

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 6 с углубленным изучением предметов
художественно-эстетического цикла» (МАОУ СШ № 6)
ИНН 2464025577 ОГРН 1022402298621
660016 г. Красноярск ул. Семафорная, 227А тел. 236-33-20
e-mail: sch6@mailkrsk.ru**

**Педагогический проект
«Нейроупражнения и нейроигры игры
как эффективный инструмент сенсорного и сенсомоторного развития
в коррекционной работе учителя-дефектолога»**

Разработчик: учитель – дефектолог Илиевска Н.В.

Красноярск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| Паспорт проекта..... | 3 |
| Введение..... | 5 |
| Понятийный словарь..... | 8 |
| План мероприятий по реализации поставленных целей и задач..... | 9 |
| Список литературы..... | 12 |
| Приложения..... | 13 |

Паспорт проекта

| | |
|-----------------------|---|
| Наименование проекта | «Нейроупражнения и нейроигры игры как эффективный инструмент сенсорного и сенсомоторного развития в коррекционной работе учителя-дефектолога» |
| Разработчик проекта | Учитель-дефектолог Илиевска Наталья Валентиновна |
| Цели и задачи проекта | <p>Цель: нормализация уровня развития сенсорной сферы ребенка с ЗПР с помощью нейроупражнений и нейроигр.</p> <p>Задачи педагогического проекта сопоставимы с деятельностью учителя-дефектолога в школе:</p> <p>1. Организационно-методическая. -Изучить научно-методическую литературу, провести анализ педагогического опыта по применению нейроупражнений и нейроигр в коррекционной практике в работе с детьми, имеющими задержку психического развития; -Провести работу по подготовке наглядного, практического материала, необходимого для реализации нейроупражнений и нейроигр.</p> <p>2. Диагностическая. Оценить уровень развития сенсорного и сенсомоторного развития обучающихся.</p> <p>2. Коррекционно-развивающая. -Осуществить подборку и сформировать комплексы нейроупражнений и нейроигр для коррекционной работы с детьми начальной школы, направленные на развитие сенсорных и сенсомоторных процессов для: -развития и коррекции сенсорного восприятия и сенсорных эталонов различение, выделение и называние основных цветов спектра; сопоставление цвета окружающих предметов с эталонами цветов; нахождение в окружающем пространстве предметов определенной формы; классификация предметов и их изображений по форме; обозначение словом величины предметов, результатов сравнения предметов по величине); -развития кинестетических основ движения (выполнение заданных движений по поэлементному подражанию, по показу, по инструкции (упражнения на развитие статистической координации движений, принятие и удержание позиции рук, динамическая организация движений, переключение движений, реципрокные движения); -развития и коррекции графо-моторных функций (выполнение движения руки в заданном направлении; развитие умения проводить линии (прямые, косые, изогнутые) от заданного начала к заданному концу, между границами, по образцу (штриховки, лабиринты, дорожки); копирование узоров, обводка графических изображений ведущей рукой, двумя руками; корректировка правильного захвата и удержания ручки, карандаша).;</p> <p>-развития межанализаторных систем (отработка синхронизации в системах глаз-рука, ухо-рука, глаз-ухо-рука, улучшение координации и пространственно-графической ориентации); -развития мелких мышц руки и конструктивного праксиса (выполнение дифференцированных движений руки); -развития перцептивных возможностей (воспроизведение простых</p> |

| | |
|------------------------------|--|
| | <p>ритмических рядов после прослушивания (хлопки, отстукивание); выделение заданного звука на слух; различение зрительно воспринимаемых объектов, реалистичных, силуэтных, контурных, наложенных, зашумленных; различение тактильных ощущений).</p> <p>-Внедрить комплексы нейроупражнений и нейроигры в коррекционную работу по сенсорному и сенсомоторному развитию;</p> <p>3. Консультационно- просветительская.</p> <p>- Подготовить цикл мероприятий для родителей, направленный на повышение родительской компетенции по следующим темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о сути нейропсихологического подхода в работе дефектолога; - о необходимости гармонизации сенсорного развития детей; - о возможности использования нейроупражнений и нейроигр для развития сенсорной сферы родителями в совместной деятельности с детьми. <p>-Разработать и провести цикл практических встреч с педагогами школы, специалистами направленной на повышение педагогической компетенции в вопросах организации и особенности образовательного процесса обучающихся с ОВЗ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проводить открытые занятия для коррекционных педагогов. - Участвовать в работе по транслированию педагогического опыта. <p>-Организовать и провести районное мероприятие для коррекционных педагогов на базе школы.</p> <p>5. Отчетно-аналитическая.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Определить эффективность использования нейроупражнений и нейроигр в работе с детьми с задержкой психического развития. -Определить дальнейшую совместную командную работу специалистов сопровождения с использованием нейроупражнений и нейроигр в коррекционной работе учителя-логопеда и педагога-психолога. <p>6. Образовательная.</p> <p>Повышение уровня профессионального мастерства через курсы ПК и участие в форумах, мастер классах.</p> |
| Вид, тип проекта | Проект педагогический (коррекционный), реализуется долгосрочно |
| Сроки реализации | Ежегодно, сентябрь-май |
| Этапы реализации | <p>I этап – организационно-методический (август-сентябрь): изучение заключений ПМПК вновь прибывших обучающихся, формирование учебного расписания, проведение диагностик.</p> <p>II этап -основной, практический (сентябрь-май): проведение коррекционно-развивающих занятий.</p> <p>III этап – аналитический (май)</p> |
| Участники проекта | <ul style="list-style-type: none"> - учитель-дефектолог; - обучающиеся 1-4 класс с ЗПР; - родители (законные представители) -педагоги, специалисты школы |
| Ожидаемые результаты проекта | <ul style="list-style-type: none"> -обучающиеся имеют прочные представления о сенсорных эталонах, используют их в решении практических учебных задач; -обучающиеся умеют различать и дифференцировать ощущения от различных органов чувств, ранжировать их по интенсивности; - обучающиеся могут выполнять заданные двигательные программы по образцу и по памяти; -обучающиеся умеют выполнять тонко дифференцированные графические движения; |

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">- обучающиеся умеют воспроизводить ритмы в условиях межмодального переноса.- у обучающихся повышается мотивация к учебной деятельности;- у обучающихся стабилизируется эмоциональный фон. |
|--|---|

Введение

Сенсорное развитие человека – это бессознательный и непрерывный процесс обработки головным мозгом поступающей извне информации. С момента своего рождения ребенок практически ежесекундно получает информацию от различных органов чувств. Удивительно, но даже в состоянии покоя мозг ребенка непрерывно работает и получает информацию от внутренних органов и внешних раздражителей. Если во сне ребенку станет недостаточно удобно лежать, в помещении будет жарко или холодно, заболит живот или зазвонит телефон, то сенсорные системы разбудят его, подав сигналы возбуждения в головной мозг. И вот, ребенок растет, информации поступает все больше, ребенок начинает совершать свои первые движения с игрушкой, одновременно ему нужно решать несколько задач: следить глазами за игрушкой, приложить некоторое усилие, чтобы дотянуться рукой до нее, запрограммировать дальнейшие движения, чтобы захватить и удержать в руке игрушку и многое-многое другое... Детский возраст является важным периодом в развитии и становлении сенсорной интеграции. Базой для успешного развития ребенка является формирование способности к эффективной обработке сенсорной информации, способности эмоциональной регуляции, моторного планирования, игровой и учебной деятельности. Благополучное сенсорное развитие позволяет ребенку полноценно воспринимать изменения и адаптироваться к событиям в окружающей среде.

Современные педагоги и специалисты в образовательных учреждениях отмечают увеличение количества детей с особенностями развития, нарушением сенсорного развития.

Американская ученая, эрготерапевт Энн Джин Айрес занималась изучением сенсорной сферы, является разработчиком теории сенсорной интеграции. Согласно теории сенсорной интеграции процесс обучения – это функция мозга, соответственно трудности в обучении указывают на отклонения в работе мозга и нервной системы. Дети с трудностями в обучении имеют моторные и сенсорные проблемы, таким детям сложно воспринимать и интегрировать чувственную информацию.

За обработку сенсорной информации в нашем организме отвечают органы чувств и системы организма:

- Слуховая система отвечает за восприятие и интерпретацию информации от органов слуха. Процесс обработки слуховой информации включает в себя обнаружение звука, его локализацию и различение направления звука, дифференциация звуков наречевые и неречевые и их идентификация.

- Зрительная система отвечает за восприятие и обработку информации от органов зрения. Благодаря этой системе мы можем различить круг от квадрата, букву «Е» от буквы «Э», можем следить за движущимся предметом.

- Обонятельная система выполняет защитную функцию -неприятный запах еды может выступать как сигнал опасности, что это есть не нужно. Ощущение приятного запаха влияет на эмоциональную сферу. Детям и людям с чувствительной обонятельной системой сложно находиться там, где есть разнообразие запахов.

- Вкусовая система имеет жизненно важную защитную функцию – мы понимаем, испорчен ли продукт. Помимо этого, с помощью данной функции человек может различать различные вкусовые оттенки друг от друга, чувствовать их интенсивность.

- Тактильная система — мир прикосновений. Рецепторами на коже человек получает информацию об окружающем мире, о текстуре одежды или окружения, температуре, тяжести, боли, местонахождении на нашем теле.

- Проприоцептивная система, получает информацию о положении каждой части тела в покое и движении от мышц и суставов при их сокращении или при изменении их положения. Сигналы системы дают ребенку понять, как двигать руками, чтобы застегнуть молнию на куртке или что-то нарисовать на листе бумаги, как бросить мяч или подняться

по лестнице. Вместе с вестибулярной и зрительной системой проприоцептивная позволяет нам хорошо контролировать движение своего тела и координацию.

- Вестибулярная система позволяет нам контролировать свое положение относительно направления движения, с какой скоростью и в каком направлении мы идем, мы понимаем движемся мы или стоим.

- Интероцептивная система включает в себя информацию от внутренних органов о состоянии нашего организма (голод, жажда, желание сходить в туалет). Данная система помогает поддерживать хорошее самочувствие.

Все сенсорные системы связаны между собой, например, если ребенка укачивает, его начинает тошнить и он начинает плакать. Таким образом, любые нарушения в сенсорной развитии ребенка создают препятствия для адаптации обучения детей в школе.

В своем труде «Ребенок и сенсорная интеграция» Дж. Айрес сравнивает процесс сенсорной интеграции с регулировкой дорожного движения: «Правильно обработанные импульсы свободно путешествуют и быстро достигают пункта назначения. Дисфункция сенсорной интеграции напоминает дорожную пробку в мозге. Кусочки сенсорной информации «застевают» в пробке, и соответствующие области мозга недополучают данные, нужные им для выполнения работы. Происходит затор».

Наш мозг состоит из двух полушарий, каждое из которых выполняет свои функции, отвечая за протекание определенных процессов. Левое полушарие обеспечивает: индуктивное мышление; обработку вербальной информации; речевые и языковые способности; способность чтения и письма; запоминание, понимание буквального смысла получаемой информации; планирование; математические способности; контроль правой стороны тела. Правое полушарие обеспечивает: ориентировку в пространстве; образное мышление; обработку невербальной информации, которая выражается в образах, символах; восприятие эмоций, интонаций, тембра голоса; различение, ритма, темпа, музыкальных мелодий; способность понимать образную речь, контроль левой стороны тела. В идеале оба полушария гармонично дополняют друг друга. И ребенку необходима правильная работа не только каждого из них по отдельности, но и во взаимосвязи.

У детей младшего школьного возраста с ЗПР выявляются **проблемы с расстройством учебных навыков**: наблюдаются выраженные нарушения познавательных процессов, нарушения высших психических функций, речевые нарушения, нарушения со стороны работы полушариев головного мозга. Со стороны речи нарушаются все основные компоненты речевой системы: звукопроизношение, фонематические процессы, словарный запас, грамматический строй речи, связная речь. Известными учеными доказано, что **трудности** при усвоении материала возникают вследствие особенностей развития головного мозга детей.

В связи с этим, **дефектологи ищут и внедряют** новые технологии для наиболее продуктивной коррекционной работы. Использование технологии нейроупражнений и нейроигр в коррекционной работе учителя-дефектолога служит эффективной педагогической практикой, как дополнение к общепринятым технологиям и методикам, проверенным временем. Нейроупражнения и нейроигры представляют собой различные телесно-ориентированные упражнения, которые позволяют через тело воздействовать на мозговые структуры.

Практическая значимость проекта состоит в том, что с помощью нейроупражнений и нейроигр развивается взаимодействие сенсорной сферы ребенка, тела и интеллекта. Нейроупражнения и нейроигры оказывают положительное влияния на развитие сенсорных процессов, развитие высших психических процессов, необходимых ребенку с ЗПР в школьном обучении: памяти, внимания, мышления, процессов восприятия, пространственных представлений и процессов саморегуляции. Во время регулярных занятий происходит стабилизация эмоционального фона. Данная практика способствует улучшению процесса запоминания учебной информации, улучшению восприятия учебной инструкции возникновению стойкого интереса у ребенка к

образовательной деятельности, активной концентрации внимания, переключаемости с одной деятельности на другую, что способствует быстрому включению ребенка с ЗПР в образовательный процесс.

Проект реализуется на занятиях учителя-дефектолога, в кабинете дефектолога, в теплое время года с обучающимися 1-х классов задействуется пришкольная территория сенсорный парк «Босые ноги». На занятиях используются оборудование: компьютер, колонки, цветные не заточенные карандаши, тактильные мячики разной жесткости, балансир – «Доска Бильгоу», цветная напольная мишень, кинезиологические мешочки с песком и крупой, кинезиологические мячики, спортивный мат, мешочки с пряными травами, тактильный стол, логические блоки Дьенеша, цветные шарики, лазерная указка, цветные карандаши, цветные обручи, mp3 записи звуков окружающего мира, музыкальные дорожки на развитие темпа и ритма движений, межполушарные доски и нейропрописи.

В ходе занятия для развития сенсорного и сенсомоторного развития используются нейроупражнения (адаптированный вариант), упражнения с доской Бильгоу, телесно-ориентированные, пальчиковые, дыхательные и глазодвигательные упражнения из «Методики замещающего онтогенеза» А.В. Семенович, «Гимнастика мозга» П. Деннисона и других авторов. В структуре дефектологического занятия нейроупражнения и нейроигры используются на организационном этапе занятия (дыхательные и пальчиковые упражнения с цветными карандашами, дыхательными тренажерами, упражнения с тактильными материалами и мячиками, упражнения с блоками Дьенеша), и на основном этапе занятия, при смене вида деятельности используются упражнения с балансиром «Доской Бильгоу», кинезиологическими мячиками и мешочками, музыкальные дорожки, цветные обручи, межполушарные доски.

Каждое из нейроупражнений способствует возбуждению определенного участка мозга и включает механизм объединения работы сенсорных систем организма, мысли и движения, также способствуют сенсорной интеграции, развитию координации движений, мелкой моторики и психофизических функций. Нейроупражнения и нейроигры универсальны, они эффективны работы специалистов сопровождения с детьми различных нозологий.

Работа в рамках данного проекта предполагается при соблюдении следующих принципов:

- Принцип систематичности и последовательности, осуществляется на основе подготовительных и подводящих действий, который позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала.

- Принцип наглядности – организация процесса обучения с максимальным привлечением органов чувств ребенка к процессу познания.
- Принцип доступности и индивидуализации строится на основе общих закономерностей обучения и воспитания с учетом индивидуальных особенностей здоровья ребенка.

- Принцип сознательности способствует формированию у обучающихся осмысленного отношения к познавательной деятельности и формированию устойчивой учебной мотивации.

- Принцип активности – стимулирует развитие собственной инициативы.

- Принцип непрерывности – подразумевает воспитание, обучение и коррекционно-образовательную деятельность, как целостный процесс.

ПОНЯТИЙНЫЙ СЛОВАРЬ

СЕНСОНАЯ СИСТЕМА- система человека, состоящая из рецепторов, нейронов проводящих путей и отделов головного мозга, ответственных за обработку полученных сигналов. Наиболее известными является зрительная, слуховая, обонятельная, тактильная, вкусовая. Так же к ней относятся вестибулярная система, проприоцептивная система и интероцептивная система.

НАРУШЕНИЕ СЕНСОРНОЙ СФЕРЫ –это гиперчувствительность, либо недостаточная чувствительность и работа системы.

СЕНСОРНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ – это организация сенсорных сигналов, благодаря которым мозг обеспечивает эффективные реакции тела и формирует эмоции и поведение.

НЕЙРОУПРАЖНЕНИЯ И НЕЙРОИГРЫ – это специальные комплексы различных телесных упражнений и игр, способствующие развитию психических процессов.

ОВЗ –это дети с ограниченными возможностями здоровья от 0 до 18 лет, не признанные в установленной порядке детьми-инвалидами, но имеющие временные или постоянные отклонения в физическом или психическом развитии и нуждающиеся в создании специальных условий обучения и воспитания.

ЗПР – дети ОВЗ с нарушением темпа психического развития. У данной категории детей отдельные психические функции (память, мышление, внимание, эмоционально-волевая сфера) отстает в своем развитии от принятых психологических норм для данного возраста.

МЕЖПОЛУШАРНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ – особый механизм объединения левого и правого полушария головного мозга в единую интегративную целостно рабочую систему.

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ— комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие, развивать комиссуры как межполушарные интеграторы, через которые полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация работы полушарий.

ВЫСШИЕ ПСИХИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ – сложные психические процессы, прижизненно формирующиеся, социальные по своему происхождению, опосредованные по психологическому строению и произвольные по способу существования (логика, речь, восприятие, творческое воображение, эмоции).

ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ – это получение и сохранение знаний на основе познавательных процессов, к которым относится память, внимание, восприятие, мышление.

РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ- комплекс этапов и методик, связанный с овладением(ребенком, так и в широком смысле человеком в течении всей своей жизни) средствами устной и письменной речи, характеризующееся развитием навыков коммуникации и вербального мышления.

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ЦЕЛИ И ЗАДАЧ.

| Направление работы | Содержание работы | Сроки реализации | Результат |
|--------------------|---|---------------------------------|--|
| Методический этап | <p>1.Подбор и изучение научно-методической литературы по направлению сенсорного развития и нейрокоррекции сенсорной сферы. Анализ педагогического опыта по применению нейроразгрузок и нейроигр в коррекционной практике в работе с детьми, имеющими задержку психического развития.</p> <p>2. Организация коррекционно-развивающей среды кабинета учителя-дефектолога с учетом современных требований.</p> <p>3. Презентация инновационной площадки сенсорный парк «Босые ноги» на районном форуме среди школ Свердловского района.</p> <p>4. Повышение квалификации</p> <p>5. Транслирование педагогического опыта по данному направлению на городском форуме педагогических практик специалистов сопровождения.</p> <p>6. Проведение</p> | Август-сентябрь 2023 г., 2024г. | Выступление на методическом объединении |
| | | Сентябрь 2023г-апрель 2024г | Приобретение в кабинет дефектолога оборудования, методических пособий, изготовление пособий, разработка картотеки нейроразгрузок и нейроигр. |
| | | Апрель 2024г | |
| | | Ноябрь 2024г. | Удостоверение |
| | | | Сертификат |
| | | Декабрь 2024г. | Статья Февраль 2025г. |

| | | | |
|---------------------|--|--|--|
| | семинара-тренинга «Нейроупражнения как элемент сенсорной интеграции в коррекционной работе с детьми» для педагогов Свердловского района на базе МАОУ СШ № 6 7. Анализ полученных результатов итоговой диагностики сенсорного развития обучающихся | Март 2025 г. Май 2024г, Май 2025г. | Мастер-класс для педагогов Свердловского района Снятие диагноза ЗПР (май 2024г-2 обучающихся, сентябрь 2024г.- 1 обучающийся) переход с программы 7.2 на программу 7.1 2 обучающихся май 2024г; сентябрь2024г - 1 обучающий. |
| Работа с детьми | 1. Диагностика 2. Внедрение нейроупражнений и нейроигр в коррекционную работу с обучающимися 3. Диагностика 4. Участие в районных конкурсах для обучающихся с ОВЗ «Мир вокруг нас» | Сентябрь 2023, сентябрь 2024 Сентябрь 2023-май 2024, Сентябрь 2024-май 2025 Май 2024г, май 2025г. Апрель 2024г Апрель 2025г. | Протоколы обследования, карта развития. Анализ результатов. Перспективный план, конспекты занятий с детьми с учётом нейропсихологических игр и упражнений. Протоколы обследования, карта развития. Анализ результатов. |
| Работа с родителями | 1.Семинар – практикум для родителей в рамках недели психологии «Я в мире, мир во мне». 2.Индивидуальные консультации 3.Семинар для родителей | Апрель 2024г 2023-2024уч.год 2024-2025уч.год Апрель 2025г. | Буклет-памятка для родителей от логопеда, психолога и дефектолога. Овладение родителями приемами совместной деятельности с детьми по развитию сенсорной сферы. Буклет-памятка для |

| | | | |
|---------------------|---|---|---|
| | нейроупражнения и нейроигры как эффективный инструмент сенсорной интеграции» | | родителей с комплексом нейроупражнений и нейроигр для домашнего использования. |
| Работа с педагогами | <p>1. Семинары для педагогов «Особенности образовательного процесса обучающихся с нарушением слуха», «Особенности образовательного процесса обучающихся с ЗПР», «Особенности образовательного процесса обучающихся с тяжелыми нарушениями речи», «Особенности образовательного процесса обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата»</p> <p>2. Прохождение педагогами курсов ПК по работе с детьми с ОВЗ</p> <p>3. Тренинги по профилактике профессионального выгорания</p> <p>4. Профилактика и коррекция нарушения почерка у младших школьников</p> <p>5. Семинар «Усвоение образовательной программы обучающихся 1 и 4 классов»</p> | <p>Март 2024г.</p> <p>Сентябрь 2024г.</p> <p>Октябрь 2024г.</p> <p>Ноябрь 2024г.</p> <p>Февраль 2025г.</p> <p>В течении года</p> <p>Апрель 2024г</p> <p>Ноябрь 2024г</p> <p>Апрель 2025г</p> <p>Ноябрь 2024г</p> <p>Январь 2025г.</p> | <p>Знакомство педагогов с особенностями сенсорного развития школьников с различными нозологическими категориями. Знакомство педагогов с нейроупражнениями. Формирование представлений о том, как нейроупражнения можно использовать в образовательном процессе.</p> <p>Доклад о работе в рамках проекта. Оценка результатов. Определение перспектив дальнейшей работы по использованию нейроупражнений и нейроигр с обучающимися ЗПР.</p> <p>Презентация, памятки, тетради.</p> <p>Образец написания характеристики-представления на ПМПК</p> |

Список литературы

1. Визель Т.Г. Основы нейропсихологии: учебник для студентов вузов / Т. Г. Визель. — М.: АСТ Астрель Транзиткнига, 2017. — 264 с.
1. Деннисон П.И. и Деннисон Г.И. Гимнастика Мозга. Книга для педагогов и родителей. Москва: Сфера, 1997г.- 47с.
2. Сиротюк А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения - Москва: Сфера, 2003г.- 282с.
3. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: Учебное пособие. — М.: Генезис, 2007. — 474 с.
4. Поддъякова О.С., Челышева М.В. Практикум по нейропсихологии. Учебное пособие.- Москва: МГМСУ, 2014.-61с.
5. Цветков А.В. Нейропедагогика для учителей: как обучать по законам работы мозга. —М.: Спорт и культура – 2000, 2017г.-128с.
6. Цветкова Л.С. Нейропсихология счета, письма и чтения: нарушение и восстановление. - М.: «Юристъ», 1997. – 256 с.
7. Цветкова Л.С., Цветков А.В. Нейропсихологическое консультирование в практике психолога образования.: Издательство «Спорт и Культура – 2000»; Москва; 2012г.-77с.

Приложение

Комплексы нейроупражнений и нейроигр, которые проводятся на организационном этапе дефектологического занятия.

Комплекс № 1.

I. Дыхательная гимнастика.

- Глубокий вдох (руки медленно поднимите до уровня груди. Задержите дыхание, внимание сконцентрируйте на середине ладоней, медленно выдохните (руки опустите вдоль тела).

- Глубоко вдохните. Заверните уши от верхней точки до мочки. Задержите дыхание. Выдохните с открытым сильным звуком А-А-А (чередуйте со звуками Ы-Ы-Ы, У-У-У, О-О-О)

- Выполните ритмичное дыхание: вдох в 2 раза короче выдоха.

2. Качание головой.

Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.

3. Колечко.

Поочередно и как можно быстрее перебирайте 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 упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

4. Кулак – ребро – ладонь.

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости стола, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на столе, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе. Количество повторений – по 8 – 10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении помогайте себе командами («кулак – ребро – ладонь»), произнося их вслух или про себя.

5. Лезгинка.

Левую руку сожмите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6 – 8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

6. Зеркальное рисование.

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого задания вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки.

Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы мозга.

7. Ухо – нос.

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

8. Медвежья покачивания.

Качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключите руки. Придумайте сюжет.

Комплекс № 2

1. Дыхательная гимнастика.

- Выполните ритмичное дыхание: вдох в 2 раза короче выдоха.

- Глубоко вдохните. Руки медленно поднимите через стороны вверх. Задержите дыхание на вдохе. Выдохните с открытым сильным звуком А- А-А. Руки медленно опустите. Вдохните. Руки медленно поднимите на уровне плеч через стороны. Задержите дыхание. Медленно выдохните с сильным открытым звуком О-О-О, обнимите себя за плечи, опустив голову на грудь. Медленно и глубоко вдохните. Руки поднимите до уровня груди. Задержите дыхание. Медленно выдохните с сильным звуком У-У-У. Руки опустите вниз, голову на грудь.

2. Массаж ушных раковин.

Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. Вконце упражнения разотрите уши руками.

3. Перекрестные движения.

Выполните перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделайте то же самое левой рукой и правой ногой.

4. Змейка.

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и чётко, не допуская синкенезий. (никаких дополнительных движений другими пальцами). Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

5. Горизонтальная восьмёрка. Артикуляционная гимнастика.

1, 2 неделя занятий.

Упритесь языком во рту в зубы, старайтесь их вытолкнуть наружу. Расслабьте язык. Повторите 10 раз. Прижимайте язык во рту то к левой, то к правой щеке. Повторите 10 раз. Удерживая кончик языка за нижними зубами, выгните его горкой. Расслабьте. Повторите 10 раз.

3 – 6 неделя занятий.

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

6. Симметричные рисунки.

Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально-симметричные рисунки (можно прописывать таблицу умножения, слова и т.д.)

7. Крючки.

Указательным пальцем правой руки с напряжением зацепить поочерёдно большой, указательный и т.д. пальцы левой руки. Руки расслабить. Сделать то же для указательного пальца левой руки поочерёдно для пальцев правой руки. Руки расслабить.

Комплекс № 3

1. Дыхательная гимнастика.

- Глубокий вдох (руки медленно поднимите до уровня груди). Задержите дыхание (внимание сконцентрируйте на середине ладоней). Медленно выдохните (руки опустите вдоль тела).

- Сожмите правой рукой левое плечо. Голову поверните влево и посмотрите через плечо назад. Разведите плечи с силой. Глубоко вдохните, задержите дыхание, выдох.

Опустите руки вдоль тела, голову уроните на грудь. Вдохните, выдохните. Повторите упражнение, держа левой рукой правое плечо.

2. Артикуляционная гимнастика.

Гимнастика для языка: движения в разные стороны, выгибание языка, сжимание и разжимание языка, свёртывание в трубочку.

3. Горизонтальная восьмёрка.

Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза сначала одной рукой, потом другой. Затем обеими руками вместе.

4. Гимнастика для глаз.

Работаем по плакат-схеме зрительно-двигательных траекторий в максимально возможную величину (лист ватмана, потолок, стена и т.д.) На ней с помощью специальных стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения упражнения:

- вверх, вниз;
- влево, вправо;
- по часовой стрелке и против неё;
- по траектории «восьмёрки».

Каждая траектория имеет свой цвет:

№ 1, 2 - коричневый;

№ 3 - красный;

№ 4 - голубой;

№ 5 – зелёный.

Упражнение выполняется стоя.

5. Паровозик.

Правую руку положите на левую надостную мышцу, одновременно делая 10 – 12 маленьких кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой, плечом вперёд, затем столько же назад. Поменяйте позиции рук и повторите упражнение.

6. Крючок.

Указательным пальцем правой руки тяните на себя большой палец левой руки, который должен сопротивляться изо всех сил. Выполните то же для другой руки.

7. Крючки.

Любыми пальцами правой руки тянем на себя пальцы левой руки поочередно с большим сопротивлением. Расслабление. Выполните то же для другой руки.

8. Мельница.

Выполняйте так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно, с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. При этом касайтесь рукой противоположного колена, «пересекая среднюю линию» тела. Время упражнения 1 – 2 мин. Дыхание произвольное.

Комплекс № 4

1. Дыхательная гимнастика.

- Выдохните, откройте глаза. Вдохните, закройте глаза. Продолжайте, выдыхая при свете, вдыхая в темноте. Пусть ваши глаза полностью расслабятся, когда они закрыты. Откройте глаза и поморгайте. Каждый раз, открывая глаза, отмечайте, что видите. Замечайте все изгибы и формы, линии и узлы. Сначала только тёмное, затем только светлое.

- Стоя, опустите руки, сделайте быстрый вдох, притягивайте руки к подмышкам ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опустите руки вдоль тела ладонями вниз.

2. Артикуляционная гимнастика.

Отработайте такие движения языка, щёлканье, цоканье, посвистыванье. Затем выполните последовательность: два щелканья, два цоканья, два посвистыванья.

3. Полёт.

Стоя. Сделайте несколько сильных взмахов руками, разводя их в стороны. Закройте глаза, представьте себе, что вы летите, размахиваете крыльями.

4. Массаж рук.

Правой рукой массируйте левую руку от локтя до запястья и обратно. Затем от плеча до локтя и обратно. То же самое движение проделайте с другой рукой.

5. Символ Х.

Предварительно нарисуйте на карточке (размером с почтовую открытку) две пересекающиеся линии в виде символа Х.

Зафиксируйте взгляд на пересечении этих линий, выполняя при этом следующие упражнения:

1) Стоя. Поднимите (невысоко левую ногу, согнув её в колене, и кистью (локтем) правой руки дотроньтесь до колена левой ноги, затем то же с правой ногой и левой рукой. Повторите упражнение 7 раз. Когда рука касается противоположного колена, а взгляд в этот момент сконцентрирован на пересечении линий буквы Х, как бы «пересекается» средняя линия левого и правого полушария мозга. Упражнение помогает двум полушариям работать согласованно.

2) Перекрёстное марширование. Сделайте 6 пар перекрёстных движений, маршируя на месте и касаясь левой рукой правого бедра и наоборот. Повторите «маршировку», выполняя односторонние бёдра – руки вверх. Затем снова повторите упражнения перекрёстно. Смотрите при этом на пересечение линии буквы Х. Упражнение повторите 7 раз.

3) Перекрёст. Для выполнения этого упражнения предлагается чистый лист бумаги с нарисованным на нём символом Х. Он располагается на плоскости, на расстоянии 20 см. от глаз, при этом его освещение должно быть нормальным и равномерным. Необходимо в течение 45 сек. Смотреть в центр перекрёста (после недельных занятий образ перекрёста вызывается произвольно) Через 45 сек. Взгляд переведите на светлый фон. С появлением образа глаза закройте, а перекрёст медленно перенесите в область лба, затем в темя. Это символ единства мозга. Упражнение повторите 3 раза.

4) «Взгляд влево вверх» Поза: правой рукой фиксируйте голову за подбородок. Взяв карандаш, левую руку выбросите в сторону вверх под углом 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке.

После этого, начинайте делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрите на предмет в левой руке, затем меняйте взгляд «прямо перед собой» на счет «1-2-3-4-5-6-7». Упражнение выполняйте 3 раза, потом доводите до 8 раз. Затем упражнение выполняйте «с точностью до наоборот».

Пальчиковые игры с карандашами, мячиками, карточками.

У детей с ЗПР пальчики очень неуклюжие, им с трудом даются разные позы из пальцев (например, коза). Педагог показывает движения пальцами левой и правой руки. Упражнения усложняется путем выполнения одновременно разноименных упражнений. Поочередно и как можно быстрее необходимо перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе. Необходимое оборудование: тактильные мячики, заточенные карандаши, карточки.

Дыхательные упражнения.

Дыхательная гимнастика.

- Выполните ритмичное дыхание: вдох в 2 раза короче выдоха.

- Глубоко вдохните. Руки медленно поднимите через стороны вверх. Задержите дыхание на вдохе. Выдохните с открытым сильным звуком А- А-А. Руки медленно опустите. Вдохните. Руки медленно поднимите на уровне плеч через стороны. Задержите дыхание. Медленно выдохните с сильным открытым звуком О-О-О, обнимите себя за плечи, опустив голову на грудь. Медленно и глубоко вдохните. Руки поднимите до уровня груди.

Задержите дыхание. Медленно выдохните с сильным звуком У-У-У. Руки опустите вниз, голову на грудь.

- Глубокий вдох (руки медленно поднимите до уровня груди). Задержите дыхание (внимание сконцентрируйте на середине ладоней). Медленно выдохните (руки опустите вдоль тела).

- Сожмите правой рукой левое плечо. Голову поверните влево и посмотрите через плечо назад. Разведите плечи с силой. Глубоко вдохните, задержите дыхание, выдох.

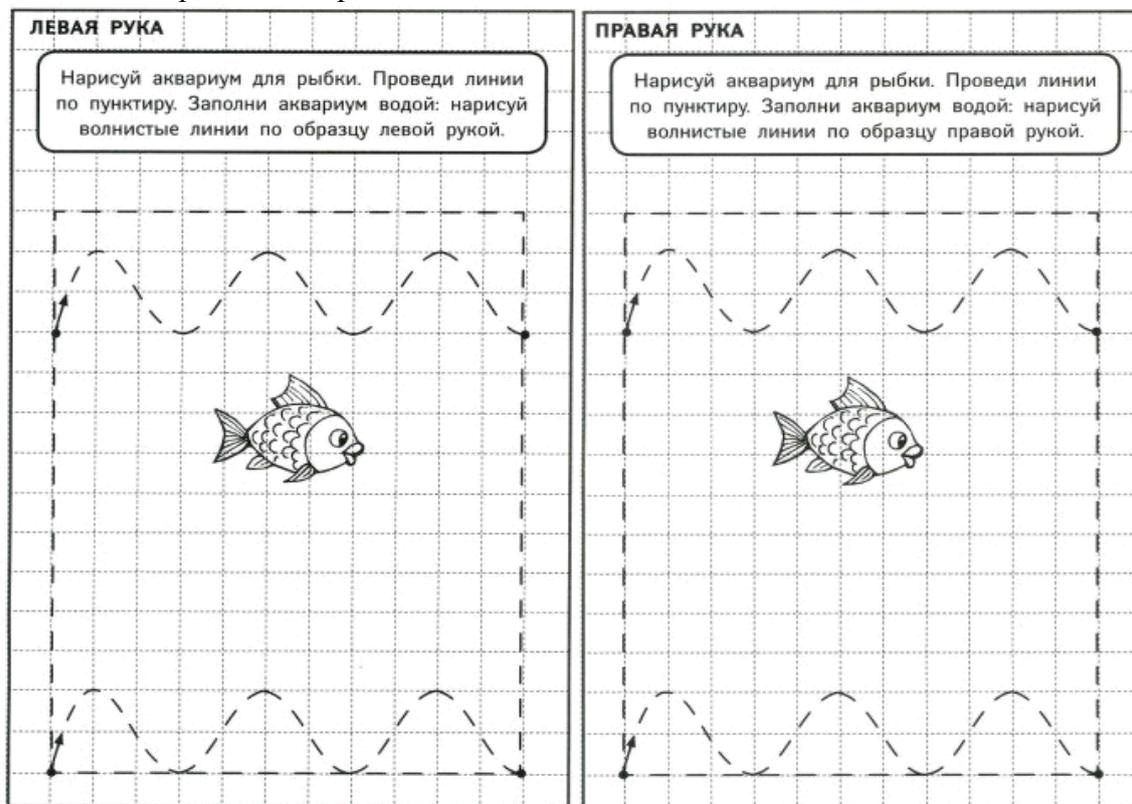
Опустите руки вдоль тела, голову уроните на грудь. Вдохните, выдохните. Повторите упражнение, держа левой рукой правое плечо. Упражнения можно выполнять лежа на спине или сидя за партой.

Упражнения развития межполушарного взаимодействия.

Включение нейропсихологических упражнений в общеобразовательный процесс у младших школьников приводит к повышению усвоения изучаемого школьного материала. Нейропсихологические упражнения развивают произвольное и непроизвольное внимание, переключаемость и концентрацию, разные виды мышления, улучшают сенсомоторный контроль.

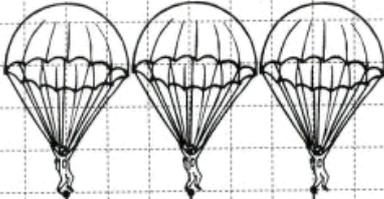
Зеркальное рисование.

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы, симметричные узоры или простые картинки. При выполнении этого упражнения вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга. Можно использовать специальные прописи для развития межполушарного взаимодействия, а также для развития межполушарного взаимодействия у детей существует специальная рабочая тетрадь.



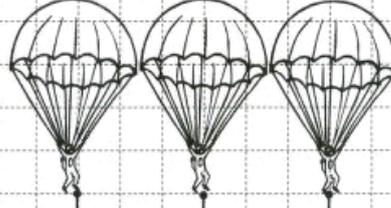
ЛЕВАЯ РУКА

Помоги парашютистам приземлиться на землю.
Проведи непрерывные линии по пунктиру
левой рукой. Начни от точки.



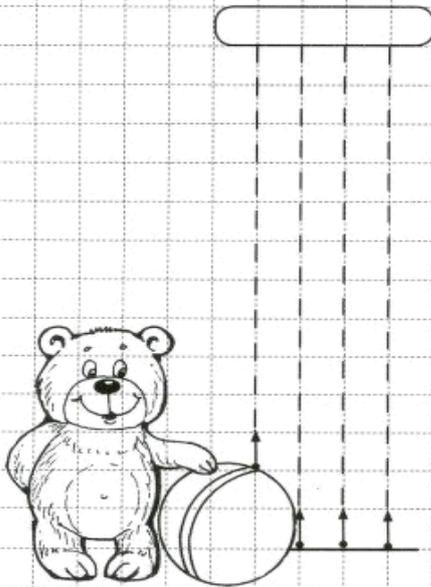
ПРАВАЯ РУКА

Помоги парашютистам приземлиться
на землю. Проведи непрерывные линии
по пунктиру правой рукой. Начни от точки.



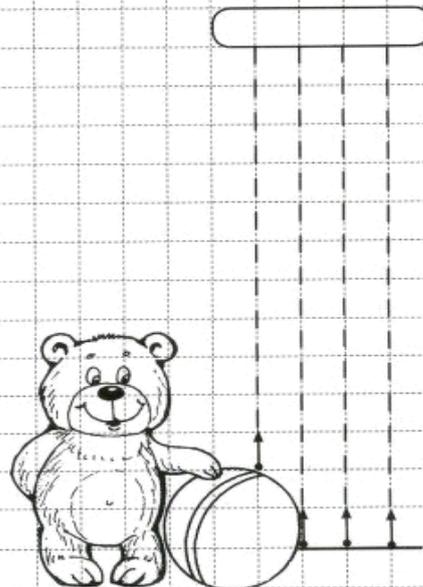
ЛЕВАЯ РУКА

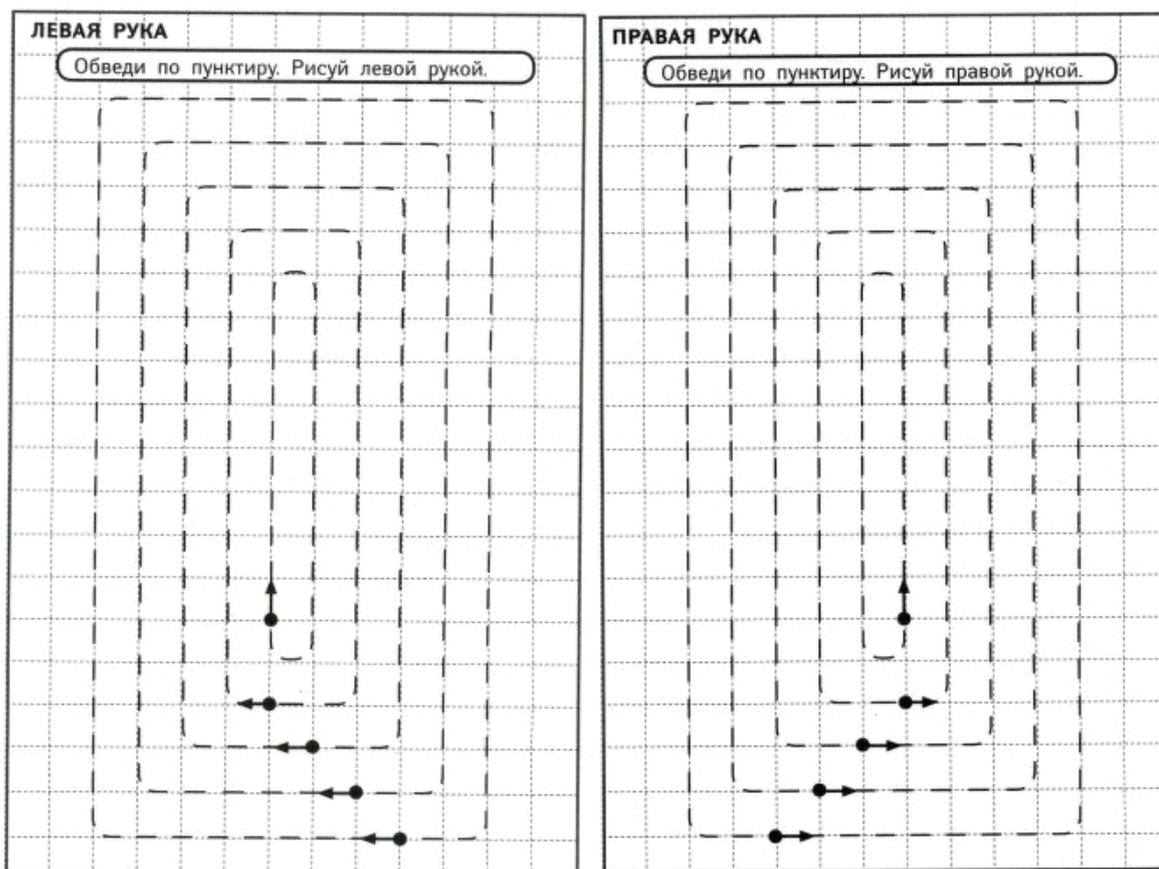
Помоги медвежонку забросить мяч в кольцо.
Проведи непрерывные линии снизу вверх
по пунктиру левой рукой.



ПРАВАЯ РУКА

Помоги медвежонку забросить мяч в кольцо.
Проведи непрерывные линии снизу вверх
по пунктиру правой рукой.





Данные упражнения можно выполнять с межполушарными досками, межполушарными прописями.

Упражнения на праксис руки.

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

Упражнение «Змейка»

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

Упражнение «Перекрестные движения»

Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, в стороны, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой. Выполняя это упражнение на перекрестные координированные движения, мы отлично развиваем межполушарные связи.

Упражнение «Горизонтальная восьмерка»

Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе. Не забываем следить глазами за рукой!

Упражнение «Симметричные рисунки»

Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки (можно прописывать таблицу умножения, слова и т.д.).

Упражнение «Мельница»

Выполняйте так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно, с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. При этом касайтесь рукой противоположного колена, «пересекая среднюю линию» тела. Время упражнения 1-2 мин. Дыхание произвольное.

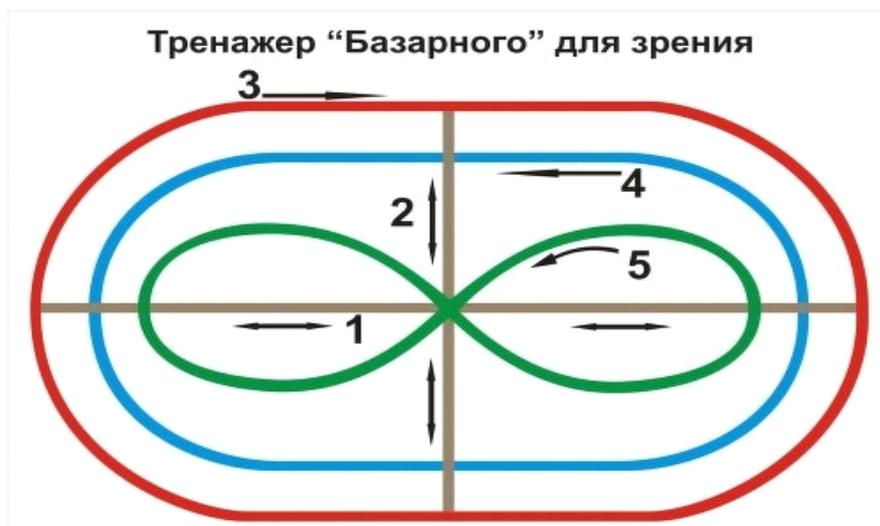
Упражнение «Перекрестное марширование»

Сделайте 6 пар перекрестных движений, «маршируя» на месте и касаясь левой рукой правого бедра и наоборот. Повторите «маршировку», выполняя односторонние подъемы бедра-руки вверх. Затем снова повторите упражнение перекрестно. Упражнение повторите 7 раз. Разновидность этого упражнения – ходьба с высоким подниманием рук и ног.

Зрительная гимнастика.

Рисуем квадрат, круг глазами, смотрим на предмет близко и далеко.

Также незаменим плакат-схема. Выполните плакат-схему зрительно-двигательных траекторий в максимально возможную величину (лист ватмана, потолок, стена и т.д.). На ней с помощью специальных стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения упражнения: вверх-вниз, влево-вправо, по часовой стрелке и против нее, по траектории «восьмерки». Каждая траектория имеет свой цвет: № 1,2 — коричневый, № 3 — красный, № 4 — голубой, № 5 — зеленый.



АРТ 434

Комплекс двигательных упражнений на Доске Бильбоу (мозжечковая стимуляция), с цветной мишенью, кинезиологическими мячиками и кинезиологическими мешочками.

Простые упражнения

Упражнения с доской –балансиром.

Для знакомства ребёнка с доской, чтобы избежать страха у ребёнка, быстрого освоения, лучше начать с простых упражнений

- Залезть и слезть с доски: а) спереди; в) сзади; с) с обеих сторон.
- Ученик в положении сидя «по-турецки». Раскачивая доску попросить его удерживать равновесие.
- Ученик в положении сидя на доске. Упражнения для рук — имитация плавания. Можно двумя руками поочередно - левой, правой.
- Ученик в положении сидя на корточках. Покачивающее движение из стороны в сторону головой, затем зафиксировать взгляд на предмете. Круговое вращение головой.
- Ученик в положении стоя или сидя медленно покачивается вперед-назад. Лучше выполнять под музыку
- Положение то же. Круговые вращения руками: а) обе руки в одну сторону; б) обе руки в разные стороны; в) по очереди в одну сторону; г) по очереди в разные стороны.
- Любое положение: стоя, сидя, на корточках, на коленях, «по-турецки»: а) обе руки положить на грудь; б) поднять руки над головой; в) прямые руки в сторону; г) нагнуться, достать пальцы ног; д) любые движения, какие нравятся ребенку.

Усложненные упражнения с использованием аксессуаров

Упражнения с кинезиологическими мячами и кинезиологическими мешочками

Отбивать мяч-прыгунчик от наклонной доски-мишени.

Упражнения с мячами и мешочками.

- Подкидывание мяча и его ловля, называя автоматизируемый звук.
- Подкидывать мяч, хлопнуть в ладоши, назвать слог/слово на заданный звук, поймать мяч.
- Ударами мяча об пол, доску, стену, называя слово, делим его на слоги, ловим мяч двумя (одной) руками.
- Ударяем мяч об пол одной рукой, ловим другой, при этом называем слова или слоги на автоматизируемый звук.
- Попасть в мишень из геометрических фигур, например, попасть только не в зеленые фигуры, или только не в круги. Можно разместить картинки с автоматизируемым звуком на напольной доске и попросить попасть мячом в те картинки, в названии которых звук «Р» находится в начале слова.
- Попасть мячом в цифру на напольной доске с цифрой соответствующему количеству слогов в слове.
- Рассказывание стихотворных текстов или чистоговорок под ритм ударов мяча.
- Осуществлять массаж кистей рук, стоя на доске, как тактильными шариками, проговаривая различные стихотворения.
- Одновременное использование артикуляционных упражнений на смену артикуляционных позиций и раскачивания доски.
- Придумывание слов как на лексическую тему, так и на закрепляемый цвет, попадаем кольцами на штатив, либо мячом в ведерко, корзину.
- Попасть мячом в разные корзинки при работе на классификацию и обобщение.
- Попасть мячом в квадрат соответствующем позиции звука в слове (начало/ середина/ конец).
- Соотнесение первого звука слова с названием цвета, используем напольную доску.

- «Повтори рисунок». Данное упражнение тренирует зрительную память и внимание. Предлагается схема рисунка, повторить ее ударами мяча по геометрическим фигурам на напольной доске.

-Отбивание мяча левой/правой рукой, называя слово с закрепляемым звуком, либо направить работу на словоизменение, либо согласование существительных с числительными.

- Перекрестное направление мяча друг другу, т.е. ученику бросаете мяч левой рукой в направлении его правой руки, затем наоборот правой рукой кидаете мяч в направлении левой руки, проговариваете учебный материал. Ученик должен вернуть вам мяч точно так же.

Упражнения с цветными обручами.

Работа с цветными обручами – (адаптированная методика «Ковер нейропсихолога» Т.Ю.Поневежской) помогает ребенку ориентироваться на тетради, в учебнике, в тексте, развивает пространственную ориентировку, зрительную память, ощущение тела, восприятие, наглядно-действенное и образное мышление, внимание, воображение, формирует и активизирует словарный запас детей, развивает связную речь.

Выкладываются и скрепляются обручи 5*5 разных цветов. По вертикали обручи обозначают цифрами, по горизонтали – буквами. В ячейки – обручи раскладывают различные задания по теме занятия.