

## Коррекция СДВГ

Целью терапии является уменьшение нарушений поведения и учебных трудностей. Для этого, прежде всего, необходимо изменить окружение ребёнка в семье, школе и создать благоприятные условия для коррекции симптомов расстройства и преодоления отставания в развитии высших психических функций [7].

Лечение детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью должно включать комплекс методик, или, как говорят специалисты, быть «мультимодальным». Это значит, в нём надлежит участвовать педиатру, психологу, педагогам и родителям. Только коллективная работа вышеназванных специалистов позволит добиться хорошего результата.

«Мультимодальное» лечение включает следующие этапы:

- просветительные беседы с ребёнком, родителями, учителями;
- обучение родителей и учителей поведенческим программам;
- расширение круга общения ребёнка через посещение различных кружков и секций;
- специальное обучение в случае затруднений с учёбой;
- медикаментозная терапия;

В начале лечения врач и психолог обязательно проводят просветительную работу. Родителям и ребёнку обязательно разъясняют смысл предстоящего лечения.

Взрослые часто не понимают, что происходит с ребёнком, но его поведение их раздражает. Не зная о наследственной природе СДВГ, они объясняют поведение сына (дочери) «неправильным» воспитанием и обвиняют друг друга. Специалисты должны помочь родителям разобраться в поведении ребёнка, объяснить, на что реально можно надеяться и как вести себя с ребёнком.

Поведенческая психотерапия

Среди психолого-педагогических методов коррекции синдрома дефицита внимания главная роль отводится поведенческой психотерапии. Ключевым моментом поведенческой программы коррекции служит изменение окружения ребёнка дома с целью создания благоприятных условий для преодоления отставания в развитии психических функций [34].

Домашняя программа коррекции включает:

- \* изменение поведения взрослого и его отношения к ребёнку (демонстрировать спокойное поведение, избегать слов «нет» и «нельзя», взаимоотношения с ребёнком строить на доверии и взаимопонимании);
- \* изменение психологического микроклимата в семье (взрослые должны меньше ссориться, больше времени уделять ребёнку, проводить досуг всей семьёй);
- \* организацию режима дня и места для занятий;
- \* специальную поведенческую программу, предусматривающую преобладание методов поддержки и вознаграждения [7].

Программа окружения (детского сада) коррекции включает:

- \* изменение окружения (место ребёнка в группе - рядом с педагогом, изменение режима занятия с включением минуток активного отдыха,);
- \* создание положительной мотивации, ситуаций успеха;
- \* коррекцию негативных форм поведения, в частности немотивированной агрессии;
- \* регулирование ожиданий (касается и родителей), так как положительные изменения в поведении ребёнка проявляются не так быстро, как бы хотелось окружающим [11].

Поведенческие программы требуют значительного умения, взрослым приходится прилагать всю свою фантазию и опыт общения с детьми, чтобы во время занятий поддерживать мотивацию постоянно отвлекающегося ребёнка [12].

Успех в лечении будет гарантирован при условии поддержания единых принципов в отношении к ребёнку дома и в саду: система «вознаграждения», помощь и поддержка взрослых, участие в совместной деятельности. Непрерывность лечебной терапии - главный залог успеха [12].

Коррекционные программы должны быть ориентированы на возраст 5-7 лет, когда компенсаторные возможности мозга велики и ещё не успел сформироваться

патологический стереотип[14].

На основе литературных данных нами были разработаны конкретные рекомендации для родителей и педагогов по работе с гиперактивными детьми.

Необходимо помнить, что негативные методы воспитания неэффективны у этих детей. Особенности их нервной системы таковы, что порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому они не восприимчивы к выговорам и наказанию, нелегко отвечают на малейшую похвалу.

Домашняя программа вознаграждения и поощрения включает следующие моменты:

1. Каждый день перед ребёнком ставится определённая цель, которую он должен достичь.

2. Усилия ребёнка при достижении этой цели всячески поощряются.

3. В конце дня поведение ребёнка оценивается в соответствии с достигнутыми результатами.

4. При достижении значительного улучшения в поведении ребёнок получает давно обещанное вознаграждение.

Примерами поставленных целей для ребёнка могут быть: хорошее выполнение домашних заданий, , примерное поведение, уборка в своей комнате, приготовление обеда, покупки и другие [14].

В разговоре с ребёнком и особенно, когда вы даёте ему задания, избегайте директивных указаний, поверните ситуацию таким образом, чтобы ребёнок почувствовал: он сделает полезное дело для всей семьи, ему всецело доверяют, на него надеются. При общении с сыном или дочерью избегайте постоянных одёргиваний типа «сиди спокойно» или «не болтай, когда я с тобой разговариваю» и другие неприятные для него вещи [14].

Несколько примеров поощрений и вознаграждений: разрешите ребёнку посмотреть телевизор вечером на полчаса дольше положенного времени, угостите специальным десертом, дайте возможность поучаствовать в играх вместе со взрослыми (лото, шахматы)[14].

Если ребёнок в течение недели ведёт себя примерно, в конце недели он должен получить дополнительное вознаграждение. Это может быть какая-то поездка вместе с родителями за город, экскурсия в зоопарк, в театр и другие [14].

При неудовлетворительном поведении рекомендуется лёгкое наказание, которое должно быть немедленным и неизбежным. Это может быть просто словесное неодобрение, временная изоляция от других детей, лишение «привилегий» [14].

Родителям рекомендуется написать список того, чего они ожидают от ребёнка в плане поведения. Этот список в доступной манере объясняется ребёнку. После этого всё написанное неукоснительно соблюдается, и ребёнок поощряется за успех в его выполнении. От физического наказания необходимо воздерживаться [13].

**Двигательная активность**

Лечение детей с СДВГ обязательно должно включать физическую реабилитацию. Это специальные упражнения, направленные на восстановление поведенческих реакций, выработку координированных движений с произвольным расслаблением скелетной и дыхательной мускулатуры [12].

Большинство проведённых экспериментов показало, что механизм улучшения самочувствия связан с усиленной продукцией при длительной мышечной активности особых веществ - эндорфинов, которые благотворно влияют на психическое состояние человека [14].

Эти данные позволяют выработать рекомендации для занятий физической культурой детям с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью.

\* Двигательную активность можно назначать в таком же объёме, что и здоровым детям.

\* Необходимо иметь в виду, что не все виды физической активности могут быть полезны для гиперактивных детей. Для них не показаны игры, где сильно выражен эмоциональный компонент (соревнования, показательные выступления).

Рекомендуются физические упражнения, носящие аэробный характер, в виде

длительного, равномерного тренинга лёгкой и средней интенсивности: длительные прогулки, бег «трусцой», плавание, лыжи, езда на велосипеде и другие [7]. Особое предпочтение следует отдавать длительному равномерному бегу, который благотворно влияет на психическое состояние, снимает напряжённость, улучшает самочувствие [7].

Перед тем как ребёнок начнёт заниматься физическими упражнениями, он должен пройти медицинский осмотр с целью исключения заболеваний, прежде всего, сердечнососудистой системы [12].

#### Психотерапия

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью - это заболевание не только ребёнка, но и взрослых, прежде всего матери, которая наиболее часто с ним контактирует [14].

Врачами давно подмечено, что мать такого ребёнка излишне раздражительна, импульсивна, у неё часто снижено настроение. Для доказательства того, что это не просто совпадение, а закономерность, были проведены специальные исследования, результаты которых были опубликованы в 1995 г. в журнале «Семейная медицина». Оказалось, что частота так называемой большой и малой депрессии встречается среди обычных матерей в 4-6% и 6 - 14% случаев соответственно, а среди матерей, имевших гиперактивных детей, - в 18 и 20% случаев соответственно. На основании этих данных учёные сделали вывод, что матери гиперактивных детей обязательно должны проходить психологическое обследование [14].

Часто у матерей, имеющих детей с синдромом, наблюдается астеноневротическое состояние, требующее психотерапевтического лечения [14].

Существует множество психотерапевтических методик, которые могут принести пользу, как матери, так и ребёнку. Остановимся на некоторых из них.

### **Визуализация**

Специалистами доказано, что реакция на мысленное воспроизведение образа всегда является более сильной и устойчивой, чем на словесное обозначение этого образа. Сознательно или нет, мы постоянно создаём образы в нашем воображении [7].

Под визуализацией понимают релаксацию, мысленное слияние с воображаемым предметом, картиной или процессом. Показано, что визуализация определённого символа, картины, процесса оказывает благоприятный эффект, создаёт условия для восстановления умственного и физического равновесия [7].

Визуализацией пользуются для расслабления и вхождения в гипнотическое состояние. Также её применяют для стимуляции защитной системы организма, увеличения кровообращения в определённом участке тела, для замедления пульса и т.п. [7].

### **Медитация**

Медитация - один из трёх основных элементов йоги. Это сознательная фиксация внимания на моменте времени. При медитации возникает состояние пассивной сосредоточенности, которое иногда называют альфа-состоянием, так как в это время мозг генерирует преимущественно альфа-волны, так же как перед засыпанием [7].

Медитация снижает активность симпатической нервной системы, способствует снижению тревожности и расслаблению. При этом замедляются сердечный ритм и дыхание, снижается потребность в кислороде, меняется картина мозгового напряжения, реакция на стрессовую ситуацию уравнивается [7].

#### Аутогенная тренировка

АТ включает в себя серию упражнений, с помощью которых человек сознательно управляет функциями организма. Овладеть этой методикой можно под руководством врача [8].

Мышечное расслабление, достигаемое при АТ, влияет на функции центральной и периферической нервной системы, стимулирует резервные возможности коры мозга,

повышает уровень произвольной регуляции различных систем организма [8]. Достижимые с помощью АТ саморегуляция эмоционально-вегетативных функций, оптимизация состояния покоя и активности, повышение возможностей реализации психофизиологических резервов организма позволяют использовать этот метод в клинической практике для усиления поведенческой терапии, в частности детей с СДВГ [8].

Гиперактивные дети часто бывают напряжены, внутренне замкнуты, поэтому в программу коррекции обязательно включаются релаксационные упражнения. Это помогает им расслабиться, снижает психологический дискомфорт в незнакомых ситуациях, помогает успешнее справляться с различными заданиями [8].

Модель релаксационного тренинга - переработанная специально для детей модель АТ, используемая для взрослых. Её можно применять как в дошкольных и школьных общеобразовательных учреждениях, так и дома [7].

Если научить детей расслаблять мышцы, это поможет им снять общее напряжение. Релаксационный тренинг можно проводить во время индивидуальной и групповой психологической работы, в спортзалах или в обычном классе. Как только дети научатся расслабляться, они смогут это делать и самостоятельно (без учителя), что повысит в целом их самоконтроль. Успешное овладение техниками релаксации (как и любой успех) может повысить и их самооценку [13].

Из всех психотерапевтических методик аутогенная тренировка наиболее доступна в овладении и может применяться самостоятельно. Она не имеет противопоказаний у детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью.

Мы описали множество методик, которые могут использоваться при коррекции синдрома дефицита внимания с гиперактивностью. Как правило, у этих детей встречаются разнообразные нарушения, поэтому в каждом случае необходимо использовать целый комплекс психотерапевтических и педагогических приёмов, а при выраженной форме заболевания и медикаментозные средства.

Необходимо подчеркнуть, что улучшение в поведении ребёнка проявится далеко не сразу, однако при постоянных занятиях и соблюдении рекомендаций усилия родителей, учителей будут вознаграждены.

## **КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТЬЮ**

**Описание работы:** данная программа будет полезна в первую очередь педагогам-психологам и воспитателям детского сада при работе с детьми начиная со старшего дошкольного возраста (6-7 лет). Занятиям предшествует психологическая диагностика и стандартизированное наблюдение. Цель коррекционной программы: психологическая коррекция составляющих гиперактивности: произвольного внимания, коммуникативных навыков, развитие личностных качеств ребенка.

**Задачи психокоррекционной работы:**

1. Развитие внимания ребенка (формирование его свойств: концентрации, переключаемость, распределение);
2. Тренировка психомоторных функций;
3. Снижение эмоционального напряжения;
4. Тренировка узнавания эмоций по внешним сигналам;
5. Коррекция поведения с помощью ролевых игр;
6. Снятие тревожности;
7. Развитие навыков общения.

**Программа по коррекции гиперактивности**

Задачи и средства коррекции детской гиперактивности. Программа по коррекции гиперактивности. Практические рекомендации родителям и учителям гиперактивного ребенка. Нейропсихологическая коррекция детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности.

**Автор: Кукленко Ольга.**

## **Задачи и средства коррекции детской гиперактивности**

### **Программа по коррекции гиперактивности**

Нормализация обстановки в семье ребенка, его взаимоотношений с родителями и другими родственниками. Важно научить членов семьи избегать новых конфликтных ситуаций.

Достичь у ребенка послушания, привить ему аккуратность, навыки самоорганизации, способность планировать и доводить до конца начатые дела. Развить у него чувство ответственности за собственные поступки.

Научить ребенка уважению прав окружающих людей, правильному речевому общению, контролю собственных эмоций и поступков.

Добиться у ребенка самооценки, уверенности в собственных силах за счет усвоения им новых навыков, достижений успехов в учебе и повседневной жизни.

Необходимо определить сильные стороны личности ребенка, с тем, чтобы опираться на них в преодолении имеющихся трудностей:

- Развитие внимания ребёнка (концентрация, переключаемость, распределение);
- Тренировка психомоторных функций;
- Снижение эмоционального напряжения;
- Тренировка узнавания эмоций по внешним сигналам;
- Обучение детей выразительным движениям;
- Формирование у детей моральных представлений;
- Коррекция поведения с помощью ролевых игр.

Подбирая игры (особенно подвижные) и упражнения для гиперактивных детей, необходимо учитывать следующие особенности детей:

- дефицит внимания,
- импульсивность,
- очень высокую активность,
- неумение длительное время подчиняться групповым правилам, выслушивать и выполнять инструкции (заострять внимание на деталях),
- быструю утомляемость,
- в игре им трудно дожидаться своей очереди и считаться с интересами других.

Желательно использовать игры с четкими правилами, способствующие развитию внимания.

Тренировку слабых функций тоже следует проводить поэтапно.

1 этап - Надо подбирать такие упражнения и игры, которые способствовали бы развитию только одной функции. Например, игры, направленные на развитие внимания или игры, которые учат ребенка контролировать свои импульсивные действия.

2 этап - Использование игр, которые помогут ребёнку приобрести навыки контроля двигательной активности.

3 этап - Подбирать игры на тренировку сразу двух функций.

4 этап - Переходить к более сложным формам работы по одновременной отработке (в одной игре) всех 3-х функций.

### **Программа по коррекции гиперактивности. Практические рекомендации родителям и учителям гиперактивного ребенка**

#### **Практические рекомендации родителям гиперактивного ребенка**

В домашней программе коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности должен преобладать поведенческий аспект:

1. Изменение поведения взрослого и его отношения к ребенку:

проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании;

помните, что чрезмерная болтливость, подвижность и недисциплинированность не являются умышленными;

контролируйте поведение ребенка, не навязывая ему жестких правил;

не давайте ребенку категорических указаний, избегайте слов "нет" и "нельзя";

стройте взаимоотношения с ребенком на взаимопонимании и доверии;

избегайте, с одной стороны, чрезмерной мягкости, а с другой - завышенных требований к ребенку;

реагируйте на действия ребенка неожиданным способом (пошутите, повторите действия ребенка, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного и т. д.);

повторяйте свою просьбу одними и теми же словами много раз;

не настаивайте на том, чтобы ребенок обязательно принес извинения за проступок;

выслушивайте то, что хочет сказать ребенок;

для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

2. Изменение психологического микроклимата в семье:

уделяйте ребенку достаточно внимания;

проводите досуг всей семьей;

не допускайте ссор в присутствии ребенка.

3. Организация режима дня и места для занятий:

установите твердый распорядок дня для ребенка и всех членов семьи;

чаще показывайте ребенку, как лучше выполнить задание, не отвлекаясь;

снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребенком задания;

оградите гиперактивных детей от длительных занятий на компьютере и просмотра телевизионных передач;

избегайте по возможности больших скоплений людей;

помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности;

организуите поддерживающие группы, состоящие из родителей, имеющих детей с аналогичными проблемами.

#### 4. Специальная поведенческая программа:

придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний за плохое поведение. Можно использовать балльную или знаковую систему, завести дневник самоконтроля;

не прибегайте к физическому наказанию! Если есть необходимость прибегнуть к наказанию, то целесообразно использовать спокойное сидение в определенном месте после совершения поступка;

чаще хвалите ребенка. Порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому гиперактивные дети не воспринимают выговоры и наказания, однако чувствительны к поощрениям;

составьте список обязанностей ребенка и повесьте его на стену, подпишите соглашение на определенные виды работ;

воспитывайте в детях навыки управления гневом и агрессией;

не старайтесь предотвратить последствия забывчивости ребенка;

постепенно расширяйте обязанности, предварительно обсудив их с ребенком;

не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время;

не давайте ребенку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям;

помогайте ребенку приступить к выполнению задания, так как это самый трудный этап;

не давайте одновременно несколько указаний. Задание, которое дается ребенку с нарушенным вниманием, не должно иметь сложную конструкцию и состоять из нескольких звеньев;

объясните гиперактивному ребенку о его проблемах и научите с ними справляться.

Помните, что вербальные средства убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными, так как гиперактивный ребенок еще не готов к такой форме работы.

Помните, что для ребенка с синдромом дефицита внимания и гиперактивности наиболее действенными будут средства убеждения "через тело":

лишение удовольствия, лакомства, привилегий;

запрет на приятную деятельность, телефонные разговоры;

прием "выключенного времени" (изоляция, угол, скамья штрафников, домашний арест, досрочное отправление в постель);

чернильная точка на запястье ребенка ("черная метка"), которая может быть обменена на 10-минутное сидение на "скамейке штрафников";

холдинг, или простое удержание в "железных объятиях";

внеочередное дежурство по кухне и т.д.

Не спешите вмешиваться в действия гиперактивного ребенка директивными указаниями, запретами и выговорами. Ю.С. Шевченко приводит следующие примеры:

если родителей младшего школьника тревожит то, что каждое утро их ребенок неохотно просыпается, медленно одевается и не торопится в школу, то не стоит давать ему бесконечные словесные инструкции, торопить и ругать. Можно предоставить ему возможность получить "урок жизни". Опоздав в школу по-настоящему и приобретя опыт объяснений с учительницей и директором школы, ребенок будет более ответственно относиться к утренним сборам;

если 12-летний ребенок разбил футбольным мячом стекло соседу, то не стоит торопиться брать на себя ответственность за решение проблемы. Пусть ребенок сам объяснится с соседом и предложит искупить свою вину, например ежедневным мытьем его автомобиля в течение недели. В следующий раз, выбирая место для игры в футбол, ребенок будет знать, что ответственность за принятое им решение несет только он сам;

если в семье исчезли деньги, не стоит бесполезно требовать признания в воровстве. Следует убирать деньги и не оставлять их в качестве провокации. А семья будет вынуждена лишить себя лакомств, развлечений и обещанных покупок, это обязательно окажет свое воспитательное воздействие.

если ребенок забросил свою вещь и не может ее найти, то не стоит бросаться ему на помощь. Пусть ищет. В следующий раз он более ответственно будет относиться к своим вещам.

Помните, что вслед за понесенным наказанием необходимо позитивное эмоциональное подкрепление, знаки "принятия". В коррекции поведения ребенка большую роль играет методика "позитивной модели", заключающаяся в постоянном поощрении желательного поведения ребенка и игнорировании нежелательного. Необходимым условием успеха является понимание проблем своего ребенка родителями.

Помните, что невозможно добиться исчезновения гиперактивности, импульсивности и невнимательности за несколько месяцев и даже за несколько лет. Признаки гиперактивности исчезают по мере взросления, а импульсивность и дефицит внимания могут сохраняться и во взрослой жизни.

Помните, что синдром дефицита внимания и гиперактивности - это патология, требующая своевременной диагностики и комплексной коррекции: психологической, медицинской, педагогической. Успешная реабилитация возможна при условии, если она проводится в возрасте 5- 6 лет.

#### Практические рекомендации учителям гиперактивного ребенка. Коррекционная работа при СДВГ

Компьютерные игры чрезвычайно привлекательны для ребёнка. Если соблюдать элементарную гигиену здоровья и позволять ребёнку играть не более 30 минут в день, то вполне можно использовать компьютерные игры для развития различных свойств внимания.

В каждой игре тренируется только одна отдельно взятая функция - это золотое правило, которое необходимо соблюдать и в компьютерных играх и в обычных подвижных играх для детей СДВГ. Взрослому человеку также трудно бывает одновременно тренировать и следить, например, за 3 функциями: сдержанностью, концентрацией внимания и усидчивостью. Поэтому тренируется одновременно только одна функциональная особенность.

Необходимость тренировок. Концентрацию внимания, его устойчивость и интенсивность, а также память и способность предвидеть результаты своей деятельности надо начинать тренировать с детства, не откладывая это в долгий ящик. Для этого применяются специальные подвижные, групповые и компьютерные развивающие игры.



## **Нейропсихологическая коррекция детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности**

Нейропсихологическая коррекция детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности должна включать в себя:

растяжки,

дыхательные упражнения,

глазодвигательные упражнения,

упражнения для языка и мышц челюсти,

перекрестные (реципрокные) телесные упражнения,

упражнения для развития мелкой моторики рук,

упражнения для релаксации и визуализации,

функциональные упражнения,

упражнения для развития коммуникативной и когнитивной сферы,

упражнения с правилами.

Растяжки нормализуют гипертонус и гипотонус мышц. Оптимизация тонуса является одной из самых важных задач нейропсихологической коррекции. Любое отклонение от оптимального тонуса является как причиной, так и следствием возникших изменений в психической и двигательной активности ребенка, негативно сказывается на общем ходе его развития. Наличие гипотонуса обычно связано со снижением психической и двигательной активности ребенка, с высоким порогом и длительным латентным периодом возникновения всех рефлекторных и произвольных реакций.

Гипотонус сочетается с замедленной переключаемостью нервных процессов, эмоциональной вялостью, низкой мотивацией и слабостью волевых усилий.

Наличие гипертонуса проявляется в двигательном беспокойстве, эмоциональной лабильности, нарушении сна. Для таких детей характерно отставание в формировании произвольного внимания, дифференцированных двигательных и психических реакций, что придает психомоторному развитию своеобразную неравномерность и может спровоцировать возникновение синдрома дефицита внимания и гиперактивности.

Все двигательные, сенсорные и эмоциональные реакции на внешние стимулы у гиперактивного ребенка возникают быстро, после короткого латентного периода, и так же быстро угасают. Такие дети с трудом расслабляются. Именно поэтому в самом начале занятий ребенку необходимо дать почувствовать его собственный тонус и показать варианты работы с ним на самых наглядных и простых примерах.

Регуляция силы мышечного тонуса должна проходить в соответствии с законами развития движений: от головы и шеи к нижним конечностям (цефалокаудальный закон), от шеи и плеч к кистям и отдельным пальцам и соответственно от колен к пальцам ног (проксимодистальный закон).

Дыхательные упражнения улучшают ритмирование организма, развивают самоконтроль и произвольность. Единственным ритмом, которым произвольно может управлять человек, является ритм дыхания и движения. Нейропсихологическая коррекция строится на автоматизации и ритмировании организма ребенка через базовые многоуровневые приемы. Нарушение ритма организма (электрическая активность мозга, дыхание, сердцебиение, перистальтика кишечника, пульсация сосудов и т. д.) непременно приводят 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 гиперактивности.

Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную в цикле дыхания паузу и дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать глубокий вдох ртом или носом так, чтобы было приятное, легкое, без напряжения ощущение вдоха. Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма и оставались спокойными плечи, хотя при глубоком вдохе обязательно будет двигаться верхняя часть грудной клетки.

На этапе освоения глубокого дыхания ребенку также предлагается положить руку на область движения диафрагмы, чувствуя, как на вдохе рука поднимается вверх, а на выдохе - опускается вниз.

Дыхание (различные его этапы) можно сочетать с разнообразными вариантами упражнений глаз и языка. Эффективным приемом является подключение к дыхательным упражнениям визуальной и сенсорной системы ("надувание" цветных шаров в животе, "вдыхание" солнечного света и золотистой энергии и т. д.).

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма. Известно, что разнонаправленные движения глаз активизируют процесс обучения. Дело в том, что многие черепные нервы, идущие от продолговатого мозга, включая тройничные, лицевой, отводящие, глазодвигательный и блоковый, соединяются с глазом. Они активизируют движение глазного яблока во всех направлениях, сокращают или расслабляют мышцы зрачка, чтобы регулировать колебания сетчатки, и изменяют форму хрусталика для того, чтобы видеть вблизи и вдали. В трехмерной среде глаза находятся в постоянном движении, собирают сенсорную информацию и строят сложные схемы образов, необходимые для обучения. Мозг объединяет их с другой сенсорной информацией для построения визуальной системы восприятия. Трехмерное визуальное восприятие является необходимым условием успешного обучения. К сожалению, в учебной деятельности чаще всего используется двумерное пространство (книга, таблица, тетрадь, компьютер и т. д.), что существенно снижает качество обучения.

Большая часть двигательной (моторной) коры больших полушарий участвует в мышечных движениях гортани, языка, рта, челюсти и глаз, которые формируют речь.

Коррекционные движения тела и пальцев обеспечивают развитие межполушарного взаимодействия, снятие синкинезий и мышечных зажимов. Кроме того, развитие "чувствования" своего тела способствует обогащению и дифференциации сенсорной информации от самого тела (дополнительная афферентация тела). Известно, что центром тонкой моторной координации является лобная доля мозга, отвечающая также за внутреннюю речь и самоконтроль.

## ПРОГРАММА НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

### И КОРРЕКЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С СДВГ, ММД, РДА.

Цели:

развитие высших психических функций;

функциональная активация подкорковых образований мозга;

обеспечение и регуляция общего энергетического, активационного фона, на котором развиваются все психические функции;

стабилизация межполушарного взаимодействия;

обеспечение приемов и тонкого анализа модально-специфической информации (тактильной, двигательной (кинестетической, динамической), зрительной, слуховой);

обеспечение регуляции, программирования и контроля психической деятельности.

Программа может состоять из 12 - 24 занятий. Проводить их нужно до тех пор, пока не будет достигнут результат.

При соблюдении режима проведения - 2 занятия в неделю, цикл рассчитан на 2-3 месяца.

Время проведения - 50-60 минут.

Оптимальное число участников группы - 4-6 человек.

Возраст - 5-12 лет.

Занятия могут проходить как в микрогруппах, так и индивидуально.

Структура занятия:

растяжка – 3-4 минуты;

дыхательное упражнение - 3-4 минуты;

глазодвигательное упражнение - 3-4 минуты;

телесные упражнения – 10-15 мин.

упражнения на развитие соматогностических, тактильных, кинестетических, динамических, пространственных функций – 10-15 минут;

упражнения на развитие внимания, памяти, функций программирования и контроля, коммуникативные и эмоциональные упражнения – 10-15 мин.

На нескольких первых занятиях выполняются упражнения «Яйцо» и «Тоннель», которые являются аналогией рождения, а также «Пеленание» или «бинтование» бумажным скотчем конечностей. Они могут выполняться на нескольких первых занятиях для активизации работы стволовых структур мозга и тонизирования всего мозга. Наибольший эффект достигается при выполнении упражнения «Яйцо» ребенком с мамой.

Упражнения «Яйцо» и «Тоннель» являются аналогией рождения. Они могут выполняться на нескольких первых занятиях для активизации работы стволовых структур мозга. Наибольший эффект достигается при выполнении упражнения «Яйцо» ребенком с мамой.

«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.

Дальнейшее выполнение и усложнение упражнений соответствует стадиям онтогенеза ребенка.

Примерная программа логопедических занятий с использованием нейропсихологических приемов коррекции

1 цикл

1-2 недели – занятия 45 мин. по полной программе нейропсихологической коррекции

2 цикл – логопедические занятия с включением методов нейропсихологической коррекции

Обязательные упражнения – дыхательные, растяжки, телесные, релаксация, т.е. упр-я на активизацию 1 блока.

Остальные упражнения по выбору: соматогностические или динамические; кинестетические или пространственные и т.д.) Упражнения на развитие внимания, памяти и других психических функций подключаются на более поздних этапах коррекционного цикла, т.к. для их формирования требуется готовность функций первого блока.

Основной принцип отбора тех или иных упражнений и заданий коррекционной программы - учет возрастных и индивидуальных особенностей детей. Программа составляется, прежде всего, из тех упражнений, которые наиболее адекватны проблемам ребенка и будут способствовать наиболее эффективному их преодолению.

Приемы нейropsychологической коррекции по преодолению повышенной утомляемости и истощаемости, формированию достаточной активности внимания и работоспособности.( работа над 1 блоком)

## I. Дыхательные упражнения.

Дыхательные упражнения 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. Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную в цикле дыхания паузу и дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать глубокий вдох ртом или носом так, чтобы было приятное, легкое, без напряжения ощущение вдоха. Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма и оставались спокойными плечи, хотя при глубоком вдохе обязательно будет двигаться верхняя часть грудной клетки. На этапе освоения глубокого дыхания ребенку предлагается положить руку на область диафрагмы и почувствовать, как на вдохе рука поднимается вверх, а на выдохе опускается вниз. Дыхание (различные его этапы) можно сочетать с разнообразными вариантами упражнений глаз и языка. Эффективным приемом является подключение к дыхательным упражнениям визуальной и сенсорной системы («надувание» цветных шаров в животе, «вдыхание» солнечного света и золотистой энергии и т.д.). Ритмике организма способствуют прыжки на батуте, езда на лошадях, задержка дыхания во время ныряния. Известно, что задержка дыхания и «невесомость» (прыжки на батуте, катание на качелях) активизируют работу стволовых структур мозга, которые, в свою очередь, стимулируют дальнейшее развитие ребенка.

Правильное дыхание, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Оно успокаивает и способствует концентрации внимания, развитию произвольности и самоконтроля.

Дыхательные упражнения должны предшествовать массажу и другим упражнениям.

Следует помнить, что правильным дыханием является полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно сначала лежа, потом сидя, и наконец стоя. Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется положить его руку на грудь, другую на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого) для контроля за полнотой дыхательных движений.

1. Универсальным является обучение четырехфазным дыхательным упражнениям, содержащим равные по времени этапы: вдох-задержка-выдох-задержка. Вначале каждый из них может составлять 2-3сек. с постепенным увеличением до 7сек. Вначале необходима фиксация взрослым рук ребенка, что значительно облегчает обучение. Взрослый должен также вслух отсчитывать указанные временные интервалы с постепенным переходом к самостоятельному выполнению упражнений ребенком.

Правильное дыхание – это медленное, глубокое диафрагмальное дыхание (при котором легкие заполняются от самых нижних отделов до верхних) состоящее из следующих 4-х этапов:

И.П. – лежа на полу

1 этап – вдох:

- распустить мышцы живота, начать вдох, опустить диафрагму вниз, выдвигая живот вперед;

-наполнить среднюю часть легких, расширяя грудную клетку с помощью межреберных мышц;

-приподнять грудину и ключицы, наполнить воздухом верхушки легких.

2 этап — пауза.

3 этап - выдох:

-приподнять диафрагму вверх и втянуть живот;

-опустить ребра, используя группу межреберных мышц;

-опустить грудину и ключицы, выпуская воздух из верхушек легких.

4 этап — пауза.

2. Дыхательное упражнение «Кулачки»

Это упражнение также помогает в точном запоминании важной и сложной информации.

Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Сделайте выдох, не торопясь, сожмите кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделайте вдох. Упражнение повторить 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект.

### 3. Дыхательное упражнение «Шарик»

И.п. - сидя на полу. Вдох. Детям предлагается расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе 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.

Позже ребенку также предлагается вокализировать на выдохе, пропевая отдельные звуки (а, о, у, ш, х) и их сочетания (з переходит в с, о — в у, ш — в щ и т.п.).

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

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

6. Дыхательное упражнение «Дути-болл». На середину стола кладется мячик для пинг-понга, двое игроков начинают дуть на мяч, стараясь задуть его в ворота противника.

## II. Массаж и самомассаж

Коррекционно-развивающая и формирующая работа должна включать в себя различные виды массажей. Особенно эффективным является массаж пальцев рук и ушных раковин. Специалисты насчитывают 148 точек, расположенных на ушной раковине, которые соответствуют различным частям тела. Точки на верхушке уха соответствуют ногам, а на мочке — голове.



Прикосновение к ребенку сразу же после рождения стимулирует рост чувствительных нервных окончаний на теле, они включаются в движение, пространственную ориентацию и визуальное восприятие. Если нервные окончания не активизируются, то это ведет к задержке развития мышц, к снижению восприятия информации, дефектам в развитии эмоциональной сферы и трудностям в обучении.

Обучение ребенка самомассажу рекомендуется проводить в несколько этапов. Сначала взрослый массирует его тело сам, затем — руками самого ребенка наложив сверху свои руки, только после этого ребенок выполняет самомассаж самостоятельно.

Попросите его описать свои ощущения до и после массажа: «Возможно, что-то изменилось? Что? Где? На что это похоже?». Например, массируемые! (или иные) части тела стали более теплыми, горячими, легкими или покрылись мурашками, тяжелыми и т. п.

1. «Волшебные точки». Массаж «волшебных точек» повышает сопротивляемость организма, способствует улучшению обменных процессов, лимфо- и кровообращения (приведены примеры «волшебных точек» по мет.проф. А.А.Уманской), На рис.1 даны точки, которые следует массировать последовательно.

Массаж «волшебных точек», производимый вращательными движениями, надо делать ежедневно три раза в день по 3 с (9 раз в одну сторону, 9 — в противоположную). Если вы обнаружили у себя или ребенка болезненную зону, то ее надо массировать указанным способом через каждые 40 мин до восстановления нормальной чувствительности. Помимо других эффектов постоянный массаж благоприятен для ребенка, поскольку:

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

-точка 2 регулирует иммунные функции организма. Повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям;

-точка 3 контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани;

-точка 4 — зона шеи связана с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища. Массаж этой точки нормализует работу вестибулярного аппарата. Эту точку следует массировать не вращательными, а только поступательными, надавливающими или вибрирующими движениями сверху вниз, так же, как и точку 5;

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

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

-точка 7 улучшает кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга;

-точка 8 — массаж воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат;

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

После этого массажа по точкам можно переходить к массажу и са-момассажу различных частей тела.

2. «Мытье головы». Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: 1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка и 3) от ушей к шее.

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

4. «Ушки». Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали) (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед).

Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение.

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

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

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

8. «Расслабленное лицо». Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая как при умывании (3—5 раз). Затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; «разгладить» лоб от центра к вискам.

9. «Гибкая шея, свободные плечи». Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающие, похлопывающие, пощипывающие, растирающие, спиралевидные движения.

Аналогично: а) правой рукой массировать левое плечо в направлении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой — правое плечо; б) правой рукой взяться за левое плечо и сделать 5—10 вращательных движений по часовой стрелке и против нее; то же — левой рукой, затем обеими руками одновременно.

10. «Сова». Поднять вверх правое плечо и повернуть голову вправо, одновременно делая глубокий вдох; левой рукой захватить правую надкостную мышцу и на выдохе опустить плечо. Разминайте

захваченную мышцу, выполняя глубоко-кое дыхание и глядя как можно дальше за спину. То же — с левым плечом правой рукой.

11. «Теплые ручки». Поднять правую руку вверх, двигая ее в разных на-правлениях. Левая рука при этом придерживает плечо (предплечье) правой руки, оказывая сопротивление ее движению и одновременно массируя ее. Затем руки меняются.

Растирание и разминка пальцев рук и всей кисти от кончиков пальцев к основанию и обратно; особое внимание уделить большим пальцам. Имитация «силового» мытья, растирания и пожатия рук.

12. «Теплые ножки» Сидя энергично растереть (разминать, пощипывать) правой рукой подошву, пальцы и тыльную сторону стопы у межпальцевых промежутков левой ноги, то же левой рукой со стопой правой ноги. После чего потереть, побарабанить стопы друг об друга, а также о пол. Полезным также является хождение по гальке, фасоли, любым неровным поверхностям.

Эти упражнения оказывают активизирующее и заземляющее действие на организм, снимает усталость, повышает работоспособность. Полезно использовать при простуде и головных болях.

13. Ходьба по массажному коврику.

14. «Постукивание» (цель: энергетизация мозга, активизация нейрогуморальной регуляции). Сделайте массаж в области вилочковой железы (на груди) в форме легкого постукивания 10—20 раз круговыми движениями слева направо.

### III. Растяжки

Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость) мышц. Оптимизация тонуса является одной из самых важных задач нейропсихологической коррекции. Наличие гипотонуса обычно связано со снижением психической и двигательной активности ребенка, с высоким порогом и длительным латентным периодом возникновения всех рефлекторных и произвольных реакций. Гипотонус сочетается с замедленной переключае-мостью нервных процессов, эмоциональной вялостью, низкой мотивацией и слабостью волевых усилий. Гипертонус, как правило, проявляется в двигательном беспокойстве, эмоциональной лабильности, нарушении сна. У детей с гипертонусом ослаблено произвольное внимание, нарушены двигательные и психические реакции. Все двигательные, сенсорные и эмоциональные реакции на внешние стимулы у гиперактивного ребенка возникают быстро, после короткого латентного периода, и так же быстро угасают. Такие дети с трудом расслабляются. Именно поэтому в самом начале занятий ребенку необходимо дать почувствовать его собственный тонус и показать варианты работы с ним на самых наглядных и простых примерах, одновременно обучая возможным приемам релаксации.

1.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 инструктор 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.

2.Растяжка «Струночка-2». Исходная позиция — лежа на спине. Ребенку предлагается представить себя сильно натянутой струночкой и растягивать тело, потягиваясь одновременно сначала двумя руками, затем двумя ногами, затем правой (рука, бок, нога) и левой стороной тела (линейные растяжки). Спина при этом не должна напрягаться и выгибаться. Упражнение повторяется лежа на животе.

3. 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.

4. Растяжка "Лучики".

— И.п. - сидя на полу. Поочередное напряжение и расслабление:

— - шеи, спины, ягодиц;

— - правого плеча, правой руки, правой кисти, правого бока, правого бедра, правой ноги, правой стопы;

— - левого плеча, левой руки, левой кисти, левого бока, левого бедра, левой ноги, левой стопы.

#### IV. Глазодвигательные упражнения

Глазодвигательные функции одна из ранних сенсомоторных функций в онтогенезе (2-4мес). Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Они способствуют активизации зрительных отделов мозга, зрительного внимания, их можно эффективно использовать перед письменными заданиями.

Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма. Известно, что движения глаз активизируют процесс обучения. Дело в том, что многие черепные нервы, идущие от продолговатого мозга, включая тройничные, лицевой, отводящие, глазодвигательный и блоковый, соединяются с глазом. Они активизируют движение глазного яблока во всех направлениях, сокращают или расслабляют мышцы зрачка, чтобы регулировать колебания сетчатки, и изменяют форму хрусталика для того, чтобы видеть вблизи и вдали. Глаза находятся в постоянном движении, собирают сенсорную информацию и строят сложные схемы образов, необходимые для обучения. Мозг объединяет эти образы с другой сенсорной информацией для построения визуальной системы восприятия. Трехмерное визуальное восприятие является необходимым условием успешного обучения. К сожалению, в учебном процессе чаще всего используется двумерное пространство (книга, таблица, тетрадь, экран компьютера и т.д.), что существенно снижает качество обучения.

Большая часть двигательной (моторной) коры больших полушарий участвует в мышечных движениях гортани, языка, рта, челюсти и глаз. Упражнения, построенные на движениях глаз, языка и челюсти, стимулируют работу базального ганглия лимбической системы, включая специализированную область — черную субстанцию, которая соединяет базальный ганглий с лобной долей мозга, контролирующей мышление, речь и поведение.

Упражнение 1. А). Ребенок лежит на полу на спине и на расстоянии 30-50см прослеживает взором предмет (яркая птичка, издающая звуки), который психолог перемещает в горизонтальном, вертикальном, круговом направлении, а также вдоль восьмерки (развивает межполушарные связи).

Требования:

- лежать нужно неподвижно, двигаются только глаза;
- не терять взором предмет;
- охватывать все пространство;

- доводить зрачок до конца

Б) Ребенок сам на расстоянии вытянутой руки водит игрушку и прослеживает движение предмета глазами. Необходимо расширять поле зрения, отрабатывать боковое зрение (увеличение объема зрительного внимания и восприятия). Сначала держит игрушку в правой, потом 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.

Контроль над выполнением: спрашиваем у ребенка были ли ошибки, где он допустил ошибку? Какая была ошибка?

Упражнение 2. - и.п. как при предыдущим упражнении, но оно выполняется с подключением однонаправленных движений языка (глаза и язык вправо, глаза и язык влево, вверх, вниз ).

Упражнение 3. - и.п. как при предыдущим упражнении, но оно выполняется с подключением разнонаправленных движений языка (глаза вправо, язык влево и наоборот). Это упражнение способствует преодолению синкинезий.

V. Эти и другие упражнения используются в работе по преодолению синкинезий

1. Отработка автономных и сочетанных движений на уровнях глаз и языка. Голова фиксирована. Выполняются глазодвигательные упражнения (по четырем основным, четырем диагональным направлениям, от себя и к себе), в сочетании с фиксацией мышц языка и челюсти (они неподвижны):

а) сильно сжать челюсти; при необходимости можно попросить ребенка зажать зубами карандаш и т.п.; б) максимально открыть рот, язык спрятать в) максимально открыть рот, максимально высунуть язык.

2. Глаза фиксированы. Выполняются движения головой и языком (одно-направленные и разнонаправленные).

3. Голова фиксирована. Отработка однонаправленных и разнонаправленных движений глаз и языка. Иными словами, движения языка направлены в ту же или в противоположную от взора сторону.

4. Отработка однонаправленных и разнонаправленных движений головы и глаз.

5. Отработка однонаправленных и разнонаправленных движений языка (глаз) с руками и ногами.

Все перечисленные упражнения выполняются постепенно; по мере усвоения, должны внедряться в последующие занятия и выполняться в положении лежа, сидя, стоя.

VI. Упражнение «Язык на слух» - активизирует и развивает слуховое внимание и восприятие, способствует формированию акустико-кинестетических связей.

Ребенок лежит на полу на спине. Инструкция: «Где услышал звук, туда направляешь высунутый язык».

А) Психолог издает звуки колокольчиком (звучащая игрушка) в разных направлениях, ребенок должен языком локализовать звук в пространстве.

Б) Определить источник звука на фоне шума (шелестение целлофана, звучащая игрушка);

В) Определить источник звука на фоне одновременного звучания двух близких акустически звуков (шелестение целлофана, шуршание листа бумаги)

Г) Если звук (крик птички) услышишь один раз – нужно показать направление; если 2 раза – то язык лежит неподвижно

Задания В) и Г) предлагаются детям с импульсивностью, трудностями контроля.

Д) Показать языком направление невидимого источника звука и описать его, угадать предмет, издавший звук ( для детей с трудностями номинативной функции).



## VII. Релаксация (снятие напряжения).

Упражнения для релаксации проводятся как в начале занятия — с целью настройки, так и в конце — с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта. Они способствуют расслаблению, снятию двигательного (мышечного) и эмоционального напряжения, самонаблюдению.

1. "Поза покоя". Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.

Необходимо сесть ближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится инструктором медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

Все умеют танцевать,

Прыгать, бегать, рисовать,

Но пока не все умеют

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая -

Очень легкая, простая,

Замедляется движенье,

Исчезает напряженье...

И становится понятно -

Расслабление приятно!

2. "Кулачки". Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.

И.п. - сидя на полу. Инструктор: "Сожмите пальцы в кулачок покрепче. Руки положите на колени. Сожмите их сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Руки устали. Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. Слушаем и делаем, как я. Спокойно! Вдох - пауза, выдох - пауза! Это и каждое последующее упражнение повторяется 3 раза

Руки на коленях,

Кулачки сжаты,

Крепко, с напряжением

Пальчики прижаты (сжать пальцы).

Пальчики сильней сжимаем -

Отпускаем, разжимаем. (Легко поднять и уронить расслабленную кисть.)

Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают наши пальчики".

3. "Загораем". Цель: расслабление мышц ног.

Инструктор: "Представьте себе, что ноги загорают на солнышке (вытянуть ноги вперед, сидя на полу). Поднимите ноги, держите на весу. Ноги напряглись (можно предложить ребенку самому потрогать, какими твердыми стали его мышцы). Напряженные ноги стали твердыми, каменными. Опустите ноги. Они устали, а теперь отдыхают, расслабляются. Как хорошо, приятно стало. Вдох - пауза, выдох - пауза.

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим... Держим... Напрягаем...

Загораем! Опускаем (ноги резко опустить на пол).

Ноги не напряжены, расслаблены".

4."Штанга". Цель: расслабление мышц рук, ног, корпуса.

И.п. - стоя. Инструктор: "Встаньте. Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно опускаются вдоль туловища). Они расслаблены, не напряжены, отдыхают. Легко дышится. Вдох - пауза, выдох - пауза.

Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом (наклониться вперед).

Штангу с пола поднимаем (выпрямиться, руки вверх).

Крепко держим...

И бросаем!

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

Во время выполнения упражнения можно прикоснуться к мышцам плеча и предплечья ребенка и проверить, как они напряглись.

Нам становится понятно:

Расслабление приятно.

#### 5. Качание на мяче на физиологическом мяче

Ребенок ложится на физиологический (большой по размерам) мяч на живот, психолог, придерживая его руками, одновременно ими выполняет покачивающие ритмичные движения вниз, вперед, назад.

#### 6. Расслабление

Ребенок лежит на полу на спине, психолог проводит поглаживание его частей тела по часовой стрелке: от запястья к локтю, от стоп к колену, от шеи к голове. Проводится под расслабляющую музыку.

#### 7. Качалка

А) Ребенок в положении сидя, ноги и руки сведены в кольцо. Начинает качаться вперед-назад 15 раз, не задевая головой пол. Назад- вдох, вперед –выдох.

Б) Ребенок в положении лежа на животе. Качается 10 раз.

## VIII. Телесные упражнения ( упражнения на движение тела)

При их выполнении телесных упражнений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются синкинезии (непроизвольные, непреднамеренные движения) и мышечные зажимы. Происходит «чувствование» своего тела, что способствует обогащению и дифференциации сенсорной информации. Известно, что центром моторной координации является лобная доля мозга, отвечающая также за внутреннюю речь, произвольность и контроль.

На двигательной активности построены все нейropsychологические коррекционно-развивающие и формирующие программы. Следует помнить, что неподвижный ребенок не обучается!

Известно, что дети, которые пропустили жизненно важную стадию развития — ползание, испытывают трудности в обучении. Дело в том, что во время ползания используются перекрестные движения рук, ног и глаз, активизирующие развитие мозолистого тела.

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

Серию последовательных движений необходимо проводить от головы и шеи к нижним конечностям, от шеи и плеч к кистям и отдельным пальцам и соответственно от коленей к пальцам ног. Регуляция силы мышечного тонуса также может проходить в соответствии с законами развития движений: от мышц головы и шеи к мышцам туловища и далее к мышцам нижних конечностей; от мышц шеи и плеч к предплечьям, кистям, пальцам и соответственно от мышц бедер к пальцам ног. Чем больше задействованы мелкие мышцы тела, тем больше прорабатывается нервных путей между лобными отделами мозга, базальным ганглием лимбической системы и мозжечком.

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

2. Подъем рук и ног на счет (развитие внутри и межполушарных взаимодействий)

Ребенок лежит на полу на спине.

А) Под счет до 10 ребенок должен синхронно поднимать левую руку и ногу, затем правые конечности

Б) Под счет до 10 ребенок должен синхронно поднимать левую руку и правую ногу и наоборот.

Не должно быть остановок и возвратных движений. Может быть смена счета, его темпа: быстро, медленно.

### 3. «Партизан на животе»

В положении лежа на животе ползти по пластунски. Все части тела должны быть прижаты к полу, в том числе носки (ползти под уровнем- веревкой). Важна опора на ноги. Ползти, чередуя правую и левую ногу и руку. Ползти на время. (мотивация – «добыть драгоценный камень»)

### 4. «Партизан на спине»

А) В положении на спине, голова на весу, весь акцент на спину. Чередовать движения лево-право. Стараться ползти по прямой линии.

### 5. «Гусеница» (проработка стадии сидения)

А) Гусеница большая. Ребенок из положения сидя, руки – сзади, опора на пол, ноги одновременно вытягиваются и складываются. Таким образом, ребенок продвигается вперед.

Б) Гусеница маленькая. Положение то же, но передвигаться с прямыми вытянутыми ногами

Усложнение задания – придумывать слова со звуком «с», слогом «кар»

### 6. « Паучок»

Ребенок становится на «четвереньки» и движется а) вперед- назад, б)боком;

- одноименными конечностями

- разноименными конечностями

- с переключением

Переключение с одного способа на другой происходит по сигналу. Нужно остановиться и перейти на другой способ (при нарушениях функции контроля)

Также для формирования произвольного контроля рекомендуется выполнение и переключение: под счет (на 4 перейти на другой способ выполнения) или для преодоления импульсивности 1 хлопок - смена способа, 2 хлопка – не надо (ловушка).

7. «Солдат» Шагать как солдат:

- с размахом одноименных конечностей;

- с размахом разноименных конечностей

- если услышишь 1 хлопок - с размахом одноименных конечностей, 2 хлопка - с размахом разноименных конечностей

- если услышишь звук З - с размахом одноименных конечностей, если звук С - с размахом разноименных конечностей

8. «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.

9. «Носочки-ладошки» ( для развития межполушарного взаимодействия и избирательного, произвольного поведения.

Ребенок сидит на полу, опершись спиной о стену, руки согнуты в локтях.

А) движения кистями рук и стопами выполняются одновременно: одна кисть вверх- мысок стопы-оттянут, другая вниз-мысок к себе, затем быстро меняются положения стоп и кистей.

Б) правые и левые конечности выполняют разнонаправленные движения

В) упражнение выполняется с подключением глаз и языка

#### 11.Ритмы

А) Энергетические упражнения: подпрыгивания на мяче под музыку, попадая в ритм, под хлопки, счет; прыжки на колючем (тактильном) коврике.

12. «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.



#### 9. «Скалолаз» (формирование функций планирования и контроля)

Ребенок стоит у стены, прижав к ней руки и ноги. Затем он должен перемещаться вдоль стены так, чтобы от стены отрывалась только одна конечность, остальные были прижаты. Перемещение происходит последовательно: сначала левая рука, потом левая нога, правая рука, правая нога. Упражнение выполняется под счет, на время. Предварительно строится программа движения. Используются страховки, если ребенок допускает ошибку. Если все страховки использовал – сорвался со скалы.

Программы движения:

- одноименными конечностями
- разноименными конечностями
- руки скрестно, ноги ровно переставляются
- ноги скрестно, руки ровно переставляются
- поочередно, то руки, то ноги.

#### 10. «Бревнышко». ( для развития навыка ровного письма, чтения по строчке

Ребенок лежа на спине, голова, руки, ноги лежат на полу. Фиксируется опорами (кегли) положение головы и ног. Начинает катиться как бревно по горизонтальной поверхности на расстояние 2 м, стараясь чтобы голова и ноги в итоге ровно подкатились к верхней и нижней опоре.

Если неправильно выполнил упражнение – возврат к исходной позиции и повторное выполнение упражнения.

А) по горизонтальной прямой

Б) по диагонали

Приемы нейропсихологической коррекции формированию слуховых, зрительных, тактильных, двигательных (возникающей от движений), зрительно-пространственных процессов (2 блок).

#### І. Формирование соматогностических, тактильных и кинестетических процессов

1. «Повтори позу». Ребенок повторяет за психологом позу (затем несколько поз), в создании которой участвует все тело.

2. «Хасты». Ребенок воспроизводит одну за другой ряд ручных поз, каждая из которых фиксируется в течение 20—30 с (двух-трех циклов дыхания); обязательное условие — полная сосредоточенность на каждой позе. Это упражнение хорошо выполнять несколько раз в день (5—7 мин). Хасты выполняются в той же последовательности, что и на рис.

3. «Угадай часть тела и запомни ее название». Дотроньтесь (погладьте, по-массируйте, потрите и т.д.) до какой-либо части тела ребенка (например, до локтевого сустава) и предложите ему вслепую показать ее на себе, затем, открыв глаза, на вас; назвать ее. Это необходимо проделать со всеми частями тела, а затем проделать то же с 2—3 точками.

После того как ребенок запомнит все названия, сыграйте в ту же игру, поменявшись ролями. Или иначе: дотроньтесь до своего тела и попросите его показать на себе и назвать этот участок. Более сложный вариант: взрослый до-трагивается до одной (нескольких) частей тела с одной стороны, а ребенок должен показать и назвать ее с другой стороны тела. Желательно, чтобы в процессе выполнения этого упражнения в работу включались все части тела, в том числе лицо, пальцы рук и ног, спина и т.д.

4. «Телесные фигуры, буквы и цифры». Придумайте вместе с ребенком, как можно изобразить пальцами рук, а также всем телом фигуры, буквы и цифры. Обязательно проиграйте все варианты перед зеркалом. В этой игре могут участвовать несколько человек, тогда «телесные» буквы и цифры будут состав-ляться всеми детьми одновременно.

5. «Рисунки и буквы на спине и на ладонях». Нарисуйте пальцем на спине ребенка одну из знакомых ему фигур (треугольник, круг, квадрат и т.д.). По-просите его сказать, какая фигура нарисована. Если он затрудняется, нарисуйте прямую (горизонтальную, вертикальную, наклонную) и попросите его изоб-разить ее на стене или на листе бумаги. То же проделайте сначала на его правой, а потом левой руке, рисуя на обеих сторонах кисти.

При изучении числового ряда и алфавита особенно полезно написание букв и цифр последовательно на спине и руках (на обеих сторонах) с последующим их называнием и прописыванием.

6. «Предметы с различной фактурой поверхности». Покажите, назовите и дайте потрогать ребенку материалы и предметы с разной фактурой поверхности (гладкие, шершавые, ребристые, колючие, мягкие и т.п.). Затем предложите ему ощупать вслепую материал двумя руками, потом — одной рукой и найти этот же материал или предметы из него, действуя сначала этой же рукой, а затем другой.

7. «Тактильное домино». Правила игры те же, что и в обычном домино, но: игральные «кости» особые, например: справа — наждачная бумага, слева — глянцевая поверхность; справа — бархатная бумага, слева — мех; справа — реб-ристая поверхность «в клеточку», слева — гладкая и т.п. Сначала правила игры усваиваются с открытыми глазами, а затем отыскивание игровых «костей» происходит с закрытыми глазами; произвольно, только правой, левой рукой.

9. «Ощупывание и распознавание предметов». Положите в непрозрачный мешочек различные небольшие предметы: ключ, кольцо, монету, орех, каме-шек, мелкие игрушки и т.д. Ребенок должен на

ощупь угадать, какие предметы лежат в мешочке. При этом он должен ощупывать предмет как двумя руками одновременно, так и каждой рукой по очереди.

Усложнение игры: после того как предмет узнан, ребенок находит такой же среди других предметов во втором мешочке сначала той же, а потом другой рукой.

10. «Ощупывание фигурок, букв и цифр, различных по форме и размеру». Возьмите объемные или вырежьте из наждачной или бархатной бумаги фигуры (буквы, цифры) различной формы (звездочку, кружок, треугольник, квадрат и т.д.) и величины (большие и маленькие). Нарисуйте такие же фигурки на листе бумаги. Попросите ребенка:

- на ощупь опознать фигуру и, не глядя, найти такую же среди других фигурок этой же, затем другой рукой. Затем смените руки;
- с закрытыми глазами ощупать фигуру, а затем, открыв глаза, указать на нее в ряду нарисованных;
- одной рукой ощупать фигурку, а затем нарисовать ее в воздухе или на листе бумаги сначала той же, а потом другой рукой.

11. «Распознай буквы — получишь слово». Из объемной азбуки составьте слово (из 3—4 букв) и предложите ребенку, последовательно ощупав все буквы, прочитать его. Более сложным является вариант, когда буквы даются в произвольном порядке: их нужно опознать, назвать и запомнить, а затем составить из них слово.

## II. Кинетические (динамические) процессы

Динамическая организация двигательного акта. Динамическая организация движения связана с переходом от единичных двигательных актов к системе или серии однотипных или различающихся движений, составляющих единую «кинетическую мелодию».

1. И. п. — ноги на ширине плеч, руки опущены ладонями вперед. Перенести вес тела на правую ногу. Делая вдох, поднять левую ногу и развернуть корпус на 90° влево; делая выдох, опустить левую ногу и

повернуть влево стопу правой ноги. Таким образом, все тело развернуто влево. Затем перенести вес тела на левую ногу. Делая вдох, поднять правую ногу и развернуть корпус на 90 ° вправо; делая выдох, опустить правую ногу и повернуть стопу левой ноги вправо. Вернуться в и. п.

2. Ребенку предлагается ряд любых движений, описанных выше, например «хасты», которые он должен повторить в заданной последовательности. В групповом варианте детям предлагается всем вместе выполнить такое же задание, например через одного — то приседать, то подпрыгивать (в быстром темпе).

3. «Классики». Упражнение представляет собой варианты общеизвестной игры, состоящей из целевых прыжков, совершаемых в определенной последовательности и в условиях дефицита времени. Выполнение этого упражнения требует усиленного зрительного контроля, осмысления ситуации и предвосхищения своих действий, хотя бы на ход вперед.

4. Сначала одна, потом другая рука, потом обе руки вместе (сходясь и расходясь) имитируют игру на рояле: спонтанно, гаммы, арпеджио и т.д.

5. Одна рука остается раскрытой, а другая сжимается в кулак. Команды подаются в произвольном порядке.

6. Одна рука производит похлопывающие движения (по плечу, животу и т.п.), а другая — круговые (над головой, перед животом). Руки имитируют игру на гитаре, балалайке, т. е. на тех музыкальных инструментах, где они выполняют разные движения.

7.«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 инструктором, 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 инструктор предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

8. «Ритмы» (сидя на полу). Инструктор задает ритм, отстукивая его одной рукой, например «2-2-3» (в начале освоения дается зрительное подкрепление — дети видят руки инструктора, 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.

## 9. Графические способности

1. «Рисующие пальчики». Ребенку предлагаются чистые листы бумаги разной формы и размера, гуашевые краски и полная свобода творчества.

- Сначала ребенок выбирает любой палец и любой цвет (на одном листе бумаги ребенок рисует только одним пальцем, используя один цвет) и заполняет предложенный формат прямыми вертикальными, горизонтальными и наклонными линиями (сначала одной рукой, потом другой). Затем он рисует не-замкнутые волнистые линии, а после этого — прямые и волнистые «дорожки» из точек.

2. «Сотри букву». Попросите ребенка мелом написать на доске букву (это касается в первую очередь наиболее трудно усваиваемых букв) и тут же пальцем стереть по контуру несколько раз подряд.

3. «Письмо в воздухе». Прописывание ребенком в воздухе отдельных букв, цифр при их изучении, а также словарных слов или элементов слияния букв при освоении слитного письма является не только занимательным для детей, но и очень полезным занятием. Оно осуществляется сначала последовательно каждой рукой, затем двумя руками одновременно и снова каждой рукой. При этом глаза ребенка неотрывно следят за траекторией движения ладони (ладо-ней). Размер буквы меняется от маленького (двигается только запястье) до среднего (двигается вся рука) и большого (в движение вовлекается все тело) и обратно: от большого до маленького.

## III. Развитие памяти

Залогом успешного развития и коррекции мнестических возможностей ребенка является сформированность межмодальных перцептивных взаимодействий, т. е. перевод информации с языка одной модальности на язык другой, межмодальный синтез.

1. «Межмодальный перенос».

А. «Перевод из тактильной в зрительную модальность». Возьмите объемные; фигуры различной формы или вырежьте из наждачной или бархатной бумаги звездочку, круг, квадрат, треугольник, буквы и цифры. Нарисуйте такие же фигурки и буквы на листе бумаги в произвольном порядке. Ребенку предлагается с закрытыми глазами ощупать (как правой, так и левой рукой) фигурку или букву, а затем,

открыв глаза, выбрать ее из нарисованных на листе. Другой вариант — то же, но ребенку надо нарисовать эталон.

Б. «Перевод из тактильной в слухоречевую модальность». Ребенку предлагается с закрытыми глазами ощупать (как правой, так и левой рукой) букву, предмет или фигурку, а затем назвать ее или выбрать соответствующий звук прослушиваемого ряда звуков (можно аудиозапись). В. «Перевод из зрительной в тактильную модальность». Ребенок на ощупь находит показанные ему фигурки, предметы или буквы.

Г. «Перевод из зрительной в слухо-речевую модальность». Ребенок называет фигуры, предметы или буквы, показанные ему психологом.

Д. «Перевод из слуховой в зрительную модальность». Воспроизводится определенный звук речи, звук, издаваемый каким-либо животным, или звук работы какого-либо прибора, механизма, вида транспорта (можно использовать аудиозапись). Ребенку предлагается найти соответствующее изображение на карточках или нарисовать самостоятельно опознанный источник звука.

Е. «Перевод из слуховой в тактильную модальность». Психолог произносит отдельный звук речи, называет предмет или фактуру материала. Ребенок должен найти на ощупь соответственно букву, предмет или материал.

2. «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.

3. «Поза» (формирование тактильной памяти). Сидящим с 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.

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

5. «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.

6. «Рыба, птица, зверь» (формирование слухоречевой памяти). Исходное положение — сидя на полу. Инструктор 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, инструктор продолжает игру, если ответ неверный — ребенок выбывает из игры. Игра может проводиться в разных вариантах.

Когнитивная программа коррекции (развитие психических функций)

#### I. Развитие внимания

Зрительное внимание.

1. Корректирующая проба. Бланк с крупными буквами в случайном порядке. Текст крупными буквами. На время — 2-3 мин.

А). Для развития концентрации внимания (используем песочные часы)

Нужно как можно больше поймать сорок — вычеркивать букву «С».

Б). На распределение внимания.

Нужно букву «С» вычеркивать, букву «Т» обводить.

В) На переключение внимания.



- ловим сорок «С», после звука колокольчика – ловим «Д» - дятлов;

- в каждой строчке переходим с одной буквы на другую или каждый раз на новую;

- меняем способ переключения – «С» зачеркивали, « Д» обводили, на следующей строчке наоборот

## 2. Разноцветные таблицы Шульте. Цифры 4-х цветов

А) На концентрацию внимания. Игра- обгонялки.

- называем кто вперед только желтые цифры по порядку.

Б) На переключение внимания:

- меняем цвета. Ищем сначала только желтые цифры, после колокольчика – только красные.

В) На распределение внимания:

- ищем два цвета одновременно: от 1 до 10 – желтые цифры, от 10 до 20 – красные.

- ищем параллельно: 1 – желтую цифру и тут же ищем 1 – красную

Упражнения, направленные на развитие пространственных функций, формирование пространственных представлений:

Ориентировка в пространстве времени включает 3 составляющих пространственной организации:

- реальное пространство

- представления о пространстве в собственном теле

- квазипространственные представления - упорядоченность в системе знаков,

символов, используемых в опыте ребенка- общении, часы, логико-

грамматические конструкции.

В онтогенезе сначала происходит освоение пространства в своем теле, затем в реальном пространстве, затем в схематическом (планы, схемы, рисунки) и затем в квазипространстве.

Коррекция пространственных нарушений

1. Маркировка правой и левой конечностей

2. Зеркало - скопировать позы перед зеркалом.

«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.

3. Инструктор проводит с детьми отработку понятий по вертикальной

оси: «право», «лево», «правее, чем», «левее, чем», «справа от», «слева

от», «вперед», «сзади». Участники садятся в круг. Инструктор

предлагает им определить свое место: «Я сажусь слева от Пети, справа от

Маши, левее Сережи, напротив и т.д.» Затем дети меняются местами, и

игра продолжается.

4. «Робот»: ребенок играет роль робота, стараясь правильно выполнить

инструкции. Например, «Сломанный робот»: ребенок выполняет

инструкции с точностью до наоборот;

5. Нужно найти клад. Искать по конструкции: один шаг вправо, поворот

налево, три шага назад и т. д.; 2 шага вперед правой ноги, повернуть

налево 2 шага назад, на стол, под стол.

6. «Муха» или «Футбол»: зрительное (без помощи рук) слежение за

заданным инструкцией (2 клетки вправо, одна вниз и т. д.)

перемещением мухи или мяча по полю 3 на 3 клетки или 5 на 5 клеток

с инструкцией хлопнуть в ладоши, когда муха (мяч) вылетит за пределы поля.

пределы поля;

7. «Графический диктант»: послушный и непослушный ученик, т. е.

следование инструкции рисования линии на 2 клетки вправо, три вверх

и т. д., или выполнение ее наоборот;

8. «Кубики Кооса»: объемные кубики или плоскостные рисунки с

постепенным переходом от накладывания элементов рисунка на

заданный образец к выполнению задания в умственном плане;

9..«Комментатор ралли»: ребенок комментирует передвижение машин по нарисованной трассе, например: машина № 5 ехала прямо, потом завернула налево и т. д.;

10. Символическое пространство «Веселая зарядка» изображения

человечков. Нужно по картинке выполнить позу.

11.Ориентировка в схематическом пространстве. План-карта комнаты. Найди клад, помеченный на карте. Или инструкция «Ты спрячь игрушку и отметь на плане, а я по плану найду».

12. «Бревнышко». ( для развития навыка ровного письма, чтения по строчке) Ребенок лежа на спине, голова, руки, ноги лежат на полу. Фиксируется опорами (кегли) положение головы и ног. Начинает катиться как бревно по горизонтальной поверхности на расстояние 2 м, стараясь чтобы голова и ноги в итоге ровно подкатились к верхней и нижней опоре.

Если неправильно выполнил упражнение - возврат к исходной позиции и повторное выполнение упражнения. А) по горизонтальной прямой Б) по диагонали

13. Графические диктанты 2 клетки вправо 1 кл. влево Результат— рисунок.

Приемы нейропсихологической коррекции по формированию произвольного внимания, произвольной регуляции, программирования и контроля

Упражнения на формирование внимания

Упражнения строятся по следующему принципу: задается условный сигнал (хлопок, свисток, колокольчик и т.д.) и соответствующая ему реакция. В ходе игры ребенок должен как можно быстрее отреагировать на определенный сигнал необходимой реакцией. Во всех этих играх-упражнениях важно поддерживать эмоциональный настрой, создавать условия соревнования, поддерживая мотивацию ребенка к выполнению задания. Например: «Кто самый внимательный, усидчивый, выдержанный (и т.д.)?»

1. «Стоп-упражнения». Ребенок свободно двигается под музыку, делает какие-либо упражнения и т.д. По условному сигналу он должен замереть и держать позу, пока психолог не предложит ему продолжить. По этому же принципу построены известные упражнения «Море волнуется», «Замри — отомри» и др.

2. «Зеваки». Дети идут по кругу. По сигналу (звонок, хлопок, свисток,

колокольчик и т.п.) все останавливаются, делают три хлопка и

поворачиваются кругом, затем продолжают движение.

Крайне важны упражнения на переключение, на преодоление стереотипа. Детям даются два-три условных сигнала, на которые они, быстро переключаясь, должны ответить соответствующим действием.

Даются один условный сигнал и два положения (стоя и сидя), два

действия (перекрестные и односторонние движения) или два упражнения

(«кошка» и «кобра»; название четных и нечетных чисел; существительных

и глаголов и т.п.). Каждый раз, услышав сигнал, ребенок должен, не

останавливаясь, переключаться с первого упражнения (положения, действия)

на второе, затем по следующему сигналу — со второго на первое и т. д.

«Хлопки». Дети свободно передвигаются по комнате. На один хлопок

психолога им надо присесть на корточки (или произнести звезда), на два —

сделать «ласточку» (или произнести гроздь), на три — встать с поднятыми

вверх прямыми руками (или произнести крендель).

5. «Условные сигналы». Перед занятием психолог дает условные

сигналы:

- если сделан один хлопок — надо посмотреть вверх, вниз (направо, налево, выполнить «качалку»); два хлопка — прислушаться к звукам вне комнаты (за окном, этажом выше, выполнить перекрестный шаг); три хлопка — закрыть глаза и почувствовать свое состояние (произнести скороговорку: «Карл у Клары украл кораллы» и т.п.). Услышав условный сигнал, ребенок выполняет соответствующее задание в течение 10-15 с.

6.«Запретное движение». Психолог показывает различные движения,

дети должны их повторять, если к показу будет добавлено слово

«пожалуйста» или если показанное движение не является запретным. Вместо

запретного движения предлагается, например, не двигаться, или делать

движение в противоположную сторону — шаг назад, если он был сделан

вперед, или руки опустить, если психолог их поднял вверх.

7.«Сделай как скажу, а не покажу». Психолог встает перед детьми и

выполняет различные упражнения, одновременно подавая команды: «Руки

вверх!»; «Руки вниз!»; «Руки в стороны» и т.д. Дети должны повторять за ним

действия, но ориентироваться только на словесные команды, а не действия

психолога, (психолог может сказать «Руки вверх!», а сам опустить их вниз.

Ребенок должен «оттормозить» импульсивное повторение движение

взрослого взрослого и действовать только по словесной команде).

8. «Да» и «Нет» Психолог произносит различные фразы, а дети

выражают согласие или нет соответствующими словами «Да» и «Нет».

Например: «собака лает» - да, «корова мычит» - да, «утка крикает» - да, «змея

шипит» - да, «свинья мяукает» - «нет». Следует создавать определенный стереотип, а потом его менять, а также говорить с постепенным убыстрением темпа.

9. «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).

10. «Скалолаз». Ребенок должен пройти вдоль свободной стены (скалы),

фиксируясь минимум тремя «точками опоры» и одновременно передвигая

только одну конечность. Оторвав или передвинув одновременно две

конечности, он считается «сорвавшимся».

11. «Звонкое слово». Дети стоят в кругу, по очереди называя числа (овощи, растения, города, посуду). Запретными являются числа, содержащие, например, цифру «5» (или из овощей — огурец, из цветов — сирень, из городов — Москва, из посуды — чашка). Не называя запретного числа (слова), ребенок должен хлопнуть в ладоши.

12. «Прочти спрятанное предложение». На образце, помещенном ниже, представлено задание, в котором слова, составляющие искомое предложение, спрятаны среди других букв.

Лгорнккерогсолнцедшутосветитядугбэяркошущорорастаялжщкитснегуор  
вндженачинаютшлхгораспускатьсдлщванипочкильмньюхфпоютсянгвкжып тицьиьщсвр

Понятно, что задача будет усложняться по мере увеличения текста.

Формирование программы, постановка цели и задач, способов их выполнения, регуляция и самоконтроль — неперенные условия адекватности любой деятельности. Побудительной силой



произвольного действия является принятое решение; оно направлено на достижение цели (предвосхищение будущего), для этого определяется программа последовательных действий и способы их выполнения, а в процессе

выполнения важно контролировать правильность своих действий (оценка, контроль).

В процессе занятий происходит постепенное формирование этих навыков: от механического принятия и выполнения ребенком строго заданной, развернутой инструкции психолога к постепенному переходу к совместному, а затем и самостоятельному созданию им программы деятельности, ее реализации и контролю за результатами.

Для формирования умения планировать свои действия необходимо использовать приемы, побуждающие ребенка изменять свою позицию, т. е. рассматривать ситуацию как бы с точки зрения другого. Так он учится видеть те связи и отношения между элементами ситуации, которые обычно спонтанно им не выделяются. Благодаря соотнесению разных точек зрения постепенно снимается «центрация» на отдельных сторонах решаемой задачи.

На первом этапе задача решается ребенком совместно с партнером (психолог или другой ребенок), а затем ему предлагается продолжить решение задачи в одиночку. Теперь от него требуется выполнять как те операции, которые числились за ним, так и те, которыми занимался партнер. В такой «игре за двоих» образуется новый алгоритм поведения ребенка, что способствует оптимизации планирования им своих собственных, произвольных и осознанных действий.

Это можно обыграть в форме урока: ребенок-ведущий в роли психолога (учителя), а остальные — ученики. Предложите этому «учителю» придумать или дать из уже пройденных любое задание, которое выполняют все дети; он же указывает на ошибки и объясняет, как их исправить. Естественно, что в роли учителя должны побывать все участники группы.

Можно ввести в игру последовательные взаимосвязанные ролевые действия "исполнителя" и "контролера". Специальная роль контролера вводится для того, чтобы придать контрольной функции самостоятельное значение в глазах ребенка. В обязанности контролера входит наблюдение за тем, как работают остальные сотрудники, не допускают ли ошибок, оценка итогового результата. Каждая игровая группа состоит из 2-4 детей. "Контролер" получает задания от учителя в конвертах и раздает их детям. В каждом конверте предлагается сложить из геометрических фигур узоры или композицию по заданному образцу. Ребенок, играющий роль контролера, следит за правильностью выполнения узора каждым ребенком и проводит итоговую проверку по завершению задания. Затем функции контролера распределяются между другими детьми по очереди. Взаимность контроля, постоянная смена позиций в процессе игры способствует усвоению ребенком двусторонней формы контрольных отношений.

Позже можно предлагать задания с учебным содержанием. Продуктивными в плане формирования навыка самоконтроля будут те из них, где ребенок имеет возможность сопоставлять свои действия и конечный результат с заданным образцом.

Оптимальным приемом для развития произвольной регуляции являются: предлагаемые на всех этапах развернутые инструкции, подразумевающие постепенное формирование у ребенка способности создания собственной, целостной и непротиворечивой программы поведения.

Регуляторные функции и способности к принятию совместного решения реализуются в процессе групповой работы, когда детям необходимо создать общий план и стратегию творческого подхода к решению какой-либо задачи.

#### 1.«Поезд». Дети в результате обсуждения (с участием психолога)

приходят к решению построить, например, поезд из имеющегося в зале

разнообразного подручного материала. Они обсуждают форму паровоза,

количество вагонов, маршрут и т.д. В процессе самого выполнения замысла

возникает необходимость учитывать действия других и согласовывать с ними

возникающие разногласия. Затем вместе с психологом происходит

обсуждение процесса взаимодействия детей и анализ полученного результата

— подводится общий итог.

#### 2.«Автомобиль». Упражнение выполняется аналогично предыдущему,

но дети выступают в роли деталей («колеса», «дверцы», «багажник», «капот»

и т.п.), из которых ребенок-ведущий «собирает» автомобиль.

3.«Восковая скульптура». Участники, сидящие (стоящие) в кругу с

закрытыми глазами, лепят «по цепочке» друг из друга одну и ту же

скульптуру. После чего каждый возвращается к приданной ему позе и

сохраняет ее до тех пор, пока не будет закончена последняя копия. Затем

дети открывают глаза и сравнивают полученные скульптуры. Происходит

обсуждение.

4. «Подбери следующее». Попросите ребенка подобрать слово, которое

должно обозначать явление, идущее вслед за названным:

первый — ..., завтрак — ..., июль — ..., лето — .... январь — ..., зима — ..., седьмой — ..., 25 — ... и т. п.

5. «Расставь события по порядку».

Я ложусь спать; я обедаю; я смотрю телевизор; я чищу зубы; я играю в футбол и т.д. Листья опадают; распускаются цветы; идет снег; созревает клубника; улетают перелетные птицы и т.д.

Через год; позавчера; сегодня; завтра; месяц назад и т.д.

6. «Время и антивремя». Каждому из участников предлагается описать

какое-либо событие: экскурсию, вчерашнее происшествие, кинофильм и т.п.

Сначала — правильно, а затем — задом наперед, от конца к началу.

Крайне важно включать в коррекционные занятия эстафеты, которые проводятся по обычным, традиционным правилам. Содержанием каждого этапа эстафеты должны быть упражнения из тех, что описаны выше, ( на 1 и 2 уровне)

#### Развитие эмоционально-коммуникативной сферы

Коммуникативные упражнения направлены на невербальное выражение эмоциональных состояний и отношений. Они способствуют «открытости» по отношению к партнеру, т.е. способности чувствовать, понимать и

принимать его. Групповые упражнения дают ребенку навыки взаимодействия в коллективе через организацию совместной деятельности.

1. «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.

2. «Чаша доброты» (эмоциональное развитие). Инструктор 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!"»

3. «Скала». Дети на полу (сидя, лежа) выстраивают «скалу», принимая

различные позы, удерживаясь друг за друга. Условная линия на полу

обозначает обрыв. По команде инструктора «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.

4.«Сороконожка». Участники группы встают друг за другом, держась за

талию впереди стоящего. По команде инструктора «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».

Ниже представлены несколько упражнений:

Занятие 1.

- Упражнения для развития мелкой моторики рук. Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

#### "Колечко"

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

#### "Кулак-ребро-ладонь"

Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости пола, распрямленная ладонь на плоскости пола. Ребенок выполняет пробу вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами ("кулак-ребро-ладонь"), произносимыми вслух или про себя.

- Функциональное упражнение "Послушать тишину".

Цель: формирование произвольной регуляции собственной деятельности, развитие аудиального гнозиса. И.п. - сидя на полу. Закрывать глаза и последовательно послушать звуки на улице за окном, затем в комнате, свое дыхание, биение сердца.

- Функциональное упражнение с правилами "Костер".

Цель: формирование внимания и произвольной регуляции собственной деятельности. Дети садятся на ковер вокруг "костра" и выполняют соответствующую команду инструктора. 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.

- Функциональное упражнение "Море волнуется...".

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности. Детям предлагается интенсивно двигаться по комнате, принимая различные позы. Инструктор произносит считалку:

Море волнуется - раз!

Море волнуется - два!

Море волнуется - три!

Морская фигура - замри!

Дети замирают в одной из поз. По команде инструктора "Отомри!" упражнение продолжается.

- Релаксация "Поза покоя".

Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук. Необходимо сесть ближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится инструктором медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

Все умеют танцевать,

Прыгать, бегать, рисовать,

Но пока не все умеют

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая -

Очень легкая, простая,

Замедляется движенье,

Исчезает напряжение...

И становится понятно -

Расслабление приятно!

## Занятие 2

### 1. Растяжка "Лучики".

И.п. - сидя на полу. Поочередное напряжение и расслабление:

- шеи, спины, ягодиц;

- правого плеча, правой руки, правой кисти, правого бока, правого бедра, правой ноги, правой стопы;

- левого плеча, левой руки, левой кисти, левого бока, левого бедра, левой ноги, левой стопы.

## 2. Дыхательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. Вдох, пауза, выдох, пауза. Ребенку предлагается вокализировать на выдохе, пропевая отдельные звуки ("а", "о", "у" и др.) и их сочетания.

## 3. Глазодвигательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. 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. Каждое из движений производится сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.

Движения совершаются в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях; причем удержание должно быть равным по длительности предшествующему движению. При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки и т.д. В начале освоения этих упражнений ребенок должен следить за предметом, перемещаемым взрослым, а затем передвигать его самостоятельно, держа сначала в правой, потом 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.

## 4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.

### Упражнение "Колечко"

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

### Упражнение "Кулак-ребро-ладонь".

Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости пола, распрямленная ладонь на плоскости пола. Ребенок выполняет пробу вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами ("кулак-ребро-ладонь"), произносимыми вслух или про себя.

### Упражнение "Лезгинка"

Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

## 5. Функциональное упражнение "Колпак мой треугольный" (старинная игра).

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности. Участники 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: слово "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" (изображение треугольника руками).

#### 6. Когнитивное упражнение "Чаша доброты" (визуализация).

Цель: эмоциональное развитие. И.п. - сидя на полу. Инструктор: "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!"

#### 7. Когнитивное упражнение "Визуализация цвета".

Цель: развитие межполушарного взаимодействия. И.п. - 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, тогда они станут более ясными. Для каждого цвета можно подобрать телесную позу, которая поможет визуализировать цвет.

#### 8. Релаксация "Кулачки"

Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук. И.п. - сидя на полу. Инструктор: "Сожмите пальцы в кулачок покрепче. Руки положите на колени. Сожмите их сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Руки устали. Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. Слушаем и делаем, как я. Спокойно! Вдох - пауза, выдох - пауза! Это и каждое последующее упражнение повторяется 3 раза

Руки на коленях,

Кулачки сжаты,

Крепко, с напряжением

Пальчики прижаты (сжать пальцы).

Пальчики сильней сжимаем -

Отпускаем, разжимаем.

(Легко поднять и уронить расслабленную кисть.)

Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают наши пальчики".

#### Занятие 3

##### 1. Растяжка.

Ребенку предлагается сесть удобно, закрыть глаза и сосредоточить внимание на своем теле; выполнить 3-4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе, обращая внимание только на дыхание. Затем он должен напрячь все тело, как можно сильнее, через несколько секунд напряжение сбросить, расслабиться; проделать то же самое с каждой частью тела (инструктор называет поочередно части тела, останавливаясь на каждом сегменте в отдельности - правая рука, левая рука, шея, грудь, спина,

живот, поясница, правая нога, левая нога); по позе ребенка и "волне" его дыхания можно легко определить "зажатые" места.

Необходимо научить ребенка прислушаться к своему телу и дополнительно поработать с напряженными участками тела, например сделать несколько медленных круговых движений головой или "размять" икры ног и т. д.

## 2. Дыхательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используют большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, а для закрытия левой ноздри применяют мизинец 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.

## 3. Глазодвигательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. 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.

## 4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.

И. п. - сидя на полу.

### Упражнение "Колечко"

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

### Упражнение "Кулак-ребро-ладонь"

Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости пола, распрямленная ладонь на плоскости пола. Ребенок выполняет пробу вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами ("кулак-ребро-ладонь"), произносимыми вслух или про себя.

### Упражнение "Лезгинка"

Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

### Упражнение "Ухо-нос"

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук "с точностью до наоборот".

## 5. Функциональное упражнение "Чайничек с крышечкой".

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности. Участники садятся в круг. Каждый из них пропевает песенку, сопровождая ее определенными мануальными жестами:

"Чайничек

(вертикальные движения ребрами ладоней)

Крышечка

(левая рука складывается в кулак, правая - ладонью делает круговые движения над кулаком).

Крышечка - шишечка

(вертикальные движения кулаками).

В шишечке - дырочка

(указательный и большой пальцы обеих рук делают колечки).

Из дырочки пар идет

(указательными пальцами рисуются спиральки).

Пар идете - дырочка,

Дырочка в шишечке,

Шишечка крышечка,

Крышечка - чайничек".

При последующем повторении песенки одно слово нужно поменять на "Гу-гу-гу", жесты сохраняются: "Гу-гу-гу - крышечка и т. д.".

#### 6. Функциональное упражнение "Черепаша".

Цель: развитие двигательного контроля. Инструктор встает у одной стены помещения, играющие - у другой. По сигналу инструктора дети начинают медленное движение к противоположной стене, изображая маленьких черепашек. Никто не должен останавливаться и спешить. Через 2-3 минуты инструктор подает сигнал, по которому все участники останавливаются. Побеждает тот, кто оказался самым последним. Упражнение может повторяться несколько раз. Затем инструктор обсуждает с группой трудности в выполнении упражнения.

#### 7. Когнитивное упражнение "Движение".

Цель: формирование двигательной памяти. Инструктор предлагает детям несколько последовательных движений (танцевальных, гимнастических и т.д.). Дети должны повторить их как можно точнее и в той же последовательности.

#### 8. Релаксация "Олени".

Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук. Инструктор: "Представьте себе, что вы - олени. Поднимите руки над головой, скрестите их, широко расставив пальцы. Напрягите руки. Они стали твердыми! Нам трудно и неудобно держать так руки, уроните их на колени. Расслабьте руки. Спокойно. Вдох - пауза, выдох - пауза.

Посмотрите: мы - олени,

Рвется ветер нам на встречу!

Ветер стих,

Расправим плечи,

Руки снова на колени.

А теперь немножко лени...

Руки не напряжены

И расслаблены.

Знайτε, девочки и мальчики,

Отдыхают ваши пальчики!

Дышится легко, ровно, глубоко".

#### Занятие 4

##### 1. Растяжка "Половинка".

И.п. - сидя на полу. Ребенку предлагается поочередно напрягать левую и правую половины тела, затем верхнюю и нижнюю половины тела.

##### 2. Дыхательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. Глубокий вдох, руки медленно поднять до уровня груди. Задержать дыхание, внимание сконцентрировать на середине ладоней. Медленно выдохнуть, руки опустить вдоль тела.

##### 3. Глазодвигательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. 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.

##### 4. Упражнения для развития мелкой моторики рук. И.п. - сидя на полу.

##### Упражнение "Змейки"

Предложите ребенку представить, что его 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).

##### Упражнение "Кулак-ребро-ладонь"

Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости пола, распрямленная ладонь на плоскости пола. Ребенок выполняет пробу вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами ("кулак-ребро-ладонь"), произносимыми вслух или про себя.

##### Упражнение "Лезгинка"

Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

#### Упражнение "Ухо-нос"

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук "с точностью до наоборот".

#### 5. Когнитивное упражнение "Ритм".

Цель: ритмирование правого полушария. И.п. - сидя на полу. Инструктор задает ритм, отстукивая его одной рукой, например, "2-2-3" (в начале освоения дается зрительное подкрепление - дети видят руки инструктора, а в процессе освоения происходит постепенный переход только к слуховому восприятию, т.е. с закрытыми глазами). Затем детям предлагается повторить ритмический рисунок правой рукой, 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.

#### 6. Коммуникативное упражнение "Маска".

Цель: эмоциональное развитие. Дети садятся в круг. Первый участник упражнения 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 упражнения. Так же делают все остальные. Выражение лица может быть страшным, смешным, комическим, угрожающим и т.д.

#### 7. Функциональное упражнение "Руки-ноги".

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы. И.п. - стоя. 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.

#### 8. Релаксация "Загораем".

Цель: расслабление мышц ног.

Инструктор: "Представьте себе, что ноги загорают на солнышке (вытянуть ноги вперед, сидя на полу). Поднимите ноги, держите на весу. Ноги напряглись (можно предложить ребенку самому потрогать, какими твердыми стали его мышцы). Напряженные ноги стали твердыми, каменными. Опустите ноги. Они устали, а теперь отдыхают, расслабляются. Как хорошо, приятно стало. Вдох - пауза, выдох - пауза.

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим... Держим... Напрягаем...

Загораем! Опускаем (ноги резко опустить на пол).

Ноги не напряжены, расслаблены".

## Занятие 5

### 1. Растяжка "Половинка".

И.п. - сидя на полу. Ребенку предлагается поочередно напрягать левую и правую половины тела, затем верхнюю и нижнюю половины тела.

### 2. Дыхательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. 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).

### 3. Глазодвигательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. 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. Усложнение - упражнение выполняется с плотно сжатыми челюстями.

### 4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.

И.п. - сидя на полу.

#### Упражнение "Змейки"

Предложите ребенку представить, что его 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).

#### Упражнение "Кулак-ребро-ладонь"

Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости пола, распрямленная ладонь на плоскости пола. Ребенок выполняет пробу вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами ("кулак-ребро-ладонь"), произносимыми вслух или про себя.

#### Упражнение "Лезгинка"

Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

#### Упражнение "Ухо-нос"

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук "с точностью до наоборот".

### 5. Функциональное упражнение "Крик в пустыне".

Цель: элиминация агрессии и импульсивности. Участники садятся в круг, скрестив ноги "по-турецки", и по сигналу инструктора начинают громко кричать. При этом необходимо наклоняться вперед, доставая руками и лбом пола.

#### 6. Функциональное упражнение "Дракон".

Цель: развитие двигательного контроля и навыков взаимодействия со сверстниками.

Участники стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего ребенка. Первый ребенок - это "голова дракона", последний - "кончик хвоста". Дракон будет ловить свой хвост. Остальные дети должны цепко держаться друг за друга. Если дракон не поймает свой хвост за определенное время, то на место головы дракона встает другой ребенок.

#### 7. Функциональное упражнение "Руки-ноги".

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы.

И.п. - стоя. Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами. Ноги вправо - руки влево.

Ноги влево - руки вправо.

Ноги вправо - руки вправо.

Ноги влево - руки влево.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

#### 8. Релаксация "Штанга".

Цель: расслабление мышц рук, ног, корпуса. И.п. - стоя. Инструктор: "Встаньте. Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно опускаются вдоль туловища). Они расслаблены, не напряжены, отдыхают. Легко дышится. Вдох - пауза, выдох - пауза.

Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом (наклониться вперед).

Штангу с пола поднимаем (выпрямиться, руки вверх).

Крепко держим...

И бросаем!

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

Во время выполнения упражнения можно прикоснуться к мышцам плеча и предплечья ребенка и проверить, как они напряглись.

Нам становится понятно:

Расслабление приятно.

## Занятие 6

### 1. Растяжка "Медуза".

Сидя на полу, совершать плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.

### 2. Дыхательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. 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).

### 3. Глазодвигательное упражнение. То же. И.п. - сидя на полу.

И.п. - сидя на полу. 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.

### 4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.

И.п. - сидя на полу.

#### Упражнение "Колечко"

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

#### Упражнение "Кулак-ребро-ладонь"

Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости пола, распрямленная ладонь на плоскости пола. Ребенок выполняет пробу вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами ("кулак-ребро-ладонь"), произносимыми вслух или про себя.

#### Упражнение "Лягушка"

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

#### Упражнение "Замок"

Скрестить руки ладонями друг к другу, 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.

#### Упражнение "Змейки"

Предложите ребенку представить, что его 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).

### 5. Когнитивное упражнение "Визуализация трехмерного объекта".



И.п. - сидя на полу, глаза закрыть. Детям предлагается представить любой трехмерный объект (мяч, стул, глобус) перед собой и изучать каждую часть объекта, представить ее целиком. Затем необходимо мысленно изменить размер, форму, цвет.

#### 6. Коммуникативное упражнение "Головомяч".

Цель: развитие навыков сотрудничества и двигательного контроля. Участники разбиваются на пары или тройки, ложатся на пол голова к голове. Между головами находится мяч, который необходимо поднять при помощи голов и подняться самим. Некоторое время можно передвигаться по комнате, удерживая мяч головами.

#### 7. Функциональное упражнение "Руки-ноги".

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы.

И. п. - стоя. Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами.

Левая рука вперед, правая рука назад + правая нога вперед, левая нога назад.

Левая рука назад, правая рука вперед + правая нога назад, левая нога вперед.

Левая рука вперед, правая рука вперед + правая нога назад, левая нога назад.

Левая рука назад, правая рука назад + правая нога вперед, левая нога вперед.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

#### 8. Релаксация "Кораблик"

Цель: расслабление мышц рук, ног, корпуса.

Инструктор: "Представьте себе, что вы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги шире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижмите к полу правую ногу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямьтесь! Расслабьте ногу. Качнуло в другую сторону, прижмите к полу левую ногу. Выпрямитесь. Вдох - пауза, выдох - пауза.

Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем.

Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги. Обратите внимание ребенка на напряженные и расслабленные мышцы ног.

После обучения расслаблению ног рекомендуется еще раз повторить позу покоя.

Снова руки на колени,

А теперь немного лени...

Напряженье улетело,

И расслаблено все тело...

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

Дышится легко, ровно, глубоко...".

Энергию ребенка практически невозможно остановить, её можно лишь направить в другое русло.