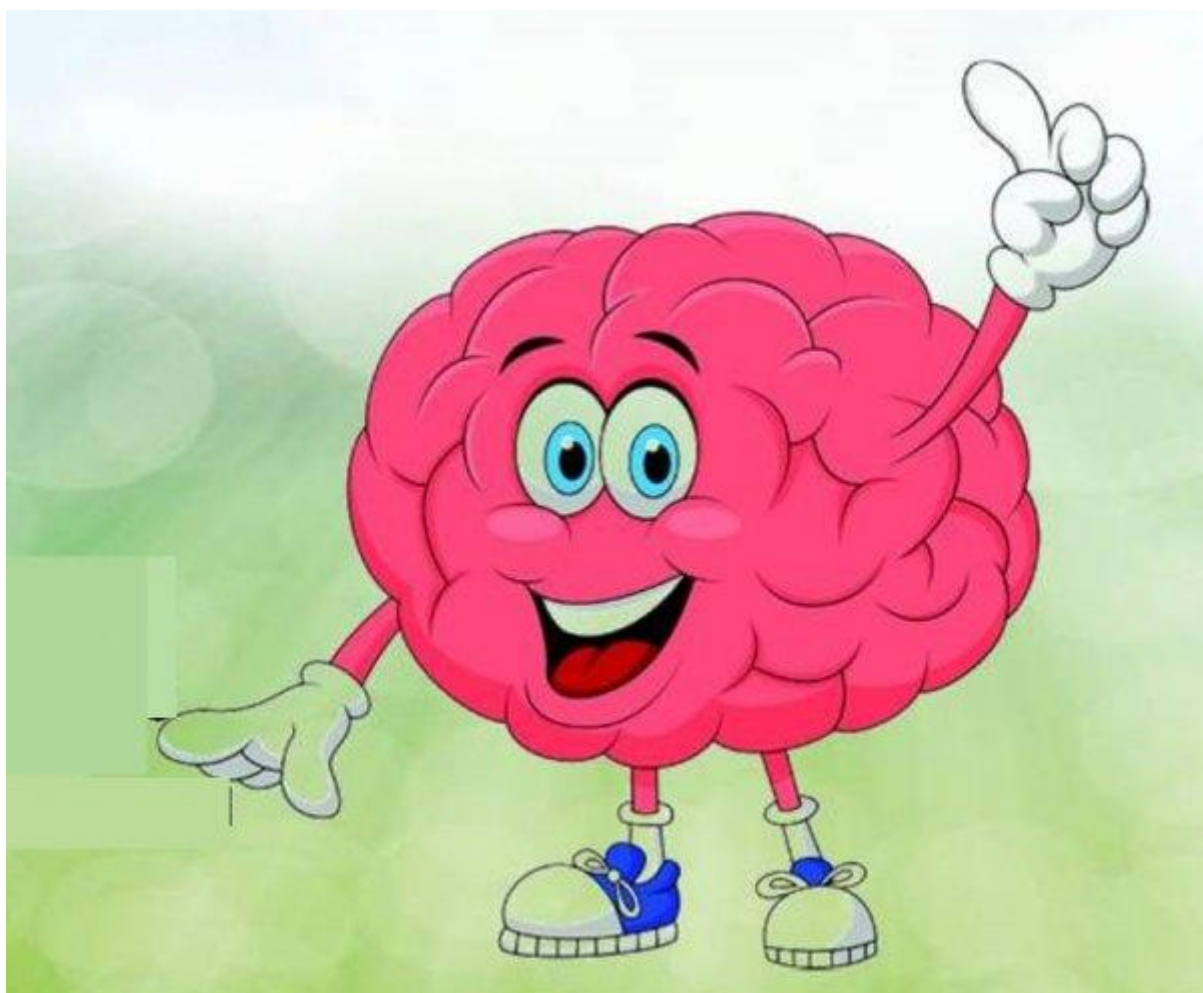




**Нейропсихологические методы и приёмы
в коррекционно-образовательной
деятельности
учителя-логопеда и педагога-психолога**

**Составители: учителя-логопеды
Пономарёва Г.В., Голованова Г.Р., Овечкина М.С.
ГБОУ СО «Новоуральская школа № 1»**

2021

Пояснительная записка

Многие нейропсихологические методы и приемы основываются на кинезиологии. Кинезиология – это наука о развитии нашего головного мозга посредством движений. Ее методики можно назвать универсальными для развития умственных способностей с помощью специальных двигательных упражнений, направленных на синхронизацию работы обоих полушарий мозга. Здесь задействованы не только механические, но и психофизиологические законы развития человека.

Упражнения, включенные в данное методическое пособие, направлены на различные стороны личности ребенка и способствуют развитию межполушарной специализации, межполушарного взаимодействия, синхронизации работы полушарий, профилактике нарушений зрения, развитию мелкой и общей моторики, памяти, внимания, речи и мышления, коррекции дисграфии и дислексии.

Методичка включает в себя несколько блоков упражнений, которые можно проводить с детьми в группах или индивидуально. Комплексы упражнений направлены на разные органы и системы и расположены в порядке усложнения как от комплекса к комплексу, так и от одного задания к другому.

В зависимости от сложности индивидуального выполнения заданий педагогом (учитель-логопед, педагог-психолог, родитель) возможно использование разных видов педагогической помощи: дополнительный показ, совместное выполнение, сравнение с образцом, поэлементное выполнение. Темп выполнения также индивидуализирован в зависимости от возможностей ребенка.

Предлагаемый материал рекомендуется использовать в процессе коррекционно-развивающих занятий учителя-логопеда, педагога-психолога образовательного учреждения.

Возможно выполнение родителями, но после дополнительной консультации со специалистами. Упражнения, которые не требуют специального оборудования и помещения могут быть использованы и педагогами во время физкультминуток, при необходимости сосредоточить внимание в процессе учебной деятельности.

Методы и приёмы

1. *Массаж (самомассаж)* воздействует на биологически активные точки. Особенно эффективным является массаж (самомассаж) кистей, пальцев рук и ушных раковин. Даже простой растирающий массаж (самомассаж) ушей улучшает кровообращение в организме, стимулирует кору головного мозга, улучшает слуховое внимание и восприятие ребенка.

2. *Растяжки* нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость) мышц. Наличие гипотонуса обычно связано со снижением психической и двигательной активности ребенка. Гипотонус сочетается с замедленной переключаемостью нервных процессов, эмоциональной вялостью, низкой мотивацией и слабостью волевых усилий. Оптимизацией мышечного тонуса является одной из самых важных задач нейропсихологической коррекции.

3. *Дыхательные упражнения* улучшают ритмику организма, развивают у ребенка самоконтроль и произвольность. Особенно эффективны дыхательные упражнения для коррекции поведения у детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью. Дыхание (различные его этапы) можно сочетать с разнообразными вариантами упражнений для глаз и языка.

4. *Глазодвигательные движения* позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, повышают энергетизацию организма. При выполнении глазодвигательных упражнений необходимо соблюдать определенные условия.

- При выполнении глазодвигательных упражнений необходимо контролировать расслабление шейных мышц. Исходное положение – сидя или стоя, голова зафиксирована;

- все движения глазного яблока совершаются плавно и мягко;

- если ребенок носит очки, нужно снять их на время выполнения упражнений;

- перед занятием рекомендуется несколько раз крепко зажмуриться, чтобы улучшить кровоток и увлажнить глаза за счет выделившейся слезы;

- после каждого упражнения нужно снимать статистическое напряжение мышц глаз: плотно закрыть, а затем широко открыть глаза с интервалом 5 секунд (5 – 6 раз); осмотреть вверх, вниз, влево, вправо, не поворачивая голова (3 – 4 раза).

5. *Упражнения для развития мелкой моторики* стимулируют речевые зоны коры головного мозга, развивают слухо-моторную координацию. Исследованиями ученых доказано, что развитие тонких координированных движений пальцев рук способствует активизации речевой активности у детей, более эффективному преодолению имеющихся нарушений звукопроизношения.

6. *Телесные движения* развивают межполушарное взаимодействие, снимают непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Происходит «чувствование» ребенком своего тела, что способствует обогащению и дифференциации сенсорной информации.

Самомассаж

Упражнение №1. Нажатием подушечек пальцев имитируем мытьё головы (10 сек).

Упражнение №2. «Догонялки»: подушечки пальцев ударяют по голове, словно по клавиатуре, «бегают» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга (10 сек).

Упражнение №3. Ребёнок с любовью и лаской расчёсывает волосы пальцами, словно расчёской, и представляет, что его «причёска – самая красивая на конкурсе причёсок» (10 сек).

На комод забрался ёжик,
У него не видно ножек.
У него, такого злючки,
Не причёсаны колючки:
И никак не разберёшь-
Щётка это или ёж?

Упражнение №4 (комплекс) «Красивое лицо»

- Дети выполняют сначала поглаживание лба, щёк, крыльев носа от центра к вискам, затем мягкое постукивание кончиками пальцев по коже, как бы уплотняя её.

- Дети указательными пальчиками правой и левой руки производят надавливание на переносицу и точки над бровями с вращательными движениями по часовой стрелке, затем против неё по 5 раз в каждую сторону.

- Дети с усилием проводят подушечками пальцев по бровям и «лепят» щипками брови по направлению к вискам.

- Подушечками средних пальцев дети поглаживают кожу под глазами (по глазнице) по направлению от внешнего уголка глаз ко внутреннему; делают акцент на точке, расположенной на внешнем уголке и в центре глазницы, затем легко проводят по верхним векам по направлению к внешнему уголку глаз (глаза закрыты).

- Указательными или средними пальцами дети легко надавливают на крылья носа, проводят пальцы по переносице в сторону носовых пазух, легко подёргивают и пощипывают себя за кончик носа.

Крылья носа разотри – раз, два, три!

И под носом ты утри – раз, два, три!

Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять!

Вытри пот себе со лба – раз, два, раз, два!

- Дети потирают ушные раковины и надавливают несколько раз на точки возле козелка уха для положительного воздействия на орган слуха и вестибулярный аппарат. При этом дети произносят слова.

Ушки сильно разотри! Раз, два, три!

Волосы ты причеши! Раз, два, три!

Девочки и мальчики, приготовьте пальчики!

Вы так славно потрудились и красиво нарядились!

Растяжки

«Пушинки и слоны»

Ребёнок бежит по комнате, как пушинка (легко, на носочках). Изображая слона, ребёнок тяжело, напрягая ноги, топает по полу.

«Загораем»

И. п.: сидя, ноги согнуты в коленях. Выпрямить ноги с напряжением. Потягивание, как на пляже под солнцем (всё тело напрягается, затем расслабляется).

Солнце грело горячо.

Загорал на пляже.

Спину подставлял, плечо,

Грел животик даже.

«Ножницы»

И.п.: сидя, упор руками за спиной. Дети поднимают напряжённые ноги, разводят их в стороны. Расслабленные ноги «роняют» на пол.

Много делать ножницы умеют:

Стричь, кроить и вырезать.

Мы ножницы портняжные,

Блестящие и важные!

«Пружинки»

И.п.: сидя, пальцами левой и правой стопы дети надавливают на воображаемые «упругие пружины» в полу, чередуя напряжение стоп с их расслаблением.

Мы замёрзнуть не боимся,

Прыгаем и веселимся.

По снежку с снежинками

Ножками-пружинками!

«Холодно – жарко»

И.п.: сидя, по команде «холодно» дети обхватывают себя руками, съеживаются. По команде «жарко» дети расслабляют мышцы рук, ног.

Где ты, солнце, в самом деле?

Мы совсем ооченели.

Без тебя вода замёрзла,

Без тебя земля промёрзла...

Выйди, солнышко, скорей!

Приласкай и обогрей!

«Неваляшка»

И.п.: сидя, дети наклоняют голову на правое плечо, затем на левое плечо, затем «роняют» голову вперёд. Дети выполняют данное упражнение в течение 10 – 15 секунд.

Влево-вправо, влево-вправо

Весело качается.

Влево-вправо, влево-вправо,

На пол не роняется.

Дыхательные упражнения

«Переключка животных»

Это упражнение лучше использовать с небольшой группой детей.

Педагог распределяет роли различных животных и птиц. Ребёнок, услышав от ведущего название своего животного, на медленном выдохе произносит соответствующее звукоподражание.

«Трубочка»

Ребёнок подносит к лицу сжатые кулачки, соединённые между собой в виде музыкальной трубы; делает вдох носом. На выдохе медленно дует в «трубу».

Ты труби в трубу, трубочка,
Только, миленький, не плачь!
Целый день трубочка трубила
И поплакать позабыла.

«Топор»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, пальцы рук сцеплены в «замок». Дети быстро поднимают руки – делают вдох носом; затем наклоняются вперёд, медленно опускают «тяжёлый топор», произносят: «Ух!» (на длительном выдохе). Дети выполняют то же упражнение, но в быстром темпе, произносят: «Ух!» (на коротком выдохе).

Стукнул он сто раз подряд –
Щепки в стороны летят.
На поклоны быстр и скор.
Угадали? Здесь ТОПОР.

«Катись, карандаш»

И. п.: сидя или стоя. Дети дуют на карандаш, прокатывая его по столу.

Бревна катим, катим, катим, катим!
Раз, два, раз, два, будут на зиму дрова!

«Греем ручки»

На дворе мороз и ветер,
На дворе гуляют дети,
Ручки, ручки потирают, *дети потирают «озябшие» руки, делают вдох носом*
Ручки, ручки согревают. *дети произносят: «Ха-а-а!» на продолжительном выдохе*

«Снежки»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Дети наклоняются вниз, берут «снежок» и делают вдох носом. Затем дети имитируют бросок снежком, произнося на выдохе: «Оп! Оп! Оп!»

Горсть большую снега взяли
И лепить комочки стали. *вдох носом*
«Бросай!!! Оп! Оп! Оп!» *выдох ртом*
Снег плотней в руках сожмём,
Да в снежки играть начнём. *вдох носом*
«Кидай! Оп! Оп! Оп!» *выдох ртом*

Глазодвигательные упражнения

«Дождик»

В начале освоения этого упражнения дети следят глазами за ярким предметом или картинкой, которую перемещает взрослый, а затем выполняют упражнение под речевую инструкцию.

Дождик, дождик, пуще лей! *смотрят вверх*

Капай, капель не желей! *смотрят вниз*

Только нас не замочи, *делают круговые движения глазами*

Зря в окошко не стучи!

«Ветер»

И. п.: стоя, руки вдоль туловища.

Ветер дует нам в лицо, *дети часто моргают глазами*

Закачалось деревцо. *дети, не поворачивая головы,*

Ветер тише, тише, тише... *смотрят то влево, то вправо*

Деревцо всё выше, выше. *дети медленно приседают, опуская глаза вниз, затем встают, поднимая глаза вверх*

«Флажок»

Дети следят глазами за ярким предметом (картинкой), которую перемещает педагог. Отрабатываются движения глаз по двум направлениям (вправо, влево). Усложнение упражнения – движение глаз по диагоналям, а также сведение глаз к центру. Далее - ребёнок передвигает предмет самостоятельно, удерживая его сначала в правой, затем в левой руке, и, наконец, обеими руками вместе. Удержание предмета глазами должно быть устойчивым.

Каждое из движений выполняется сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, в конце, около переносицы.

Посмотри-ка мой дружок,

Вот какой у нас флажок.

Мой флажок прекрасный,

Ярко-ярко красный.

«Снежинки»

Дети следят за предметом (снежинка), который перемещает взрослый в сопровождении речевой инструкции. Нужно отработать движения глаз по четырём основным направлениям (вправо, влево, вверх, вниз) с последующим усложнением:

а) с плотно сжатыми челюстями;

б) с открытым ртом;

в) с легко прикушенным языком.

Мы снежинку увидали,

Со снежинкою играли.

Снежинки вправо полетели,

Снежинки влево полетели.

Ветер снег вверх поднимал

И на землю опускал...

Все на землю улеглись.

Развитие мелкой моторики

Упражнение «Зайка».

Руку в кулачок сожмем,
Пальчик к небу отождмем.
Средний следом устремился.
Зайка сразу получился.



Упражнение «Коза»

Ты пальцы все сожми в кулак
Пальцы сделать всем вот так
ТО получится коза,
Всем известна Дереза.



Упражнение «Еж»

Ручку к ручке прислони
Пальцы врозь ты разведи
И скрести слегка их врозь
Получился грозный еж.



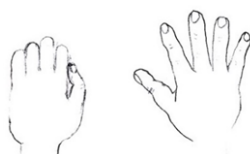
Упражнение «Корона»

В кулак все пальцы мы собрали
Три пальца кверху мы подняли.
И получилась вдруг корона.
А не какая-то ворона.



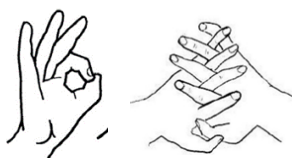
Упражнение «Лягушки»

Кулачок мы крепко сжали
А потом его разжали
Лягушачий хор: «Ква-ква»
Поскакали кто куда.



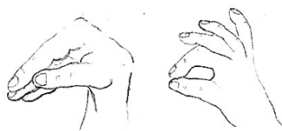
Упражнение «Приключения ежика»

Раз колечко, два колечко-
Вышел ежик на крылечко
Дом по кругу обошел,
И замок себе нашел.



Упражнение «Гусь и петух»

Гусь в окошко посмотрел.
На забор петух взлетел.
«Кукареку» кричит с утра.
Гусь в ответ ему «Га-га».



9. Упражнение «Кулачок-ребро-ладошка»

Кулачок, ребро, ладошка –
Поиграй со мной немножко.
Два фонарика зажжём
И опять играть начнем.



Телесные движения

«Перекрёстные движения»

Дети выполняют движения одновременно правой рукой и правой ногой (вперёд, вбок, назад); одновременно левой рукой и левой ногой (вперёд, вбок, назад).

Дети выполняют движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперёд, вбок, назад), потом - одновременно левой рукой и правой ногой (вперёд, вбок, назад).

«Шлёп-шлёп»

И. п.: стоя, руки опущены вниз вдоль туловища. Дети кистью правой руки дотрагиваются до колена невысоко поднятой левой ноги, затем наоборот.

Мы шагаем: Топ! Топ! Топ! Топ!

Повторяем: Оп! Оп! Оп! Оп!

По коленкам: Шлёп! Шлёп! Шлёп! Шлёп!

«Перекрёстное марширование»

Дети шагают, высоко поднимая колени, попеременно касаясь правой и левой рукой противоположной ноги, затем касаясь рукой одноименного колена, после снова касаясь рукой противоположного колена.

Любим мы маршировать,

Руки, ноги поднимать.

Раз – два! Раз – два!

Мы шагаем дружно в ряд!

«Паровозик»

И. п.: стоя, правая рука лежит на левой надкостной мышце, левая рука согнута в локтевом суставе, пальцы лежат на левом плече.

Дети выполняют 10-12 маленьких кругов левой рукой, согнутой в локтевом суставе, сначала вперёд, затем столько же назад. Дети меняют позиции рук и повторяют упражнение.

Я – весёлый паровоз! Ребятишек я повёз.

Чух – чух, чух–чу! Вас далёко укачу!

«Медвежье» покачивание.

И. п.: стоя, руки полусогнуты, пальцы растопырены и напряжены. Дети выполняют поочерёдные «загребаящие» движения руками к себе, чтобы каждая рука пересекала среднюю линию тела. Дети делают «медвежьи» покачивания из стороны в сторону не менее 8 раз.

Медведи косолапые, бурые мохнатые

Ревут: Ы – Ы – Ы – Ы! Нам бы рыбы!

«Робот»

Дети передвигаются вправо вдоль стены, затем влево приставными шагами, используя противоположную руку и ногу.

Этот робот не простой.

Этот робот заводной.

Робот двигает рукой.

Робот топает ногой.

Он тогда такой смешной.