

Формирование приемов умственной деятельности у младших школьников с ЗПР на занятии дефектолога

Основными формами коррекционной работы учителя-дефектолога в общеобразовательной школе являются индивидуальные и групповые занятия, которые могут иметь коррекционно-развивающую и предметную направленность. Специальное формирование приемов мыслительной деятельности у детей с ЗПР является наиболее значимым направлением работы с ними и позволяет существенно повысить возможности обучения данной категории учащихся в условиях общеобразовательной школы.

А. Д. Вильшанская выделяет ряд условий усвоения приемов мыслительной деятельности детьми с ЗПР:

1. Учет «зоны ближайшего развития» ребенка не только в интеллектуальном, но и в эмоциональном аспектах:

- создание благоприятной эмоциональной ситуации, предусматривающей демократический стиль общения, организацию совместной деятельности ребенка и взрослого, планирование взаимодействия со сверстниками (работа над заданием по подгруппам);
 - активизацию познавательного интереса на основе использования игровых приемов, элементов соревнования, эффекта новизны и т.п. на всех этапах деятельности ребенка;
 - формирование «адекватной реакции на неуспех» (по терминологии Н.Л. Белопольской).
2. Формирование обобщенных приемов, которые используются на разном учебном материале и не зависят от его конкретного содержания, тем самым оказывая существенное влияние на умственное развитие учащихся.
 3. Формирование приема на наглядной основе, в одних случаях с использованием практических, «внешних» действий, в других — путем оперирования наглядными образами (переход от «внешних» действий к умственным).
 4. Формирование приемов в определенной логической последовательности путем поэтапного перехода от репродуктивной умственной деятельности к продуктивной самостоятельной.
 5. Речевое проговаривание действий на каждом этапе формирования приема умственной деятельности.
 6. Учет индивидуальных особенностей учащихся в овладении приемами. Одно и то же задание может выполняться учащимися на разном уровне самостоятельности, с использованием различных видов помощи, на вербальном и невербальном уровнях.

Конспект дефектологического занятия с учащимися 3-х классов, испытывающими стойкие трудности в обучении

(автор – Вильшанская А. Д. , Москва).

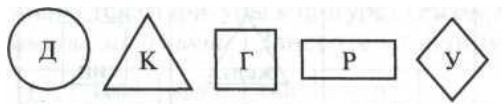
Цель: формирование приемов умственной деятельности у младших школьников с ЗПР.

Задачи: формирование приема восполнения недостающих звеньев целого; синтезирования объекта; закрепление приема выделения и совмещения признаков объекта; развитие логического мышления, внимания, памяти.

Организационный момент

Учащиеся стоят около своих парт, им предлагаются фигуры, в которые вписаны буквы.

Посмотрите:



Постарайтесь запомнить все фигуры и написанные в них буквы.

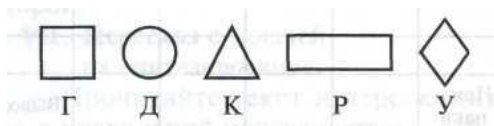
На запоминание фигур отводится 2-3 минуты. Время для запоминания фиксирует и ограничивает дефектолог, по истечении указанного времени учащиеся садятся на свои места.

Основная часть занятия

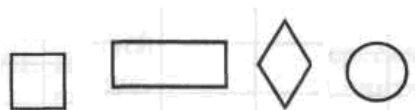
I. Развитие памяти.

— Сейчас я буду называть вам фигуры, которые вы запоминали. А вы должны вспоминать букву, написанную на этой фигуре, и записывать себе в тетрадь буквы, которые написаны на каждой из этих фигур: круг, прямоугольник, ромб, квадрат. Какую фигуру я не назвала? Поднимите руку те, у кого из вас получилось слово. (*Друг.*)

Учащиеся работают самостоятельно в тетради. В случае затруднения им в индивидуальном порядке оказывается помощь. Предъявляется карточка, на которой зашифровано слово «друг». Каждой букве соответствует геометрическая фигура. Учащимся нужно расположить буквы в соответствии с порядком расположения фигур.



Слово:



Расшифруй слово.

Учащиеся называют слово «друг».

II. Работа над пониманием переносного смысла пословиц и поговорок.

— Слово «друг» вы часто используете в общении между собой. Перед вами (на парте) пословицы, в которых встречается это слово. Прочитайте их и найдите две наиболее подходящие по смыслу.

Пословицы предъявляются на отдельных карточках.

Друг познается в несчастье.

Друг дороже денег.

Без беды друга не узнаешь.

Выполнение задания обсуждается всеми учащимися, они высказывают свое мнение, делают вывод.

III. Анализ частей текста с последующим синтезированием его в единое целое.

Учащимся предъявляется текст, после прочтения которого они должны сказать, какое слово получилось. (Используются задания, составленные по аналогии с текстами Е.Л.Гончаровой, 2002.)

— Перед вами небольшой рассказ. Вам нужно прочитать его и сказать, какие слова записали дети.

Катя и Сережа

Катя и Сережа писали слова. Катя взяла карандаш и написала букву В, а Сережа взял фломастер и написал букву Р. Катя написала букву Е, а Сережа написал букву У. Катя подошла к окну и позвала Сережу. Сережа написал букву Ч и подошел к Кате. Когда дети сели за стол Сережа написал букву Е, а Катя — С. Потом Катя написала букву Н, а Сережа написал буквы Й и К. Катя написала букву О, а Сережа, написав букву И, поставил точку. Катя тоже написала последнюю букву Й и поставила точку.

Выполнение задания предусматривает оказание дозированной помощи, которая варьируется от минимальной к максимальной в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка и индивидуальным уровнем сформированности приема синтеза объекта.

/ вид помощи. Подчеркни то, что писала Катя, синим карандашом. Какие слова получились у детей?

II вид помощи. Подчеркни то, что писала Катя, синим карандашом, а то, что писал Сережа — зеленым. Какие слова получились у детей?

/// вид помощи. Повтори по ходу чтения действия детей. Какие слова написали дети?

IV. Динамическая пауза.

Учащиеся проговаривают вслух поговорку, хлопая в ладоши. При каждом последующем проговаривании последнее слово не произносится вслух, а прохлопывается в тишине.

Тополь — тополек надел белый платок.

Тополь — тополек надел белый... (1 хлопок)

Тополь — тополек надел (2 хлопка)

Тополь — тополек (3 хлопка)

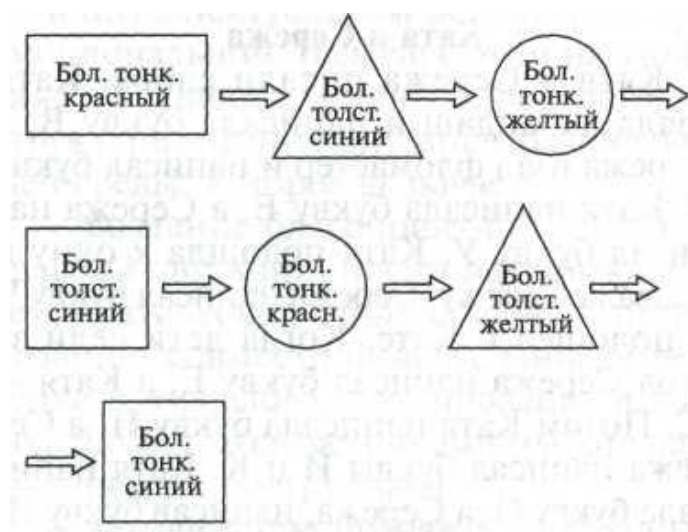
Тополь — (4 хлопка)

V. Выделение и совмещение признаков.

Учащимся предъявляются объемные логические блоки Дьенеша *.

— Перед вами ряд фигур. Назовите признаки этих фигур.

Назовите меняющиеся признаки. (Цвет, форма, толщина.) Какой признак остается без изменений? (Размер.)



VI. Подбери недостающие фигуры.

Используется модифицированный для младших школьников вариант работы с пособием «Логические блоки Дьенеша». Учащимся предъявляется девятиклеточная таблица, в каждом ряду которой расположены фигуры в определенном логическом порядке, две клеточки пустуют.

	желт.	син.
син.	красн.	желт.
желт.	син.	

— Рассмотрите внимательно таблицу и скажите, каких фигур не хватает. Найдите соответствующие объемные фигуры.

После завершения работы проводится проверка выполнения задания по определенному алгоритму. Данный алгоритм используется на этапе введения приемов многоаспектного анализа и синтезирования объекта. Также может использоваться как помощь нуждающимся учащимся. Ниже приведен пример для недостающей фигуры из нижнего ряда.

Учащиеся по ходу рассуждения заполняют таблицу.

I					
Признаки					Вывод

— Ищем первый признак фигур. Что изменяется от фигуры к фигуре? (*Цвет: синий, красный, желтый.*) Занесите в таблицу.

I	Цвет	красн.	син.	желт.	
Признаки					Вывод

— Ищем второй признак фигур. Что изменяется от фигуры к фигуре? (*Форма: треугольник, квадрат, прямоугольник.*) Занесите в таблицу.

— Ищем третий признак фигур. Что изменяется от фигуры к фигуре? (*Размер: большой, маленький.*) Занесите в таблицу.

I	Цвет	красн.	син.	желт.	
II	Форма	квадр.	треуг.	прямоуг.	
III	Размер	бол.	мал.		
Признаки					Вывод

- Повторяем: что должно изменяться у фигуры? (*Цвет, форма, размер.*)
- Определите признаки недостающей фигуры.

Наблюдая за изменяющимися признаками, учащийся подводится к выводу. Делается вывод:

— Какой фигуры не хватает? (*Не хватает фигуры красного цвета, треугольной формы, большого размера*). Все признаки по порядку заносим в столбик таблицы «Вывод».

I	Цвет	красн.	син.	желт.	красн.
II	Форма	квадр.	треуг.	прямоуг.	треуг.
III	Размер	бол.	мал.		бол.

Приз- наки					Вывод
---------------	--	--	--	--	-------

—Найди среди объемных фигур недостающую.

Описанная работа проводится сначала для одной пустой клеточки, затем для второй.

VII. Пересказ с задачей на синтезирование.

—Прочитайте текст и перескажите его в правильной последовательности.

Учащимся предлагается серия картинок, связанных единым сюжетом, которые могут быть использованы как опорные для пересказа текста. Предполагается, что к этому периоду последовательность событий в серии сюжетных картинок дети могут устанавливать самостоятельно (без контроля взрослого). Учащимся, которые не справляются с заданием, предлагаются сюжетные рисунки, представляющие собой картинный план этого рассказа.

Кораблик

Коля и Витя остались дома одни.

Когда поделка была готова, между друзьями разгорелась ссора.

Никто не хотел уступать.

Мальчики захотели сделать поделку из бумаги.

Поделка ребят разорвалась на части.

Стыдно стало ребятам за свой поступок.

Каждый тянул корабль на себя.

Коля предложил сделать бумажный кораблик, и они принялись за работу.

Предусматриваются следующие виды помощи.

I вид помощи. Картинки предъявляются в случайном порядке. Учащиеся на основании зрительного соотнесения самостоятельно определяют последовательность (т.е. картинки не перемещаются детьми, их порядок удерживается в мысленном плане).

// вид помощи. Картинки предъявляются в случайном порядке. Учащиеся самостоятельно раскладывают картинный план (т.е. перемещают их, раскладывая по порядку).

III вид помощи. Картинки предъявляются в готовом виде (т.е. в правильно разложенной последовательности).

Это задание учащиеся выполняют по подгруппам (по два человека). У каждой подгруппы свой текст и серия картинок. Итогом работы является пересказ текста одним из учащихся каждой подгруппы.

VIII. Итог занятия.

* Пособие «Логические блоки Дьенеша» представляет собой набор эталонов форм — геометрических фигур. В комплект входят 48 фигур различных по форме (круг, квадрат, равносторонний треугольник, прямоугольник), цвету (красный, синий, желтый), размеру (маленькие, большие), толщине (тонкие, толстые). Наряду с логическими блоками применяются символические обозначения их признаков.

Таким образом, в процессе работы с блоками учащиеся оперируют одновременно 4 признаками объекта (цвет, форма, толщина, размер).

Слабовидящий ученик в классе

Памятка для учителя

- Очень важны порядок и точность. По возможности позаботьтесь о специальном шкафчике для школьных принадлежностей. Научите слабовидящего ученика самостоятельно находить свой материал. Введите определенную структуру.
- Предупреждайте ученика, если в классе меняется месторасположение стола и стульев.
- Не оставляйте двери и шкафы приоткрытыми. Старайтесь как можно меньше стоять против света.
- Разрешайте ученику вставать со своего места, чтобы лучше Вас понять или лучше видеть доску. Большая подвижность иногда лучше специального места ближе к доске, которое выделяет ученика и иногда мешает другим. Если же из-за организации класса такое отдельное место все же необходимо, способствуйте тому, чтобы слабовидящий ученик чувствовал себя среди одноклассников на равных.
- Задавая вопросы и делая замечания, называйте учеников по имени.
- Не забывайте о том, что слабовидящий ученик не видит выражения лица. Сопровождайте все невербальные жесты, такие, как кивок головы, жесты руками и т. п., словами и иногда прикосновением (похлопывание по плечу).
- Спокойно употребляйте выражения, в которых встречаются слова «видеть, смотреть» и т. п.
- Старайтесь словесное описание действий, предметов и ситуаций сочетать для слабовидящего ученика с собственным изучением материала на ощупь.
- Важно правильно расположить школьную доску. Введите структуру написанного на доске. Следите за почерком. Доска должна быть чистой. Используйте мягкий мел (сильнее нажимайте на мел).
- Всегда произносите вслух то, что пишете на доске.
- Больше материала излагайте на бумаге. Применяйте соответствующий шрифт (курсив или жирные буквы часто усложняют чтение).
- Уделяйте особое внимание материалу для чтения. Учитывайте то, какая контрастность лучше всего подойдет слабовидящему ученику.
- По возможности дайте ему учебное пособие, из которого Вы взяли урок или задания, вместо того чтобы все переписывать на доске.
- Ребенок с нарушением зрения всегда будет медленнее остальных учеников. Поэтому давайте ему больше времени или сократите количество упражнений,

особенно если Вы уверены, что он понял материал. Давайте ему возможность заранее готовить тексты к урокам литературы, истории, географии.

- Снизьте требования к письму. Не ждите, что слабовидящий ученик будет писать так же, как остальные ученики. Сложности может также вызывать расположение текста на страницах. С другой стороны, не преувеличивайте визуальные возможности ученика исходя из его почерка. Многие слабовидящие ученики могут писать красиво и аккуратно.
- Не делайте замечаний, если слабовидящий ученик держит учебник слишком близко к глазам. Но знайте: чем ближе к странице, тем труднее обозрение.
- Мотивируйте слабовидящего ученика к активным движениям. Научиться двигаться и ориентироваться в пространстве очень важно для его самостоятельности. Научите его также ориентироваться в классе и в здании школы. Важны как систематические упражнения, так и поддержка навыков.
- Как можно больше привлекайте его к спортивным и игровым мероприятиям.
- Дети с нарушением зрения иногда имеют различные формы тика. Стремитесь к тому, чтобы они избавились от него. Поддерживайте правильное поведение.
- Вместе пробуйте различный материал и проверяйте, правильно ли его воспринимает ученик. Учитывайте ограниченность технических вспомогательных средств.
- Тщательно нумеруйте страницы (напр., как в словарях, где выделена начальная буква слов), используйте закладки или скрепки, чтобы проще находить нужные страницы или главы.

Из офтальмологического словаря

АСТИГМАТИЗМ - нарушена рефракция, т.е. луч света не попадает в один и тот же фокус. Изображение на сетчатке неясное, искаженное: формы предметов в вертикальном, горизонтальном и др. направлениях. Очки с цилиндрическими стеклами, назначаются индивидуально.

АМБЛИОПИЯ - понижение зрения, выражающееся в снижении остроты зрения. Затрудняется процесс рассматривания мелких предметов, нарушается фиксация взора, восприятие форм и величины предметов. Замедляется восприятие при чтении, письме, рисовании, рассматривании иллюстраций и др.

АТРОФИЯ ЗРИТЕЛЬНОГО НЕРВА - имеется отёк, воспаление, сдавливание, повреждение, дегенерация волокон зрительного нерва или сосудов, питающих его. Суженное поле зрения (в разной степени - до трубчатого). Повышенная утомляемость, снижение работоспособности.

ГИПЕРМЕТРОПИЯ - дальновзоркость, аномалия рефракции, при которой параллельные лучи, идущие от отдаленных предметов, соединяются за сетчаткой. Затрудняется восприятие предметов, расположенных вблизи и вдали от глаз, длительное рассматривание мелких предметов; трудности при чтении, письме. Очки обязательны.

ГЛАУКОМА - хроническое заболевание, повышение внутриглазного давления, снижение зрительных функций, особая форма атрофии зрительного нерва. Суженное поле зрения. Фрагментарность восприятия. Болезнь прогрессирующая. Оперируется, если давление не снижается. Повышенная утомляемость, частые головные боли, снижение работоспособности. Может привести к слепоте.

КАТАРАКТА - помутнение хрусталика. Степень снижения зрения зависит от местоположения и интенсивности помутнения. Врожденная катаракта не оперируется.

АФАКИЯ - отсутствие в глазу хрусталика. Нужны очки для дали и очки для чтения и письма.

АРТИФАКИЯ - вживление хрусталика оперативным путем.

КОЛОБОМА - врожденный дефект радужки или сосудистой оболочки. Зрение снижено.

МИКРОКОРНЕА - уменьшение размеров роговицы.

КОСОГЛАЗИЕ - сильно затруднено осуществление направленного взгляда. Это затрудняет зрительно-пространственный анализ воспринимаемых объектов, обуславливает замедленность темпов выполнения движений, недостатки координации при письме, рисовании, занятиях трудом и т.д. Надо давать ребенку больше времени на рассматривание и наблюдение объектов, любого дидактического материала.

МИКРОФТАЛЬМ - значительное уменьшение в размерах глазного яблока.

АНАФТАЛЬМ - отсутствие глазного яблока.

АНИЗОМЕТРИЯ - неодинаковая по виду и степени рефракция обоих глаз.

МИОПИЯ - близорукость, аномалия рефракции, при которой параллельные лучи, идущие от расположенных вдали предметов, соединяются перед сетчаткой. Удаленные предметы видятся расплывчато, восприятие картин, настенных карт, таблиц нечеткое, искаженное. Очки обязательны!

НИСТАГМ - ритмическое подергивание глазных яблок, направление может быть горизонтальным, вертикальным, ротаторным. Нарушена иннервация глазных мышц, в результате - снижен мышечный тонус, нарушается фиксация взора, что затрудняет процесс сосредоточения зрительного внимания на рассматриваемых объектах.

ХОРЕОРЕТИНИТ - нарушение или воспаление сетчатки, на изображении - темные пятна. Повышенная утомляемость.

ПТОЗ - опущение верхнего века.

ПОЛЕ ЗРЕНИЯ - может быть концентрически суженное, может быть выпадение отдельных участков внутри поля зрения; может выпадать половина поля зрения по вертикали или горизонтали.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ

Исходное положение	Описание упражнений	Методические рекомендации
--------------------	---------------------	---------------------------

1	Лежа на спине, руки в стороны, в правой руке мяч.	Правую выпрямленную руку перевести влево, переложить мяч в левую руку. Вернуться в исходное положение, следить глазами за мячом.	Выполнять медленно, не поворачивая головы. Движение глаз в стороны. Прodelать 6-8 раз.
2	Лежа на спине, мяч в вытянутых и опущенных руках.	Поднять руки вверх и опустить вниз. Глаза следят за мячом.	Сочетать дыхание. Максимальная амплитуда движения глаз, повторить 6-8 раз.
3	То же (мяч в одной руке).	Попеременные круговые движения руки с мячом во фронтальной плоскости, следить глазами за мячом.	Движения выполнять по часовой стрелке и обратно. Ритмично, в спокойном темпе, повторить 5-6 раз.
4	Лежа на спине, смотреть прямо.	Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, а затем открыть на 3-5 сек.	Число зажмуриваний постепенно увеличивать, доведя их до 8.
5	То же.	Посмотреть вправо вверх, влево вниз; вернуться в исходное положение.	Выполнять в медленном и среднем темпе. Дыхание не задерживать. Повторить 5-6 раз.
6	То же.	Посмотреть влево вверх, вправо вниз; вернуться в исходное положение.	То же.
7	Стоя у гимнастической стенки.	Посмотреть на кончик носа (можно приложить палец к носу и смотреть на него). Вернуться в и. п.	Выполнять в медленном темпе, следить за осанкой. Повторить 5-6 раз.
8	Лежа на спине.	Тремя пальцами каждой руки нажать на верхнее веко. Спустя 1-2 сек. убрать пальцы.	Болезненных ощущений быть не должно. Прodelать 5-6 раз.
9	То же.	Моргать в течение 1-2 минут.	Темп быстрый.

10	То же.	При закрытых веках поднять глаза кверху, опустить книзу, повернуть вправо, затем влево.	Дыхание не задерживать, при возможности с максимальной амплитудой, проделать 5-6 раз.
11	Стоя у стены, руками взяться за рейку на уровне бедер, ноги врозь, смотреть перед собой.	Посмотреть на правый носок ноги, влево вверх, затем на левый носок ноги, вправо вверх, вернуться в исходное положение.	Амплитуда движений глаз максимальная, голову держать прямо, дыхание не задерживать, повторить 5-6 раз.
12	Стоя у окна. Расстояние от глаз (в очках) до метки (разм. 3-5 мм.) на оконном стекле – 35 см. вдали на уровне глаз наметить предмет фиксации.	Переводить глаза с метки на оконном стекле на предмет фиксации вдали и наоборот.	Начинать выполнять упражнение в течение трех минут; Через 3 дня – 5 мин.; Еще через 3 дня – 10 мин. Выполнять медленно, стараться четко видеть предмет.

Упражнения, рекомендуемые для использования на динамических паузах

Упражнения, способствующие снятию общего утомления

1. (Может быть использовано для знакомства с первоклассниками)

Посмотрите-ка, у нас

Самый дружный в школе класс.

Мальчики здесь? (встают на слове «здесь»)

Девочки здесь? (встают на слове «здесь»)

Андрюши есть?

Алены есть?

Да, имен красивых много,

Даже трудно перечесть.

2. *(Может быть использовано в начале урока.)*

Внимание! Проверь, дружок,

Готов ли ты начать урок.

Все ль на месте, все ль в порядке?

Книги, грифель и тетрадки.

3. *(Может быть использовано в конце урока.)*

Скоро прозвенит звонок.

Собери в портфель, дружок,

Аккуратно, по порядку

Книгу, грифель и тетрадку.

4. Вот помощники мои.

Их как хочешь поверни.

Раз, два, три, четыре, пять,

Не сидится им опять.

Постучали, повертели,

И работать захотели.

5. Выше руки! Шире плечи!

Раз, два, три! Дыши ровней!

От зарядки станешь крепче,

Станешь крепче и сильней.

6. Можешь пальцы посчитать:

Раз, два, три, четыре, пять.

Десять пальцев, пара рук —

Разве мало это, друг!

Десять пальцев, пара рук —

Вот твое богатство, друг!

7. Прыгают лягушки

И кричат друг дружке:

«Квак-квак! Прыгай так!

Квак-квак! И вот так!

И вот так! Чвак-чвак!

Чвак-чвак!».

По болоту ходят так

Журавлиные ноги длинные.

8. Мы в строю шагаем браво,

Все науки познаем.

Налево, и направо,

И, конечно же, кругом.

Это правая рука, это левая рука.

Ох, наука нелегка.

Это правая нога, это левая нога.

Ох, наука нелегка.

9. А теперь мы все, ребятки,

Будем быстрые лошадки.

На арене выступаем,

Бег галопом исполняем

Выше, выше, выше, выше,

А теперь все тише, тише.

Переходим на ходьбу,

Прекращаем мы игру.

Сядем тихо, будто мышки,

Все девчонки и мальчишки.

Присмирела детвора,

Им работать всем пора.

10. Зайчик беленький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так,

Он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп,

Надо лапочки погреть (*хлопают в ладоши*).

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок, скок, скок, скок

Надо зайке поскакать.

11. Первоклассников отряд

Заниматься спортом рад.

Раз, два, три, четыре,

Руки выше, руки шире.

Сели, встали, сели, встали,

И нисколько не устали.

12. Нет, не ветер, чудо ветер,

И не лес шумит вокруг.

Это просто переменка

Для уставших наших рук

Каждый пальчик поплясал

И с себя усталость снял

13. Мы работаем отлично.

Отдохнуть не прочь сейчас,

И зарядка к нам привычно
На урок приходит в класс.
Выше руки, вместе пятки,
Улыбнитесь веселей.
Мы попрыгаем, как зайки,
Сразу станем всех бодрей.
Потянулись и вздохнули.
Отдохнули? Отдохнули! *(все хором)*

14. На моей руке пять пальцев:
Пять хватальцев, пять держальцев:
Чтоб строгать и чтоб пилить,
Чтобы брать и чтоб дарить.
Чтобы их же сосчитать,
Раз, два, три, четыре, пять!

15. Один, два, три, четыре, пять!
Все умеем мы считать,
Отдыхать умеем тоже –
Руки за спину положим,
Голову поднимем выше
И легко-легко подышим

16. Один, два — выше голова.
Три, четыре — руки шире.
Пять, шесть — тихо сесть.

17. Раз — подняться, подтянуться.
Два — согнуться, разогнуться,
Три — в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.

На четыре — руки шире.

Пять — руками помахать.

Шесть — за парту тихо сесть.

18. Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

Деревце все выше, выше.

19. Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили.

Вот так, вот так,

Головой своей крутили.

Медвежата мед искали,

Дружно дерево качали.

Вот так, вот так,

Дружно дерево качали.

Вперевалочку ходили

И из речки воду пили

Вот так, вот так,

И из речки воду пили

20. Лебеди летят, крыльями шумят.

Прогнувшись над водой,

Качают головой

Прямо и гордо умеют держаться.

Очень бесшумно на воду садятся.

21. Гуси серые летели,

На лужайку тихо сели.

Походили, поклевали,

Потом быстро побежали.

22. Чтоб совсем, совсем прогнуться,

Надо очень подтянуться.

Руки вверх, руки вниз,

Не спеши, не торопись.

23. Руки в боки, ноги вместе.

На пенек решили сесть мы.

Нет пенька, ну ничего,

Мы придумаем его.

24. Раз, два, шли утята.

Три, четыре — шли домой.

Вслед за ними мчался пятый,

Впереди бежал шестой.

А седьмой совсем отстал,

Испугался, запищал.

— Где вы, где вы? — Не пищи,

Мы тут рядом — поищи.

25. Жук проснулся, встрепенулся,

Потянулся, и опять встрепенулся.

Брюшко, нос, глаза, усы

Вымыл капелькой росы.

По дорожке пробежал,

Расправил крылья и пропал.

26. А наши-то ребятки

На нашей физзарядке

Все делают как нужно,

Шагают очень дружно.

Умеют все ребятки

С носочков встать на пятки,

Вздохнуть и потянуться,

Присесть

и разогнуться.

27. На носочки поднимайся,

Приседай и выпрямляйся

Ноги вместе, ноги врозь,

Ноги прямо, ноги вкось.

28. На болоте две подружки,

Две зеленые лягушки

Утром рано умывались,

Полотенцем растирались.

Ножками топали,

Ручками хлопали.

Вправо, влево наклонялись

И обратно возвращались.

Вот здоровья в чем секрет.

Вам, друзья, - физкультпривет!

**Упражнения, способствующие снятию моторной
напряженности мышц рук и развивающие гибкость
и подвижность пальцев**

1. *(Руки лежат ладонями вниз, пальцы сдвигаются и раздвигаются.)*

Посмотри: моя ладошка,

Как веселая гармошка.

Пальчики я раздвигаю,

А потом опять сдвигаю.

2. *(Ладони расходятся, пальчики поочередно «нажимают» на кнопки.)*

Я ладошки раздвигаю,

Я на кнопки нажимаю.

Раз, два, три,

Раз, два, три,

Я играю, посмотри.

3. *(Дети поочередно нажимают каждым пальцем на соответствующий кружок — кружков несколько.)*

Раз кружок, два кружок,

Раз шажок, два шажок.

Наши пальчики шагают,

На кружочки наступают.

- 4.

Раз, два, три, четыре, пять,

Ходят пальчики опять.

От мизинца до большого,

А потом к мизинцу снова.

Раз, два, три, четыре, пять —

Пальцы будут отдыхать.

5. *(Левая рука согнута в локте и поднята на уровень лица, кисть опущена (пальцы — «ветки»), пальцы правой руки собраны в щепотку — «снимают» ягоды.)*

С веток ягоды снимаю

И в лукошко собираю.
Ягод — полное лукошко.
Я попробую немножко,
Я поем еще чуть-чуть,
Легче будет к дому путь.

6. Пальчики в футбол играют,
Все друг друга обгоняют.
Все бегом, вприпрыжку, вскачь,
Все хотят ударить мяч.
Каждый забивает гол.
Хорошо играть в футбол!

7. Кулачки мы вместе сложим,
Нашим пальчикам поможем.
Разогнуться и подняться.
Пальчик к пальчику прижмем,
Снова кулачки сожмем.

8. Словно в бутончик собрал лепестки. (В горстку собрали пальцы левой руки.)
Солнце свои посылает лучи. (Пальцы раскрыты на левой руке.)
9. Утром под солнцем цветы раскрываются. (Пальцы на правой руке
распрямляются.)

Солнышко село и сумрак стустился

И до утра мой цветочек закрылся. (Пальцы опять собираются в горстку)

10. Пальчик за пальчик,
Крючок за крючок.
И вот получился из ручек замок.
Но вот постучался тихонечко кто-то.
Смотрите — открыты для гостя ворота.
Через канавку построим мы мостик,

Чтобы легко проходить было гостю.

10. Эта ручка – мышка,

Эта ручка – кошка.

В кошки-мышки поиграть

Можем мы немножко.

10. Из пальцев, дружок,

Сложи теремок.

Вот это — ворота,

Вот это — замок.

10. Пять маленьких мышек

Забрались в кладовку.

В бочонках и банках

Орудуют ловко.

На сыр забирается

Первая мышка.

В сметану ныряет

Вторая малышка.

А третья с тарелки

Все масло слизала.

Четвертая — в миску

с крупой попала.

А пятая мышка

Медком угощается.

Все сыты, довольны.

Вдруг... Кот просыпается

«Бежим!» —

Пропицала подружкам малышка.

И спрятались в норку проказницы-мышки.

10. – Где твой палец большой?

- У меня за спиной. (*Показывает из-за спины.*)
- А где твой указательный?
- Посмотри внимательно.
- А где средний твой палец?
- Вот какой он красавец.
- А где твой безымянный?
- Вот с кольцом оловянным.
- А мизинчик-малышка?
- Вот он, младший братишка.

15. Левая рука поглаживает правую руку от кончиков пальцев к запястью. Затем также правой рукой помассировать левую. Кисти рук лежат на краю стола. Ладонями ученик проводит по ребру стола так, чтобы вся ладонь последовательно промассировалась.

1. Кисти сжаты в кулаки. Кулаком правой руки несколько раз постучать по кулаку левой руки и наоборот
17. Прокатывание карандаша между ладонями. А затем между ладонями и пальцами обеих рук.
18. **«До свидания».** Клетями рук поочередно или вместе делаются взмахи, соответствующие жесту прощания.
19. **«К нам, к нам».** Пальцами рук делаются жесты, соответствующие приглашению приблизиться.
20. **«Червячки шевелятся».** Локти лежат на столе, в упоре. Делаются движения прямыми пальцами левой, правой, а затем обеих рук. Пальцы слегка отрываются от поверхности стола и быстро опускаются.
21. **«Брызги воды».** Кисти расслаблены, пальцы растопырены. Изображаются движения, имитирующие стряхивания с рук воды.
22. **«Дождик идет».** Подушечки пальцев или ногти ударяют о стол, изображая стук дождя по крыше.
23. **«Игра на пианино».** Кисти рук легко касаются края стола, пальцы производят движения, имитирующие удары по клавишам пианино.
24. **«Деревья шумят листочками».** Руки подняты вверх, пальцы расслаблены. Производятся легкие повороты кистей рук и одновременное покачивание ими то влево, то вправо.
25. **«Вывернуть лампочку».** Имитация соответствующего действия.
26. **«Закрутить кран с водой».** Имитация соответствующего действия.

Формирование приемов умственной деятельности

у младших школьников с ЗПР на занятии дефектолога

Основными формами коррекционной работы учителя-дефектолога в общеобразовательной школе являются индивидуальные и групповые занятия, которые могут иметь коррекционно-развивающую и предметную направленность. Специальное формирование приемов мыслительной деятельности у детей с ЗПР является наиболее значимым направлением работы с ними и позволяет существенно повысить возможности обучения данной категории учащихся в условиях общеобразовательной школы.

А. Д. Вильшанская выделяет ряд условий усвоения приемов мыслительной деятельности детьми с ЗПР:

1. Учет «зоны ближайшего развития» ребенка не только в интеллектуальном, но и в эмоциональном аспектах:

- создание благоприятной эмоциональной ситуации, предусматривающей демократический стиль общения, организацию совместной деятельности ребенка и взрослого, планирование взаимодействия со сверстниками (работа над заданием по подгруппам);
- активизацию познавательного интереса на основе использования игровых приемов, элементов соревнования, эффекта новизны и т.п. на всех этапах деятельности ребенка;
- формирование «адекватной реакции на неуспех» (по терминологии Н.Л. Белопольской).

2. Формирование обобщенных приемов, которые используются на разном учебном материале и не зависят от его конкретного содержания, тем самым оказывая существенное влияние на умственное развитие учащихся.
3. Формирование приема на наглядной основе, в одних случаях с использованием практических, «внешних» действий, в других — путем оперирования наглядными образами (переход от «внешних» действий к умственным).
4. Формирование приемов в определенной логической последовательности путем поэтапного перехода от репродуктивной умственной деятельности к продуктивной самостоятельной.
5. Речевое проговаривание действий на каждом этапе формирования приема умственной деятельности.
6. Учет индивидуальных особенностей учащихся в овладении приемами. Одно и то же задание может выполняться учащимися на разном уровне самостоятельности, с использованием различных видов помощи, на вербальном и невербальном уровнях.

Конспект дефектологического занятия с учащимися 3-х классов, испытывающими стойкие трудности в обучении

(автор – Вильшанская А. Д. , Москва).

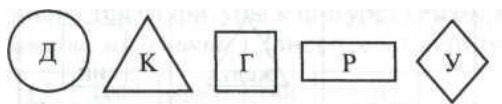
Цель: формирование приемов умственной деятельности у младших школьников с ЗПР.

Задачи: формирование приема восполнения недостающих звеньев целого; синтеза объекта; закрепление приема выделения и совмещения признаков объекта; развитие логического мышления, внимания, памяти.

Организационный момент

Учащиеся стоят около своих парт, им предлагаются фигуры, в которые вписаны буквы.

Посмотрите:



Постарайтесь запомнить все фигуры и написанные в них буквы.

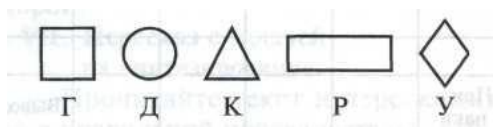
На запоминание фигур отводится 2-3 минуты. Время для запоминания фиксирует и ограничивает дефектолог, по истечении указанного времени учащиеся садятся на свои места.

Основная часть занятия

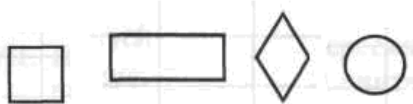
I. Развитие памяти.

— Сейчас я буду называть вам фигуры, которые вы запоминали. А вы должны вспоминать букву, написанную на этой фигуре, и записывать себе в тетрадь буквы, которые написаны на каждой из этих фигур: круг, прямоугольник, ромб, квадрат. Какую фигуру я не назвала? Поднимите руку те, у кого из вас получилось слово. (*Друг.*)

Учащиеся работают самостоятельно в тетради. В случае затруднения им в индивидуальном порядке оказывается помощь. Предъявляется карточка, на которой зашифровано слово «друг». Каждой букве соответствует геометрическая фигура. Учащимся нужно расположить буквы в соответствии с порядком расположения фигур.



Слово:



Расшифруй слово.

Учащиеся называют слово «друг».

II. Работа над пониманием переносного смысла пословиц и поговорок.

— Слово «друг» вы часто используете в общении между собой. Перед вами (на парте) пословицы, в которых встречается это слово. Прочитайте их и найдите две наиболее подходящие по смыслу.

Пословицы предъявляются на отдельных карточках.

Друг познается в несчастье.

Друг дороже денег.

Без беды друга не узнаешь.

Выполнение задания обсуждается всеми учащимися, они высказывают свое мнение, делают вывод.

III. Анализ частей текста с последующим синтезированием его в единое целое.

Учащимся предъявляется текст, после прочтения которого они должны сказать, какое слово получилось. (Используются задания, составленные по аналогии с текстами Е.Л.Гончаровой, 2002.)

— Перед вами небольшой рассказ. Вам нужно прочитать его и сказать, какие слова записали дети.

Катя и Сережа

Катя и Сережа писали слова. Катя взяла карандаш и написала букву В, а Сережа взял фломастер и написал букву Р. Катя написала букву Е, а Сережа написал букву У. Катя подошла к окну и позвала Сережу. Сережа написал букву Ч и подошел к Кате. Когда дети сели за стол Сережа написал букву Е, а Катя — С. Потом Катя написала букву Н, а Сережа написал буквы Й и К. Катя написала букву О, а Сережа, написав букву И, поставил точку. Катя тоже написала последнюю букву Й и поставила точку.

Выполнение задания предусматривает оказание дозированной помощи, которая варьируется от минимальной к максимальной в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка и индивидуальным уровнем сформированности приема синтезирования объекта.

/ вид помощи. Подчеркни то, что писала Катя, синим карандашом. Какие слова получились у детей?

II вид помощи. Подчеркни то, что писала Катя, синим карандашом, а то, что писал Сережа — зеленым. Какие слова получились у детей?

/// вид помощи. Повтори по ходу чтения действия детей. Какие слова написали дети?

IV. Динамическая пауза.

Учащиеся проговаривают вслух поговорку, хлопая в ладоши. При каждом последующем проговаривании последнее слово не произносится вслух, а прохлопывается в тишине.

Тополь — тополек надел белый платок.

Тополь — тополек надел белый... (1 хлопок)

Тополь — тополек надел (2 хлопка)

Тополь — тополек (3 хлопка)

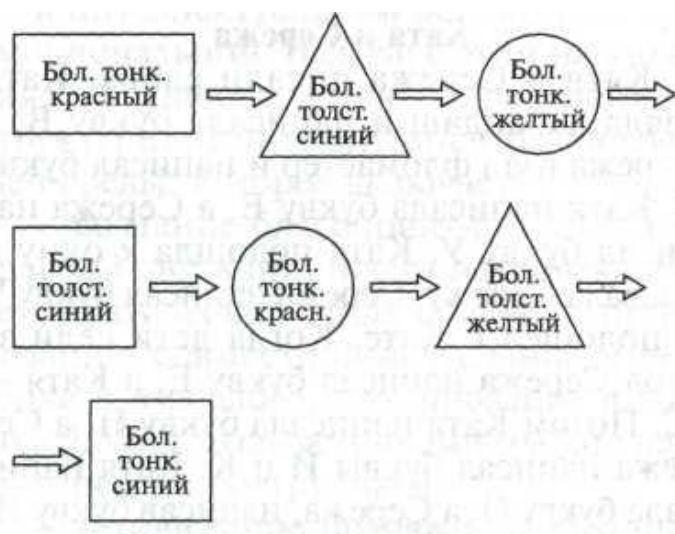
Тополь — (4 хлопка)

V. Выделение и совмещение признаков.

*Учащимся предъявляются объемные логические блоки Дьенеша *.*

— Перед вами ряд фигур. Назовите признаки этих фигур.

Назовите меняющиеся признаки. (Цвет, форма, толщина.) Какой признак остается без изменений? (Размер.)



VI. Подбери недостающие фигуры.

Используется модифицированный для младших школьников вариант работы с пособием «Логические блоки Дьенеша». Учащимся предъявляется девятиклеточная таблица, в каждом ряду которой расположены фигуры в определенном логическом порядке, две клеточки пустуют.

	 желт.	 син.
 син.	 красн.	 желт.
 желт.	 син.	

— Рассмотрите внимательно таблицу и скажите, каких фигур не хватает. Найдите соответствующие объемные фигуры.

После завершения работы проводится проверка выполнения задания по определенному алгоритму. Данный алгоритм используется на этапе введения приемов многоаспектного анализа и синтезирования объекта. Также может использоваться как помощь нуждающимся учащимся. Ниже приведен пример для недостающей фигуры из нижнего ряда.

Учащиеся по ходу рассуждения заполняют таблицу.

I					
---	--	--	--	--	--

Признаки					Вывод

— Ищем первый признак фигур. Что изменяется от фигуры к фигуре? (*Цвет: синий, красный, желтый.*) Занесите в таблицу.

I	Цвет	красн.	син.	желт.	
Признаки					Вывод

— Ищем второй признак фигур. Что изменяется от фигуры к фигуре? (*Форма: треугольник, квадрат, прямоугольник.*) Занесите в таблицу.

— Ищем третий признак фигур. Что изменяется от фигуры к фигуре? (*Размер: большой, маленький.*) Занесите в таблицу.

I	Цвет	красн.	син.	желт.	
II	Форма	квадр.	треуг.	прямоуг.	
III	Размер	бол.	мал.		
Признаки					Вывод

- Повторяем: что должно изменяться у фигуры? (*Цвет, форма, размер.*)
- Определите признаки недостающей фигуры.

Наблюдая за изменяющимися признаками, учащийся подводится к выводу. Делается вывод:

— Какой фигуры не хватает? (*Не хватает фигуры красного цвета, треугольной формы, большого размера*). Все признаки по порядку заносим в столбик таблицы «Вывод».

I	Цвет	красн.	син.	желт.	красн.
II	Форма	квадр.	треуг.	прямоуг.	треуг.
III	Размер	бол.	мал.		бол.
Признаки					Вывод

— Найди среди объемных фигур недостающую.

Описанная работа проводится сначала для одной пустой клеточки, затем для второй.

VII. Пересказ с задачей на синтезирование.

— Прочитайте текст и перескажите его в правильной последовательности.

Учащимся предлагается серия картинок, связанных единым сюжетом, которые могут быть использованы как опорные для пересказа текста. Предполагается, что к этому периоду последовательность событий в серии сюжетных картинок дети могут устанавливать самостоятельно (без контроля взрослого). Учащимся, которые не справляются с заданием, предлагаются сюжетные рисунки, представляющие собой картинный план этого рассказа.

Кораблик

Коля и Витя остались дома одни.

Когда поделка была готова, между друзьями разгорелась ссора.

Никто не хотел уступать.

Мальчики захотели сделать поделку из бумаги.

Поделка ребят разорвалась на части.

Стыдно стало ребятам за свой поступок.

Каждый тянул корабль на себя.

Коля предложил сделать бумажный кораблик, и они принялись за работу.

Предусматриваются следующие виды помощи.

I вид помощи. Картинки предъявляются в случайном порядке. Учащиеся на основании зрительного соотнесения самостоятельно определяют последовательность (т.е. картинки не перемещаются детьми, их порядок удерживается в мысленном плане).

// вид помощи. Картинки предъявляются в случайном порядке. Учащиеся самостоятельно раскладывают картинный план (т.е. перемещают их, раскладывая по порядку).

III вид помощи. Картинки предъявляются в готовом виде (т.е. в правильно разложенной последовательности).

Это задание учащиеся выполняют по подгруппам (по два человека). У каждой подгруппы свой текст и серия картинок. Итогом работы является пересказ текста одним из учащихся каждой подгруппы.

VIII. Итог занятия.

* Пособие «Логические блоки Дьенеша» представляет собой набор эталонов форм — геометрических фигур. В комплект входят 48 фигур различных по форме (круг, квадрат, равносторонний треугольник, прямоугольник), цвету (красный, синий, желтый), размеру (маленькие, большие), толщине (тонкие, толстые). Наряду с логическими блоками применяются символические обозначения их признаков.

Таким образом, в процессе работы с блоками учащиеся оперируют одновременно 4 признаками объекта (цвет, форма, толщина, размер).

Слабовидящий ученик в классе

Памятка для учителя

- Очень важны порядок и точность. По возможности позаботьтесь о специальном шкафчике для школьных принадлежностей. Научите слабовидящего ученика самостоятельно находить свой материал. Введите определенную структуру.
- Предупреждайте ученика, если в классе меняется месторасположение стола и стульев.
- Не оставляйте двери и шкафы приоткрытыми. Старайтесь как можно меньше стоять против света.
- Разрешайте ученику вставать со своего места, чтобы лучше Вас понять или лучше видеть доску. Большая подвижность иногда лучше специального места ближе к доске, которое выделяет ученика и иногда мешает другим. Если же из-за организации класса такое отдельное место все же необходимо, способствуйте тому, чтобы слабовидящий ученик чувствовал себя среди одноклассников на равных.
- Задавая вопросы и делая замечания, называйте учеников по имени.
- Не забывайте о том, что слабовидящий ученик не видит выражения лица. Сопровождайте все невербальные жесты, такие, как кивок головы, жесты руками и т. п., словами и иногда прикосновением (похлопывание по плечу).
- Спокойно употребляйте выражения, в которых встречаются слова «видеть, смотреть» и т. п.
- Старайтесь словесное описание действий, предметов и ситуаций сочетать для слабовидящего ученика с собственным изучением материала на ощупь.
- Важно правильно расположить школьную доску. Введите структуру написанного на доске. Следите за почерком. Доска должна быть чистой. Используйте мягкий мел (сильнее нажимайте на мел).
- Всегда произносите вслух то, что пишете на доске.
- Больше материала излагайте на бумаге. Применяйте соответствующий шрифт (курсив или жирные буквы часто усложняют чтение).
- Уделяйте особое внимание материалу для чтения. Учитывайте то, какая контрастность лучше всего подойдет слабовидящему ученику.
- По возможности дайте ему учебное пособие, из которого Вы взяли урок или задания, вместо того чтобы все переписывать на доске.
- Ребенок с нарушением зрения всегда будет медленнее остальных учеников. Поэтому давайте ему больше времени или сократите количество упражнений, особенно если Вы уверены, что он понял материал. Давайте ему возможность заранее готовить тексты к урокам литературы, истории, географии.
- Снизьте требования к письму. Не ждите, что слабовидящий ученик будет писать так же, как остальные ученики. Сложности может также вызывать расположение текста на страницах. С другой стороны, не преувеличивайте визуальные возможности ученика исходя из его почерка. Многие слабовидящие ученики могут писать красиво и аккуратно.
- Не делайте замечаний, если слабовидящий ученик держит учебник слишком близко к глазам. Но знайте: чем ближе к странице, тем труднее обозрение.

- Мотивируйте слабовидящего ученика к активным движениям. Научиться двигаться и ориентироваться в пространстве очень важно для его самостоятельности. Научите его также ориентироваться в классе и в здании школы. Важны как систематические упражнения, так и поддержка навыков.
- Как можно больше привлекайте его к спортивным и игровым мероприятиям.
- Дети с нарушением зрения иногда имеют различные формы тика. Стремитесь к тому, чтобы они избавились от него. Поддерживайте правильное поведение.
- Вместе пробуйте различный материал и проверяйте, правильно ли его воспринимает ученик. Учитывайте ограниченность технических вспомогательных средств.
- Тщательно нумеруйте страницы (напр., как в словарях, где выделена начальная буква слов), используйте закладки или скрепки, чтобы проще находить нужные страницы или главы.

Из офтальмологического словаря

АСТИГМАТИЗМ - нарушена рефракция, т.е. луч света не попадает в один и тот же фокус. Изображение на сетчатке неясное, искаженное: формы предметов в вертикальном, горизонтальном и др. направлениях. Очки с цилиндрическими стеклами, назначаются индивидуально.

АМБЛИОПИЯ - понижение зрения, выражающееся в снижении остроты зрения. Затрудняется процесс рассматривания мелких предметов, нарушается фиксация взора, восприятие форм и величины предметов. Замедляется восприятие при чтении, письме, рисовании, рассматривании иллюстраций и др.

АТРОФИЯ ЗРИТЕЛЬНОГО НЕРВА - имеется отёк, воспаление, сдавливание, повреждение, дегенерация волокон зрительного нерва или сосудов, питающих его. Суженное поле зрения (в разной степени - до трубчатого). Повышенная утомляемость, снижение работоспособности.

ГИПЕРМЕТРОПИЯ - дальнозоркость, аномалия рефракции, при которой параллельные лучи, идущие от отдаленных предметов, соединяются за сетчаткой. Затрудняется восприятие предметов, расположенных вблизи и вдали от глаз, длительное рассматривание мелких предметов; трудности при чтении, письме. Очки обязательны.

ГЛАУКОМА - хроническое заболевание, повышение внутриглазного давления, снижение зрительных функций, особая форма атрофии зрительного нерва. Суженное поле зрения. Фрагментарность восприятия. Болезнь прогрессирующая. Оперируется, если давление не снижается. Повышенная утомляемость, частые головные боли, снижение работоспособности. Может привести к слепоте.

КАТАРАКТА - помутнение хрусталика. Степень снижения зрения зависит от местоположения и интенсивности помутнения. Врожденная катаракта не оперируется.

АФАКИЯ - отсутствие в глазу хрусталика. Нужны очки для дали и очки для чтения и письма.

АРТИФАКИЯ - вживление хрусталика оперативным путем.

КОЛОБОМА - врожденный дефект радужки или сосудистой оболочки. Зрение снижено.

МИКРОКОРНЕА - уменьшение размеров роговицы.

КОСОГЛАЗИЕ - сильно затруднено осуществление направленного взгляда. Это затрудняет зрительно-пространственный анализ воспринимаемых объектов, обуславливает замедленность темпов выполнения движений, недостатки координации при письме, рисовании, занятиях трудом и т.д. Надо давать ребенку больше времени на рассматривание и наблюдение объектов, любого дидактического материала.

МИКРОФТАЛЬМ - значительное уменьшение в размерах глазного яблока.

АНАФТАЛЬМ - отсутствие глазного яблока.

АНИЗОМЕТРИЯ - неодинаковая по виду и степени рефракция обоих глаз.

МИОПИЯ - близорукость, аномалия рефракции, при которой параллельные лучи, идущие от расположенных вдаль предметов, соединяются перед сетчаткой. Удаленные предметы видятся расплывчато, восприятие картин, настенных карт, таблиц нечеткое, искаженное. Очки обязательны!

НИСТАГМ - ритмическое подергивание глазных яблок, направление может быть горизонтальным, вертикальным, ротаторным. Нарушена иннервация глазных мышц, в результате - снижен мышечный тонус, нарушается фиксация взора, что затрудняет процесс сосредоточения зрительного внимания на рассматриваемых объектах.

ХОРЕОРЕТИНИТ - нарушение или воспаление сетчатки, на изображении - темные пятна. Повышенная утомляемость.

ПТОЗ - опущение верхнего века.

ПОЛЕ ЗРЕНИЯ - может быть концентрически суженное, может быть выпадение отдельных участков внутри поля зрения; может выпадать половина поля зрения по вертикали или горизонтали.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ

	Исходное положение	Описание упражнений	Методические рекомендации
1	Лежа на спине, руки в стороны, в правой руке мяч.	Правую выпрямленную руку перевести влево, переложить мяч в левую руку. Вернуться в исходное положение, следить глазами за мячом.	Выполнять медленно, не поворачивая головы. Движение глаз в стороны. Прodelать 6-8 раз.

2	Лежа на спине, мяч в вытянутых и опущенных руках.	Поднять руки вверх и опустить вниз. Глаза следят за мячом.	Сочетать дыхание. Максимальная амплитуда движения глаз, повторить 6-8 раз.
3	То же (мяч в одной руке).	Попеременные круговые движения руки с мячом во фронтальной плоскости, следить глазами за мячом.	Движения выполнять по часовой стрелке и обратно. Ритмично, в спокойном темпе, повторить 5-6 раз.
4	Лежа на спине, смотреть прямо.	Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, а затем открыть на 3-5 сек.	Число зажмуриваний постепенно увеличивать, доведя их до 8.
5	То же.	Посмотреть вправо вверх, влево вниз; вернуться в исходное положение.	Выполнять в медленном и среднем темпе. Дыхание не задерживать. Повторить 5-6 раз.
6	То же.	Посмотреть влево вверх, вправо вниз; вернуться в исходное положение.	То же.
7	Стоя у гимнастической стенки.	Посмотреть на кончик носа (можно приложить палец к носу и смотреть на него). Вернуться в и. п.	Выполнять в медленном темпе, следить за осанкой. Повторить 5-6 раз.
8	Лежа на спине.	Тремя пальцами каждой руки нажать на верхнее веко. Спустя 1-2 сек. убрать пальцы.	Болезненных ощущений быть не должно. Прodelать 5-6 раз.
9	То же.	Моргать в течение 1-2 минут.	Темп быстрый.
10	То же.	При закрытых веках поднять глаза кверху, опустить книзу, повернуть вправо, затем влево.	Дыхание не задерживать, при возможности с максимальной амплитудой, проделывать 5-6 раз.

11	Стоя у стены, руками взяться за рейку на уровне бедер, ноги врозь, смотреть перед собой.	Посмотреть на правый носок ноги, влево вверх, затем на левый носок ноги, вправо вверх, вернуться в исходное положение.	Амплитуда движений глаз максимальная, голову держать прямо, дыхание не задерживать, повторить 5-6 раз.
12	Стоя у окна. Расстояние от глаз (в очках) до метки (разм. 3-5 мм.) на оконном стекле – 35 см. вдали на уровне глаз наметить предмет фиксации.	Переводить глаза с метки на оконном стекле на предмет фиксации вдали и наоборот.	Начинать выполнять упражнение в течение трех минут; Через 3 дня – 5 мин.; Еще через 3 дня – 10 мин. Выполнять медленно, стараться четко видеть предмет.

Упражнения, рекомендуемые для использования на динамических паузах

Упражнения, способствующие снятию общего утомления

1. (Может быть использовано для знакомства с первоклассниками)

Посмотрите-ка, у нас

Самый дружный в школе класс.

Мальчики здесь? (встают на слове «здесь»)

Девочки здесь? (встают на слове «здесь»)

Андрюши есть?

Алены есть?

Да, имен красивых много,

Даже трудно перечестъ.

2. (Может быть использовано в начале урока.)

Внимание! Проверь, дружок,

Готов ли ты начать урок.

Все ль на месте, все ль в порядке?

Книги, грифель и тетрадки.

3. *(Может быть использовано в конце урока.)*

Скоро прозвенит звонок.

Собери в портфель, дружок,

Аккуратно, по порядку

Книгу, грифель и тетрадку.

4. Вот помощники мои.

Их как хочешь поверни.

Раз, два, три, четыре, пять,

Не сидится им опять.

Постучали, повертели,

И работать захотели.

5. Выше руки! Шире плечи!

Раз, два, три! Дыши ровней!

От зарядки станешь крепче,

Станешь крепче и сильней.

6. Можешь пальцы посчитать:

Раз, два, три, четыре, пять.

Десять пальцев, пара рук —

Разве мало это, друг!

Десять пальцев, пара рук —

Вот твое богатство, друг!

7. Прыгают лягушки

И кричат друг дружке:

«Квак-квак! Прыгай так!

Квак-квак! И вот так!

И вот так! Чвак-чвак!

Чвак-чвак!».

По болоту ходят так

Журавлиные ноги длинные.

8. Мы в строю шагаем браво,

Все науки познаем.

Налево, и направо,

И, конечно же, кругом.

Это правая рука, это левая рука.

Ох, наука нелегка.

Это правая нога, это левая нога.

Ох, наука нелегка.

9. А теперь мы все, ребятки,

Будем быстрые лошадки.

На арене выступаем,

Бег галопом исполняем

Выше, выше, выше, выше,

А теперь все тише, тише.

Переходим на ходьбу,

Прекращаем мы игру.

Сядем тихо, будто мышки,

Все девчонки и мальчишки.

Присмирела детвора,

Им работать всем пора.

10. Зайчик беленький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так,
Он ушами шевелит.
Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть.
Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп,
Надо лапочки погреть (*хлопают в ладоши*).
Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать.
Скок, скок, скок, скок
Надо зайке поскакать.

11. Первоклассников отряд

Заниматься спортом рад.
Раз, два, три, четыре,
Руки выше, руки шире.
Сели, встали, сели, встали,
И нисколько не устали.

12. Нет, не ветер, чудо ветер,

И не лес шумит вокруг.
Это просто переменка
Для уставших наших рук
Каждый пальчик поплясал
И с себя усталость снял

13. Мы работаем отлично.

Отдохнуть не прочь сейчас,
И зарядка к нам привычно
На урок приходит в класс.
Выше руки, вместе пятки,

Улыбнитесь веселей.

Мы попрыгаем, как зайки,

Сразу станем всех бодрей.

Потянулись и вздохнули.

Отдохнули? Отдохнули! *(все хором)*

14. На моей руке пять пальцев:

Пять хватальцев, пять держальцев:

Чтоб строгать и чтоб пилить,

Чтобы брать и чтоб дарить.

Чтобы их же сосчитать,

Раз, два, три, четыре, пять!

15. Один, два, три, четыре, пять!

Все умеем мы считать,

Отдыхать умеем тоже –

Руки за спину положим,

Голову поднимем выше

И легко-легко подышим

16. Один, два — выше голова.

Три, четыре — руки шире.

Пять, шесть — тихо сесть.

17. Раз — подняться, подтянуться.

Два — согнуться, разогнуться,

Три — в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре — руки шире.

Пять — руками помахать.

Шесть — за парту тихо сесть.

18. Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.
Деревце все выше, выше.

19. Медвежата в чаще жили,
Головой своей крутили.

Вот так, вот так,
Головой своей крутили.

Медвежата мед искали,
Дружно дерево качали.

Вот так, вот так,
Дружно дерево качали.

Вперевалочку ходили
И из речки воду пили

Вот так, вот так,
И из речки воду пили

20. Лебеди летят, крыльями шумят.
Прогнувшись над водой,

Качают головой
Прямо и гордо умеют держаться.
Очень бесшумно на воду садятся.

21. Гуси серые летели,
На лужайку тихо сели.
Походили, поклевали,
Потом быстро побежали.

22. Чтоб совсем, совсем прогнуться,
Надо очень подтянуться.

Руки вверх, руки вниз,
Не спеши, не торопись.

23. Руки в боки, ноги вместе.

На пенек решили сесть мы.
Нет пенька, ну ничего,
Мы придумаем его.

24. Раз, два, шли утята.

Три, четыре — шли домой.
Вслед за ними мчался пятый,
Впереди бежал шестой.
А седьмой совсем отстал,
Испугался, запищал.
— Где вы, где вы? — Не пищи,
Мы тут рядом — поищи.

25. Жук проснулся, встрепенулся,

Потянулся, и опять встрепенулся.
Брюшко, нос, глаза, усы
Вымыл капелькой росы.
По дорожке пробежал,
Расправил крылья и пропал.

26. А наши-то ребятки

На нашей физзарядке
Все делают как нужно,
Шагают очень дружно.
Умеют все ребятки
С носочков встать на пятки,
Вздохнуть и потянуться,

Присесть

и разогнуться.

27. На носочки поднимайся,

Приседай и выпрямляйся

Ноги вместе, ноги врозь,

Ноги прямо, ноги вкось.

28. На болоте две подружки,

Две зеленые лягушки

Утром рано умывались,

Полотенцем растирались.

Ножками топали,

Ручками хлопали.

Вправо, влево наклонялись

И обратно возвращались.

Вот здоровья в чем секрет.

Вам, друзья, - физкультпривет!

**Упражнения, способствующие снятию моторной
напряженности мышц рук и развивающие гибкость
и подвижность пальцев**

1. *(Руки лежат ладонями вниз, пальцы сдвигаются и раздвигаются.)*

Посмотри: моя ладошка,

Как веселая гармошка.

Пальчики я раздвигаю,

А потом опять сдвигаю.

2. *(Ладони расходятся, пальчики поочередно «нажимают» на кнопки.)*

Я ладошки раздвигаю,

Я на кнопки нажимаю.

Раз, два, три,

Раз, два, три,

Я играю, посмотри.

3. *(Дети поочередно нажимают каждым пальцем на соответствующий кружок — кружков несколько.)*

Раз кружок, два кружок,

Раз шажок, два шажок.

Наши пальчики шагают,

На кружочки наступают.

4.

Раз, два, три, четыре, пять,

Ходят пальчики опять.

От мизинца до большого,

А потом к мизинцу снова.

Раз, два, три, четыре, пять —

Пальцы будут отдыхать.

5. *(Левая рука согнута в локте и поднята на уровень лица, кисть опущена (пальцы — «ветки»), пальцы правой руки собраны в щепотку — «снимают» ягоды.)*

С веток ягоды снимаю

И в лукошко собираю.

Ягод — полное лукошко.

Я попробую немножко,

Я поем еще чуть-чуть,
Легче будет к дому путь.

6. Пальчики в футбол играют,
Все друг друга обгоняют.
Все бегом, вприпрыжку, вскачь,
Все хотят ударить мяч.
Каждый забивает гол.
Хорошо играть в футбол!

7. Кулачки мы вместе сложим,
Нашим пальчикам поможем.
Разогнуться и подняться.
Пальчик к пальчику прижмем,
Снова кулачки сожмем.

8. Словно в бутончик собрал лепестки. (В горстку собрали пальцы левой руки.)
Солнце свои посылает лучи. (Пальцы раскрыты на левой руке.)
9. Утром под солнцем цветы раскрываются. (Пальцы на правой руке
распрямляются.)

Солнышко село и сумрак сгустился

И до утра мой цветочек закрылся. (Пальцы опять собираются в горстку)

10. Пальчик за пальчик,
Крючок за крючок.
И вот получился из ручек замок.
Но вот постучался тихонечко кто-то.
Смотрите — открыты для гостя ворота.
Через канавку построим мы мостик,
Чтобы легко проходить было гостю.

10. Эта ручка — мышка,
Эта ручка — кошка.

В кошки-мышки поиграть

Можем мы немножко.

10. Из пальцев, дружок,

Сложи теремок.

Вот это — ворота,

Вот это — замок.

10. Пять маленьких мышек

Забрались в кладовку.

В бочонках и банках

Орудуют ловко.

На сыр забирается

Первая мышка.

В сметану ныряет

Вторая малышка.

А третья с тарелки

Все масло слизала.

Четвертая — в миску

с крупой попала.

А пятая мышка

Медком угощается.

Все сыты, довольны.

Вдруг... Кот просыпается

«Бежим!» —

Пропищала подружкам малышка.

И спрятались в норку проказницы-мышки.

10. — Где твой палец большой?

- У меня за спиной. *(Показывает из-за спины.)*

- А где твой указательный?
- Посмотри внимательно.
- А где средний твой палец?
- Вот какой он красавец.
- А где твой безымянный?
- Вот с кольцом оловянным.
- А мизинчик-малышка?
- Вот он, младший братишка.

15. Левая рука поглаживает правую руку от кончиков пальцев к запястью. Затем также правой рукой помассировать левую. Кисти рук лежат на краю стола. Ладонями ученик про водит по ребру стола так, чтобы вся ладонь последовательно промассировалась.

1. Кисти сжаты в кулаки. Кулаком правой руки несколько раз постучать по кулаку левой руки и наоборот
17. Прокатывание карандаша между ладонями. А затем между ладонями и пальцами обеих рук.
18. **«До свидания».** Клетями рук поочередно или вместе делаются взмахи, соответствующие жесту прощания.
19. **«К нам, к нам».** Пальцами рук делаются жесты, соответствующие приглашению приблизиться.
20. **«Червячки шевелятся».** Локти лежат на столе, в упоре. Делаются движения прямыми пальцами левой, правой, а затем обеих рук. Пальцы слегка отрываются от поверхности стола и быстро опускаются.
21. **«Брызги воды».** Кисти расслаблены, пальцы растопырены. Изображаются движения, имитирующие стряхивания с рук воды.
22. **«Дождик идет».** Подушечки пальцев или ноготки ударяют о стол, изображая стук дождя по крыше.
23. **«Игра на пианино».** Кисти рук легко касаются края стола, пальцы производят движения, имитирующие удары по клавишам пианино.
24. **«Деревья шумят листочками».** Руки подняты вверх, пальцы расслаблены. Производятся легкие повороты кистей рук и одновременное покачивание ими то влево, то вправо.
25. **«Вывернуть лампочку».** Имитация соответствующего действия.
26. **«Закрутить кран с водой».** Имитация соответствующего действия.