокольчик и т.д.) пошалить: бегать, прыгать, кувыркаться. По второму его сигналу все шалости должны прекратиться. Упражнение повторяется несколько раз.

## 12 комплекс

*Растяжка по осям. Растяжка «Лучики». Дыхательные упражнения* (сидя на полу).  
*Глязодвигательные упражнения.*

*Телесные упражнения.* При ходьбе на четвереньках одновременно должны ставиться рука и нога. Взгляд направлен вперед. Усложнение — ускорение темпа, выполнение упражнения с закрытыми глазами.

- Перекрестная ходьба (левая нога — правая рука, правая рука — левая нога) на четвереньках на ладонках (передом и задом).
- Перекрестная ходьба на четвереньках на локтях (передом и задом).
- Односторонние четвереньки (правая рука и правая нога, левая рука и левая нога).
- Перекрестная ходьба на четвереньках: руки на одну линию, ноги произвольно (вперед и назад, с ускорением темпа).
- Перекрестная ходьба на четвереньках: руки делают перекрестные движения, ноги произвольно (вперед и назад, с ускорением темпа).
- Односторонние четвереньки боком (левым, правым).

*Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Змейки». «Кулак—ребро—ладонь». «Лягушка». «Ухо—нос». «Замок».* Усложнение — упражнения выполняются с легко прикушенным языком.

*Когнитивное упражнение «Лишнее слово»* (развитие речевого звуко различения). Исходное положение — сидя на полу. Детям предлагается исключить из ряда слов то, которое не подходит к остальным словам. Например, в словесном ряду «белка, белок, отбеливатель, белый» исключается слово «белка». Детям необходимо объяснить, почему они исключили именно это слово.

*Когнитивное упражнение «Осьминожки»* (формирование зрительной и пространственной памяти). Дети располагаются определенным образом по периметру комнаты (в углу, у окна, около мяча и т.д.) и запоминают свое место. Логопед включает музыкальный фрагмент, во время которого дети свободно бегают по залу. Во время паузы они должны как можно быстрее вернуться на свое место. Усложнение упражнения — дети должны занять место, на одну позицию вперед при движении по часовой стрелке.

*Коммуникативное упражнение «Приветствие».* Дети разбиваются на пары и по команде быстро здороваются друг с другом разными частями тела: правая рука с правой рукой, нос с носом, пятка с пяткой, бедро с бедром, спина со спиной, ухо с ухом и т.д. Дети могут поменять несколько партнеров.

## 13 комплекс

*Растяжка по осям. Растяжка «Лучики».*  
*Дыхательные упражнения.* Стать на колени или сесть на пятки, ноги вместе. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших

пальцев, вытянутых вовне. Со вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх, с выдохом — вниз.

*Глазодвигательные упражнения.*

*Телесные упражнения* (см. 12 комплекс). Усложнение — упражнения выполняются с проговариванием стихотворения. Дополняются перекрестные четвереньки боком (левая рука — правая нога, правая рука — левая нога).

*Упражнения для развития мелкой моторики рук.* «Волна». «Лягушка». «Лезгинка». «Замок». Добиваться высокой скорости смены положений. Для усложнения выполнения упражнения добавляются движения глаз и языка. Сначала однонаправленные, затем разнонаправленные. В последующем возможно выполнение некоторых упражнений в парах.

*Когнитивное упражнение «Магазин»* (развитие слухоречевой памяти). Исходное положение — сидя на полу. Инструктор предлагает детям «сходить в магазин» и перечисляет предметы, которые необходимо купить. Количество предметов необходимо постепенно увеличивать с одного до семи. Можно менять роли (продавец, мама, ребенок) и магазины («Молоко», «Игрушки», «Булочная» и др.). «Продавец» сначала выслушивает заказ «покупателя», затем подбирает «товар». «Покупатель» проверяет и несет «товар» домой, где «мама» проверяет правильность покупки.

*Когнитивное упражнение «Запрещенный звук»* (развитие речевого звуко различения). Исходное положение — сидя на полу. Логопед предлагает детям ответить на вопрос, не употребляя какой-то определенный звук либо заменяя его хлопком в ладоши. Например, исключается звук «м». Тогда на вопрос: «Какие ягоды растут в лесу?» нельзя называть малину и землянику. Используя хлопок, ответ на вопрос будет таким: «(хлопок) -алина, зе-(хлопок)-ляника».

*Коммуникативное упражнение «Компас»* (на доверие). Дети выстраиваются друг за другом «паровозиком» и кладут руки на плечи впереди идущего. Глаза должны быть закрыты. Ведущий — «Компас» — идет с открытыми глазами первым по комнате, меняя направление. Он должен так вести группу, чтобы все находились в безопасности. В роли ведущего поочередно могут быть все играющие. В конце упражнения обсуждаются ощущения детей в ролях ведущего и ведомого.

#### 14 комплекс

*Растяжка «Травинка на ветру».* Исходное положение — сидя на полу. Детям предлагается изобразить всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох). Педагог поясняет: «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 положения туловища, потянуть руки по полу еще дальше вперед). Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку (на вдохе вернуться в исходное положение, потянуться вверх)».

*Растяжка «Лучики».*

*Дыхательные упражнения.*

*Глазодвигательные упражнения.*

*Телесные упражнения* (см. 12 и 13 комплексы). Усложнение — упражнения выполняются с закрытыми глазами, с проговариванием стихотворения.

Дополняется перекрестная ходьба на четвереньках с подключением языка (язык движется за шагающей рукой).

*Упражнения для развития мелкой моторики рук.* «Волна». «Лягушка». «Лезгинка». «Змейка». «Массаж ушных раковин». Помассировать мочки ушей, затем всю ушную

раковину. В конце упражнения растереть уши руками. Усложнение — упражнения выполняются с легко прикушенным языком.

*Когнитивное упражнение «Рыба, птица, зверь»* (формирование слухоречевой памяти). Исходное положение — сидя на полу. Педагог указывает на каждого ребенка и произносит: «Рыба, птица, зверь, рыба, птица, зверь». Тот игрок, на котором остановилась считалка, должен быстро назвать любого зверя. Если ответ правильный, то продолжаем игру, если ответ неверный — ребенок выбывает из игры. Игра может проводиться в разных вариантах.

*Когнитивное упражнение «Скажи слово наоборот»* (формирование речевого звукоразличения). Детям предлагается по очереди сказать предложенное логопедом слово с конца. Начинать необходимо с коротких слов (кот, дом), постепенно переходя к более длинным.

*Коммуникативное упражнение «Сиамские близнецы»*. Дети разбиваются па пары и встают как можно ближе к своему партнеру. Педагог бинтом обматывает правую руку одного партнера с левой рукой другого. Аналогично соединяются и ноги. Затем детям даются различные задания: пройти по комнате, станцевать, нарисовать рисунок и др. Для оживления упражнения одному из партнеров можно завязать глаза.

### 15 комплекс

*Растяжка по осям. Растяжка «Лучики».*

*Дыхательные упражнения* (сидя на полу). Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом — левая кисть вниз, правая вверх.

*Глазодвигательные упражнения.*

*Телесные упражнения* (см. 14 комплекс). Усложнение — ускорение темпа, выполнение упражнения назад, с закрытыми глазами, проговаривая стихотворение. Дополняется ходьба на четвереньках с подключением языка (язык движется в противоположную от шагающей руки сторону). Голова поднята и неподвижна, лицо направлено вперед.

*Упражнения для развития мелкой моторики рук.* «Волна». «Лягушка». «Лезгинка». «Змейка». «Массаж ушных раковин». «Замок». «Паровозик». Правую руку положить на левую надостную мышцу, одновременно делая 10—12 маленьких кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой, плечом вперед, затем столько же назад. Поменять позиции рук и повторить упражнение. Усложнение — знакомые упражнения выполняются с закрытыми глазами.

*Когнитивное упражнение «Ритм по кругу»*. Дети садятся полукругом. Педагог отстукивает какой-то ритм. Дети внимательно слушают и по команде его повторяют (по отдельности или все вместе). Когда ритм освоен, дети получают команду: «Давайте прохлопаем этот ритм следующим образом. Каждый по очереди отбивает по одному хлопку из заданного ритма. Слева направо. Когда ритм закончится, следующий по кругу выжидает короткую паузу и начинает сначала. Опоздавший со своим хлопком, не выдержавший паузу, сделавший лишний хлопок, — получает штрафное очко или выбывает из игры». Возможные пути усложнения задачи: удлинение и усложнение ритма, отстукивание ритма каждым игроком обеими руками по очереди и т.д. Детям также можно предлагать для воспроизведения звуки разной громкости внутри ритмического рисунка (например: тихие и громкие).

*Когнитивное упражнение «Визуализация цвета»*. Исходное положение — сидя на полу. Детям предлагается «заполнить» мозг каким-либо цветом (красным, синим, зеленым) по

их выбору. Необходимо сконцентрировать внимание на сохранении цвета ясным и чистым. Можно сконцентрироваться на сходстве или различии цветов. Для каждого цвета можно подобрать телесную позу, которая поможет визуализировать цвет.

*Когнитивное упражнение «Пуантизм»* (формирование тактильных ощущений). Детям предлагаются чистые листы бумаги, гуашевые краски, свобода творчества и возможность рисовать пальцами обеих рук без использования кисточек. Для каждого пальца правой и левой руки выбирается свой цвет краски. Рисунок можно начать одной рукой, затем продолжить другой и обеими одновременно.

*Коммуникативное упражнение «Путаница»*. Дети встают в круг и берутся за руки. Водящий должен выйти из комнаты или отвернуться. Не отпуская рук, дети «запутываются» в кругу кто как может. Задача водящего распутать детей в кругу.

### 16 комплекс

*Растяжка по осям. Растяжка «Лучики».*

*Дыхательные упражнения* (сидя на полу). Вдыхать левой ноздрей, выдыхая через правую. На вдохе представлять, как с воздухом «золотисто-серебристая» энергия проходит через левую ноздрю, левые стороны горла, сердца и желудка и доходит до копчика. При выдохе «желтая болевая энергия» выходит через правую часть тела (печень, почки, правые стороны сердца, горла и правую ноздрю). Затем вдыхать правой ноздрей, а выдыхать левой. Циклы повторить по три раза.

*Глазодвигательные упражнения* (сидя на полу). Голова фиксирована. Выполнять движения глаз по траектории лежащей восьмерки, фиксируя взгляд на расстоянии вытянутой руки, локтя и около переносицы.

Упражнение выполняется с подключением дыхания, однонаправленных и разнонаправленных движений языка:

— глаза и язык двигаются вправо по траектории лежащей восьмерки: вдох-пауза-исходное положение-выдох-пауза;

— глаза и язык двигаются влево по траектории лежащей восьмерки: вдох-пауза-исходное положение-выдох-пауза;

— глаза двигаются вправо по траектории лежащей восьмерки, язык — влево: вдох-пауза-исходное положение-выдох-пауза;

— глаза двигаются влево по траектории лежащей восьмерки, язык — вправо: вдох-пауза-исходное положение-выдох-пауза.

*Телесные упражнения* (см. 15 комплекс).

*Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Волна». «Лягушка». «Лезгинка». «Змейка». «Массаж ушных раковин». «Паровозик».* Усложнение — упражнения выполняются с закрытыми глазами.

*Когнитивное упражнение «Зашифрованное предложение»* (формирование слухоречевой памяти). Исходное положение — сидя на полу. Для запоминания даются короткие предложения, например: «Дети играли во дворе». Предлагается зашифровать предложение, добавляя через каждый слог вставку «хве»: «Де(хве)ти(хве) иг(хве)-ра(хве)ли(хве) во(хве) дво(хве)ре(хве)».

*Когнитивное упражнение «Колпак мой треугольный»* (старинная игра). Дети садятся в круг. 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». Затем фраза повторяется, но дети, которым выпадает говорить слово «колпак», заменяют его жестом (легкий хлопок ладошкой по голове). Затем фраза повторяется еще раз, но при этом на жесты заменяются два слова: «колпак» (легкий хлопок ладошкой по

голове) и «мой» (показать рукой на себя). При повторении фразы в третий раз заменяются на жесты три слова: «колпак», «мой» и «треугольный» (треугольник изображается руками).

*Когнитивное упражнение «Визуализация человека»* (сидя на полу). Детям предлагается визуализировать знакомого человека (кого-то из присутствующих). Для этого необходимо сконцентрировать внимание на его лице и тщательно изучить каждую деталь. Затем мысленно приблизиться к старухи, рыбки, моря и др. При этом остальные участники должны внимательно следить за тем, чтобы в рассказе звучало именно то, в чем действительно принимал участие данный персонаж, и задавать провокационные вопросы: «А что ты при этом чувствовал?», «Откуда ты это знаешь, ведь тебя там не было?»

*Когнитивное упражнение «Визуализация крупного объекта»*. Детям предлагается визуализировать дом, квартиру, улицу. Для этого необходимо представить себя открывающим дверь и входящим в квартиру. Дети могут сконцентрироваться на деталях фурнитуры, штор, картин и т.д. Затем необходимо вернуться обратно и тщательно исследовать внешний вид здания.

*Когнитивное упражнение «Восковая фигура»* (формирование произвольной регуляции и самоконтроля). Участники с закрытыми глазами «лепят» друг из друга одну и ту же скульптуру. После чего каждый возвращается в ранее приданную ему позу и сохраняет ее до тех пор, пока не будет закончена последняя копия. Затем дети открывают глаза, сравнивают полученные фигуры и обсуждают результат.

*Коммуникативное упражнение «Зеркало»* (развитие тела). Дети разбиваются на пары, становятся лицом друг к другу. Один из играющих делает замедленные движения, другой должен в точности копировать их, быть его «зеркальным отражением». В ходе выполнения упражнения дети, работающие на «отражение», довольно быстро научаются чувствовать партнера и схватывать логику его движений. От раза к разу следить за «оригиналом» становится все легче, и все чаще возникает ситуация предвосхищения и даже опережения его действий.

*Релаксация «Росток»*. Исходное положение — дети сидят на корточках в кругу, нагнув голову к коленям и обхватив их руками. Педагог предлагает: «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». В начале освоения этого упражнения на каждый счет называют часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности, расслабленности других: «один» — медленно выпрямляются ноги, «два» — ноги продолжают выпрямляться и постепенно расслабляются руки; «три» — постепенно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам); «четыре» — разводятся плечи и выпрямляется шея, поднимается голова; «пять» — дети поднимают руки вверх, смотрят на них, будто тянутся к солнцу. После этого полезно сразу перейти к упражнению «Потянулись — сломались».

### 19 комплекс

*Растяжка по осям. Растяжка «Лучики». Дыхательные упражнения* (как в 9 комплексе).  
*Глазодвигательные упражнения. Телесные упражнения.*

*Упражнения для развития мелкой моторики рук* (см.18 комплекс). Дополнительно: «Сова». С силой схватить левое плечо правой рукой, головой медленно пересекать среднюю линию тела, поворачивая налево, затем направо. Расслабиться. Сделать три полных цикла дыхания на три поворота головы. Повторить то же для другого плеча.

Добавить вокализацию: голова у плеча — вдох; голова на груди — выдох с вокализацией «у-у-х» — голова у другого плеча — вдох и т.д.

*Когнитивное упражнение «События по порядку»* (развитие причинно-следственных отношений). Исходное положение — сидя на полу. Педагог предлагает детям расставить события по порядку: я ложусь спать, я обедаю, я смотрю телевизор, я чищу зубы, я играю в футбол и т.д. Еще вариант: через год, позавчера, сегодня, завтра, месяц назад, послезавтра и т.д.

*Коммуникативное упражнение «Шепчем вместе»*. Дети садятся в круг. Педагог задает вопросы группе. Каждый, кто знает ответ на вопрос, молча поднимает руку. Когда большинство группы будет готово, педагог начинает считать: «Раз, два, три». На счет «три» дети все вместе должны прошептать ответ. Возможные вопросы: Сколько минут длится урок? Сколько дней в неделе? Какое сейчас время года?

*Когнитивное упражнение «Зашифрованное предложение»* (формирование слухоречевой памяти). Исходное положение — сидя на полу. Для запоминания даются короткие предложения, например: «Меня зовут Гера». Детям предлагается зашифровать предложение, добавляя перед каждым слогом вставку «фи»: «(фи)Ме(фи)ня (фи)-зо(фи)вут (фи)Ге(фи)ра».

*Коммуникативное упражнение «Тачка»*. Дети разбиваются на пары. Один из партнеров принимает «упор лежа», другой берет его за ноги и приподнимает. Первый начинает движение на руках, второй идет за ним, поддерживая его ноги и учитывая скорость движения.

## 20 комплекс

*Растяжка «Дерево»*. Исходное положение — сидя на корточках. Детям предлагается спрятать голову в колени, обхватить их руками. Ребенок изображает семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Он медленно поднимается на ноги, затем распрямляет туловище, вытягивает руки вверх. Затем нужно напрячь тело и вытянуться. Подул ветер — ребенок раскачивает тело, имитируя дерево.

*Растяжка по осям (стоя)*

*Растяжка «Подвески» (стоя)*. Детям предлагается представить, что они куклы-марионетки, которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу. Педагог предлагает: «Представьте себе, что вас подвесили за руку, за палец, за шею, за плечо. Ваше тело фиксировано в одной точке, все остальное расслаблено». Упражнение выполняется в произвольном темпе, лучше с закрытыми глазами. Педагог следит за степенью расслабленности тела у детей, акцентируя внимание на напряженных местах.

*Дыхательные упражнения*. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. Во время быстрого вдоха свободные руки подтягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленный выдох руки опускаются вдоль тела ладонями вниз. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.

*Глазодвигательные упражнения (стоя)*.

*Телесные упражнения (стоя)*.

- Предложить детям встать у стены, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз; передвигаться вдоль стены вправо (3—5 метров), а затем влево приставным шагом — двигаются одноименные рука и нога (руки параллельно ногам), а затем противоположные рука и нога.

- «*Перекрестное марширование*». На первом этапе ребенок медленно шагает, попеременно касаясь то правой, то левой рукой до противоположного колена

(перекрестные движения). Педагог при освоении упражнения отсчитывает 1 — 12 в медленном темпе. На втором этапе ребенок шагает, но уже касаясь одноименного колена (односторонние движения). Также на счет 1 — 12. На третьем и пятом этапах — перекрестные движения, на четвертом — односторонние. Обязательное условие — начинать и заканчивать упражнение перекрестными движениями. После того как ребенок освоил упражнение под счет, можно предложить выполнить его самостоятельно, самому считая и контролируя последовательность и переключение с движения на движение.

• *«Мельница»*. Предложите детям делать одновременные круговые движения рукой и ногой. Сначала левой рукой и левой ногой, затем правой рукой и правой ногой, затем левой рукой и правой ногой, затем правой рукой и левой ногой. Сначала вращение выполняется вперед, затем назад, затем рукой вперед, а ногой назад. Выполнять упражнение надо так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно, с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Дыхание произвольное.

*Упражнения для развития мелкой моторики рук* (сидя на полу). Усложнение — при каждом движении пальцем или рукой ребенок должен вслух произносить «хве». Выполняются упражнения *«Волна»*, *«Лягушка»*, *«Лезгинка»*, *«Змейка»*. Усложнение — упражнения *«Массаж ушных раковин»*, *«Паровозик»*. *«Рисующий слон»*, *«Сова»* выполняются с легко прикушенным языком и закрытыми глазами.

*Когнитивное упражнение «Время и антивремя»* (развитие причинно-следственных отношений). Исходное положение: сидя на полу. Каждому участнику предлагается описать какое-то событие (экскурсию, кинофильм, рассказ и т.д.) сначала правильно, а затем от конца к началу.

*Когнитивное упражнение «Визуализация геометрических фигур»*. Детям предлагается представить круг (квадрат, треугольник и т.д.), затем мысленно изменить его размер, цвет, форму, вращать вокруг своей оси, отдалить и приблизить фигуру.

*Коммуникативное упражнение «Тяни-толкай»*. Дети разбиваются на пары, встают спиной друг к другу, сцепляются руками на уровне локтевых сгибов. В таком положении оба приседают и встают, стараясь соприкоснуться всей поверхностью спины и не упасть.

## 21 комплекс

*Растяжка по осям. Растяжка «Лучики»*.

*Дыхательные упражнения*. Исходное положение — стоя, ноги вместе, руки опущены. На вдохе медленно поднять расслабленные руки вверх, постепенно «растягивая» все тело, напрягая его и не отрывая пяток от пола; на выдохе постепенно расслабить тело, опустить руки и согнуться в пояснице. Выполнить несколько раз.

*Глазодвигательные упражнения* (стоя).

*Телесные упражнения* (стоя). *«Перекрестное марширование»*. *«Мельница»*. *«Руки—ноги»*. Детям предлагается выполнять прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами:

- ноги вместе — руки врозь;
- ноги врозь — руки вместе;
- ноги вместе — руки вместе;
- ноги врозь — руки врозь.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

*Упражнения для развития мелкой моторики рук* (как в 20 комплексе).

*Когнитивное упражнение «Ранжирование»* (развитие иерархии понятий). Исходное положение — сидя на полу. Педагог объясняет, что такое ранжирование, и предлагает проранжировать по определенному принципу следующие слова-понятия: горох —

абрикос — арбуз — апельсин — вишня; младенец — юноша — мужчина — старик — мальчик; молчать — говорить — кричать — шептать; снежинка — сосулька — айсберг — льдина — сугроб; город — квартира — страна — Земля — улица.

*Когнитивное упражнение «Фотография»* (эмоциональное развитие). Педагог показывает детям фотографию с изображением человека с определенным настроением. Один из участников должен воспроизвести заданную ему фразу с интонацией, соответствующей эмоции на фотографии. Необходимо сопроводить высказывание соответствующей мимикой и жестами. Остальные дети должны оценить правильность выполнения задания.

*Когнитивное упражнение «Визуализация перемещений»*. Детям предлагается представить себя в любом месте земного шара. Для этого необходимо почувствовать себя легко плывущим над Землей, почувствовать тепло солнечных лучей и дуновение ветерка, замечать запахи и звуки...

*Коммуникативное упражнение с правилами «Тень»* (развитие пространства тела). Участники разбиваются на пары. Один из них будет Человеком, а другой — его Тенью. Человек делает движения, а Тень их повторяет, причем особое внимание уделяется тому, чтобы Тень двигалась в том же ритме, что и Человек. Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях Человека, уловить все оттенки его настроения.

## 22 комплекс

*Растяжка по осям. Растяжка «Лучики».*

*Дыхательные упражнения.* Потягивание стоя, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри ладоней, кулаки прижаты к низу живота. На вдохе — поднять кулаки над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову; потянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки (представить, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). На выдохе — вернуться в исходное положение, выполняя движения в обратном порядке.

*Глазодвигательные упражнения.*

*Телесные упражнения. «Перекрестное маршрутирование».* Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами. «Парад». Марширование на счет: «раз-два-три-четыре». В первом цикле шагов хлопок руками на счет «раз», во втором — на счет «два», в третьем — на счет «три», в четвертом — на счет «четыре». Повторить несколько раз.

*Упражнения для развития мелкой моторики рук* (как в 20-м и 21-м комплексах).

*Когнитивное упражнение «Визуализация волшебника».* Исходное положение — сидя на полу. Детям предлагается представить перед собой доброго и мудрого человека, которому можно задавать любые вопросы. Необходимо внимательно слушать ответы этого волшебника. Он может рассказать необычную историю про себя.

*Коммуникативное упражнение «Канатоходец»* (развитие тела). Ребенок-«канатоходец» имитирует проход по канату (идет по прямой воображаемой линии по полу): скользит и балансирует, удерживает равновесие. Партнер дует на него со стороны, как бы пытаясь «сдуть» канатоходца с каната. Дует он с расстояния вытянутой руки, но не в лицо, а примерно в грудь. Цель «канатоходца» — удержаться, несмотря на любые помехи.

*Когнитивное упражнение «Ранжирование»* (формирование иерархии понятий). Педагог просит встать в ряд около стены по цвету волос, затем по росту, затем в алфавитном порядке по первой букве имени и др.

*Релаксация «Раскачивающееся дерево»* (стоя). Предложите 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. Во время выполнения движений необходимо стремиться соблюдать ритмичность дыхания. В результате выполнения упражнения усиливается деятельность внутренних органов, улучшается эластичность легких, кровообращение головного мозга.

### 23 комплекс

*Растяжка по осям. Растяжка «Лучики» (стоя).*

*Растяжка «Снеговик».* Ребенку предлагается представить, что он — только что слепленный снеговик. Тело должно быть твердым, 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...

*Дыхательные упражнения (стоя).* Во время медленного вдоха руки плавно разводятся в стороны и вверх (или в стороны и к груди), во время выдоха опускаются вдоль тела ладонями вниз. Это упражнение гармонично сочетается с представлением о втягивании в себя света и распространении его сверху вниз по всему телу.

*Глазодвигательные упражнения (стоя).*

*Телесные упражнения. «Перекрестное марширование».* Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами в разных вариантах.

*Упражнения для развития мелкой моторики рук (как ранее).*

*Когнитивное упражнение «Визуализация волшебной восьмерки».* Исходное положение — сидя на полу. Детям предлагается представить лежащую восьмерку, которая располагается внутри головы и тянется от уха до уха. Необходимо мысленно следить глазами по траектории восьмерки.

*Коммуникативное упражнение «Животные».* Дети встают в круг. Педагог каждому участнику шепотом на ушко говорит название какого-либо животного: собака, корова, кошка и т.д. Название животного держится в секрете. Дети закрывают глаза и «превращаются» в это животное, издавая соответствующие звуки: гав-гав, му-му, мяу-мяу и т.д. Дети должны медленно передвигаться по комнате и прислушиваться к голосам всех «животных», объединяясь в родственные группы. Нашедшие друг друга «собаки», «коровы», «кошки» берутся за руки и передвигаются вместе. Во время выполнения упражнения глаза должны оставаться закрытыми.

*Коммуникативное упражнение «Сиамские близнецы».*

### 24 комплекс

*Растяжка «Тянемся к солнышку».* Детям предлагают встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, плечами и затылком. Сделать вдох, поднять руки вверх, задержать дыхание. Ребенок должен представить, что он кончиками пальцев рук пытается дотронуться до солнышка. При этом необходимо тянуться вверх всем телом, начиная с пальцев рук, потом запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и ногами, но без особого напряжения и не отрывая пяток от пола. На начальном этапе освоения упражнения педагог должен дать почувствовать ребенку ощущение от вертикальной растяжки тела, слегка потянув его вверх за руки.

*Дыхательные упражнения (стоя).* Сжать правой рукой левое плечо. Голову повернуть влево и посмотреть назад через плечо. Развести плечи с силой. Глубоко вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть. Посмотреть назад через правое плечо, снова с силой развести плечи. Глубоко вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть. Опустить руки вдоль

тела, голову уронить на грудь. Вдохнуть, выдохнуть. Повторить упражнение, держа левой рукой правое плечо.

*Глазодвигательные упражнения (стоя).*

*Телесные упражнения.*

• Ходьба, а затем бег «змейкой» (ноги перекрещиваются) с изменением направления движения по команде (поворот кругом во время бега). Усложнением упражнения может быть ходьба или бег на носках.

• Прыжки:

— ноги врозь и ноги вместе;

— ноги врозь и ноги перекрещены — поочередно правая и левая нога впереди; то же, но с аналогичным движением рук, вытянутых прямо перед собой;

— ноги врозь и руки перед собой параллельно друг другу, руки перекрещены перед собой и ноги перекрещены;

— с поворотом и без него: прыжок с поворотом на 180 градусов, два прыжка вперед без поворота, прыжок с поворотом на 180 градусов, прыжок назад и т.д.

*Упражнения для развития мелкой моторики рук (как ранее).*

*Когнитивное упражнение «Лишнее слово».* Исходное положение — сидя на полу. Педагог предлагает детям из группы слов (можно на карточках) выбрать лишнее, не подходящее по значению:

— тарелка, чашка, стол, чайник;

— красный, синий, красивый, желтый, серый;

— много, чисто, мало, наполовину;

— вчера, сегодня, утром, послезавтра;

— запятая, точка, тире, союз;

— старый, высокий, молодой, пожилой, юный.

*Коммуникативное упражнение «Совместный рисунок».*

Детям предлагается большой лист ватмана, карандаши, мелки. Педагог дает задание: «Молча, не договариваясь заранее, нарисуйте совместный рисунок на определенную тему». Это может быть «Рыцарский замок», «Море», «Поляна» и др. В сплоченной группе можно предложить детям рисование красками при помощи пальцев без кисточек (пуантизм).

*Когнитивное упражнение «Визуализация водопада».* Исходная позиция — сидя на полу. Детям предлагается представить водопад, высокое голубое небо, яркое солнце, детали горных порогов и огромную лавину воды. При этом дети стараются почувствовать прохладу, ощутить мельчайшие брызги на лице и запах свежести, услышать звуки падающей воды и камней.

*Коммуникативное упражнение «Ладонь в ладонь».* Дети разбиваются на пары, прижимают ладошки друг к другу и таким образом двигаются по комнате, в которой можно установить различные препятствия. Каждая пара должна их преодолеть, не разъединяя ладошек.

*Релаксация «Море».* Ребенок вместе с инструктором рассказывает историю и сопровождает ее соответствующими движениями: «На море плещутся волны маленькие и большие (сначала одной рукой, а затем другой рукой в воздухе рисуются маленькие волны; сцепленные в замок руки рисуют большую волну). По волнам плывут дельфины (волнообразные движения всей рукой вперед). Они сначала вместе, а потом по очереди ныряют в воду — один нырнул, другой (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 (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)».

## 25 комплекс

### *Праздничная эстафета*

Эстафета проводится по обычным традиционным правилам. Педагог объясняет детям эти правила и этапы эстафеты. Каждый ребенок проходит последовательно все упражнения эстафеты, соревнуясь сам с собой.

*Упражнение «Цыганочка».* Выполняется стоя, ноги на ширине плеч. Ребенок должен дотронуться правой рукой до поднятого левого колена, вернуться в исходное положение. Затем сзади дотронуться левой рукой до правой пятки, при этом согнутая в колене правая нога отводится назад. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение, но для левой руки и правого колена, правой руки и левой пятки. Весь цикл выполняется три раза.

*Упражнение «Разведчик».* Каждый участник должен проползти на животе (на спине) определенное расстояние, синхронно работая руками и ногами (головой вперед).

*Упражнение «Кошка».* Каждый участник встает на четвереньки, опираясь на колени и ладони. На каждый шаг правой руки и левой ноги делает вдох, отводит голову назад, прогибает позвоночник вниз. На каждый шаг левой руки и правой ноги делает выдох, шипит, опускает подбородок к груди, выгибает спину вверх.

*Упражнение «Руки—ноги».* Ребенок должен сделать прыжки с продвижением, используя в качестве ориентира линию на полу, между стопами ног:

- ноги вместе — руки врозь,
- ноги врозь — руки вместе,
- ноги вместе — руки вместе,
- ноги врозь — руки врозь.

*Упражнение «Лабиринт».* Ребенок обходит стулья с продвижением вперед: справа, слева от стула, над, под ним. Обязательным условием является проговаривание вслух своих действий.

*Упражнение «Лежащая восьмерка».* Участник должен делать движения правой, а затем левой рукой по траектории «лежащей восьмерки» (по три раза).

*«Обсуждение».* Участники садятся в круг и обсуждают результаты эстафеты: Что не удалось? Что было сложно сделать? Что понравилось больше всего?

Далее каждый участник проходит эстафету еще раз.

*Заключительное упражнение «Распускающийся бутон»* (под музыку). Участники садятся на пол и берутся за руки. Необходимо всем вместе, не отпуская рук, встать на ноги и превратиться в «распускающийся бутон». Для этого дети должны отклониться назад, крепко держа друг друга за руки, и хором сказать: «Мы благодарим друг друга». Важно, чтобы группа была хорошо сбалансирована. Затем педагог предлагает детям встать прямо и молча передавать из рук в руки зажженную свечу. Желательно поощрить всех участников памятными призами и сувенирами.