

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 484  
Московского района Санкт-Петербурга

  
Председатель президиума ЭНМС  
И.И.Жуклинец  
«21» 02 2021 г.  
М.П.

Председатель секции психологии ЭНМС  
С.М.Шингаев  
Протокол № 1 от «16» 02 2021 г.

  
Председатель секции дополнительного  
образования ЭНМС  
М.Р.Катунова  
Протокол № 5 от «19» 02 2021 г.

«ПРИНЯТО»  
Педагогический совет ГБОУ СОШ №484  
Московского района  
Протокол № 3 от «22» 02 2021 г.

  
«УТВЕРЖДЕНО»  
Директор ГБОУ СОШ №484 Московского района  
М.Ю.Ефимова  
2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Формирование нейропсихологического пространства детей»  
(5-12 лет)**

Срок реализации: 1 год  
Возраст учащихся: 5-12 лет

Разработчик:  
Васильева Т. В.  
педагог-психолог

Санкт-Петербург  
2021

## Пояснительная записка.

### **Направленность программы:**

Программа «Формирование нейропсихологического пространства детей» имеет социально-педагогическую направленность.

К объединениям, реализующим программы социально-педагогической направленности, относятся психолого-педагогические объединения, ставящие своей целью накопление детьми нового положительного социального опыта, развитие интеллектуальных способностей, помогающие познать свои внутренние психологические характеристики, собственные способности, готовность к их активному проявлению в различных сферах жизни.

### **Практическая направленность программы.**

Программа направлена на повышение уровня умственной работоспособности и общей активности ребенка, снижение уровня гиперактивности, повышение уровня самоконтроля и умения управлять своим поведением.

### **Актуальность и новизна:**

Актуальность данной программы обусловлена необходимостью создания оптимальных условий для эффективной реализации и освоения обучающимися с ОВЗ адаптированных общеобразовательных программ в соответствии с Федеральным Государственным Образовательным Стандартом. К их числу относятся: разработка содержания и технологий образования обучающихся с ОВЗ, определяющих пути и способы достижения ими социально желаемого уровня личностного и познавательного развития с учетом их образовательных потребностей, а, также, разнообразие организационных форм образовательного процесса и индивидуального развития каждого обучающегося с ОВЗ, обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности.

В последние годы в своей работе мы все чаще сталкиваемся с такой категорией детей, нарушения у которых носят диффузный характер. Такие нарушения могут возникнуть как в перинатальном периоде развития ребенка, так и после рождения. Часто подобные нарушения минимальные и не диагностируются, а проявляются на более поздних этапах развития в период созревания соответствующих функций, тормозя как физическое, так и психическое развитие ребенка. Отмечается рост числа детей, родившимися с признаками ПЭП (перинатальной энцефалопатии) – перинатального поражения центральной нервной системы. Перинатальные поражения ЦНС объединяют различные патологические состояния, обусловленные воздействием на плод вредоносных факторов во внутриутробном периоде, во время родов и в ранние сроки после рождения. Ведущее место в перинатальной патологии ЦНС занимают асфиксии и внутричерепная родовая травма, которые чаще всего поражают нервную систему развивающегося плода. В дальнейшем у ребенка в медицинской карте могут появиться диагнозы: СПНРВ (синдром повышенной нервно-рефлекторной возбудимости), гипертензивный синдром (повышенное внутричерепное давление), ММД (минимальная мозговая дисфункция), СДВГ (синдром гиперактивности с дефицитом внимания).

Сталкиваясь с проблемами «особого ребенка», мы видим необходимость в создании программы для работы с такими детьми.

Данная программа основывается на нейропсихологическом подходе к работе с детьми с ОВЗ, имеющими нарушения психического и речевого развития. Суть данного подхода заключается в том, что, воздействие на сенсомоторный уровень с учетом общих закономерностей онтогенеза вызывает активизацию развития всех высших психических функций. Нейропсихологическая коррекция направлена на реструктурирование нарушенных или дефицитных функций мозга, создание возможностей для так называемого дозревания мозговых структур и развития компенсаторных механизмов за счет искусственного воссоздания нормального хода онтогенеза структур головного мозга, что представляет собой сочетание методов замещающего онтогенеза А.В.Семенович и восстановительного обучения Л.С.Цветковой.

**Метод замещающего онтогенеза**, который является базовой нейропсихологической технологией, направлен на ретроспективное воспроизведение тех участков (периодов) развития ребенка, которые по тем или иным причинам не были усвоены (Приложение 1).

#### **Нормативно-правовые основания программы.**

- Нормативно-правовые основания данной программы:
- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29.12.2012г.
- ФГОС начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Минобрнауки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1598)
  - Приказ Минпросвещения России №196 от 09.11.2018 г.
  - Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 г. №617
  - Проект №960545-7 Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся от 21.05.2020 г.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (с изменениями от 21.01.2019 № 32)
- Приказ Минобрнауки России от 9.11.2015 № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи»
- Письмо Минобрнауки России от 11.03.2016 № ВК-452/07 «О введении ФГОС ОВЗ»
- Письмо Минобрнауки России от 19.02.2016 № 07-719 «О подготовке к введению ФГОС ОВЗ»
- Письмо Минобрнауки России от 10.02.2015 № ВК-268/07 «О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

#### **Адресат:**

Занятия по психологической коррекции показаны детям 5-12 лет, имеющим следующие проблемы:

- родовая травма;
- рождение с помощью Кесарева сечения;
- повышенный или пониженный тонус;
- частые заболевания, в том числе на первом году жизни, например, бронхолегочные заболевания, отиты, атопические дерматиты; лечение антибиотиками
- травмы головы, получение общего наркоза;
- в анамнезе ПЭП, ММД, СДВГ, ЗПР, ЗППР, гипертензионный синдром;
- мало ползал или не ползал совсем;
- ходил на цыпочках, поздно начал говорить;
- гиперактивен или излишне медлителен;
- импульсивен, раздражителен, конфликтен;
- быстро утомляется, с трудом засыпает;
- не сразу откликается и понимает обращенную к нему речь;
- пишет неразборчиво, плохо усваивает учебный материал;
- при чтении «проглатывает» окончания, «угадывает» слова;
- плохо запоминает, сравнивает, обобщает;
- пишет, рисует левой рукой;
- имеет задержку формирования мелкой моторики рук;
- не может описать картинку, скопировать рисунок;

- пропускает, заменяет буквы, пишет их зеркально;
- двигает ногами, языком, когда пишет и рисует;
- с трудом высиживает 15 минут на одном месте;
- невнимателен, рассеян, не доводит дела до конца;
- часто отвлекается, не может сосредоточиться, долго делает домашнее задание;
- неуклюж, часто спотыкается, излишне травматичен.

### **Объем и срок реализации программы**

Программа рассчитана на один год.

Программа состоит из 6 блоков:

- диагностический – 6 часов;
- основной (учебные занятия) – 24 часа;
- консультационный – 16 часов;
- просветительский – 4 часа;
- профилактический – 2 часа;
- аналитический – 30 часов.

Программа *Основного блока состоит из 24 занятий (объем Рабочей программы – 24 часа)*, встречи продолжительностью 1 академический час во вторую половину дня 1 раз в неделю. Реализуется по индивидуальной записи родителями ребенка на прохождение программы.

Режим занятий выбран с учетом санитарно-гигиенических требований к образовательной нагрузке младших школьников, предполагающих укрепление физического и психического здоровья детей.

### **Цель программы:**

Активация базовых психологических функций (сенсорных, пространственных, регуляторных ) с учетом развития особенностей головного мозга ребенка.

### **Задачи программы:**

Образовательные:

- выявить особые образовательные потребности нейротипичных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья, обусловленные особенностями физического и (или) психического развития;
- осуществить индивидуально ориентированную психолого-педагогическую помощь нейротипичным детям и детям с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей (в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии);
- обеспечить возможность освоения нейротипичными детьми и детьми с ограниченными возможностями здоровья образовательной программы на доступном им уровне и их интеграцию в образовательном учреждении.

Воспитательные:

- создание условий для реализации и развития социальной активности учащихся;
- развитие коммуникативных навыков, навыков коллективной работы, умений выстраивать отношения с социумом;
- воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим, доброжелательность, чувство товарищества, чувство личной ответственности и т.д.
- формировать самостоятельность, расширять возможности для развития трудовых и эстетических умений и навыков.

Развивающие:

- развитие навыков ведения коллективной (совместной) деятельности;
- развитие коммуникативных навыков;
- диагностика уровня развития элементов высших психических функций;

- выявление зоны ближайшего развития;
- стабилизация межполушарного взаимодействия;
- формирование, расширение и укрепление связей между отдельными сенсомоторными системами, которые представляют собой основу для дальнейшего развития ВПФ;
- последовательная стимуляция моторной сферы, слухового, зрительного, кинестетического анализаторов с опорой на наиболее сохранный;
- переход от развернутого, поэлементного выполнения действий к свернутой модели и дальнейшей автоматизации произвольных действий.

### **Условия реализации программы**

Условия формирования групп: группы формируются по возрастам 5-7 лет, 8-12 лет в количестве 6-8 человек. В течение учебного года возможен дополнительный набор учащихся при наличии свободных мест.

Группы с дошкольниками формируются, соблюдая требования Распоряжения КО от 04.04.2014 г. № 1357.

#### **Формы организации деятельности на занятии:**

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- индивидуальная: организуется при необходимости индивидуальной работы по программе.

#### **Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы**

Программа противопоказана детям с повышенной эпилептической готовностью. Столь же тщательного сопровождения требуют с другими клиническими диагнозами (психическими или общепатологическими), а также с генетическими синдромами. С осторожностью следует выполнять упражнения детям с дисплазией соединительной ткани, серьезной сердечной недостаточностью и детям с бронхиальной астмой.

#### **Гарантия прав участников программы, описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы.**

- письменное соглашение родителей на участие детей в коррекционно-развивающей работе;
- соблюдение Конвенции о правах ребенка.

Ответственность, основных прав и обязанностей участников программы:

- родители могут присутствовать на занятиях, получать информацию об основных процессах, событиях в ходе программы, рекомендации от специалиста;
- педагог-психолог должен получать информацию о выполнении его рекомендаций;
- педагог-психолог несет ответственность за психологическую атмосферу в работе, за приемы и техники, используемые на занятиях. Требуется соблюдение этического кодекса, прав всех участников программы;
- справка-допуск на занятия от врача невролога или педиатра.

#### **Требования к специалистам, реализующим программу:**

- педагоги-психологи, имеющие подготовку по клинической (медицинской), нейропсихологии, нейропедагогике;
- учитывать индивидуальные особенности детей;
- знание технологии включения ребенка в общеобразовательную среду;
- организаторские способности, умения.

### **Требования к материально-техническому оснащению:**

- занятия рекомендуется проводить в просторном помещении, разделенном на несколько зон: рабочая зона для выполнения творческих заданий; свободное пространство для выполнения двигательных упражнений, подвижных игр.

Материалы и оборудование:

- бумага – лист ватмана, цветные карандаши, мелки;
- записи релаксационной и веселой музыки;
- карточки с визуальным расписанием;
- гимнастические коврики (дети приносят с собой);
- методическое пособие «Изучаем пространство с нейропсихологом» А.В.Сунцова, С.В. Курдюкова (Приложение 4);
- методическое пособие «Развиваем внимание с нейропсихологом» С.В.Курдюкова, А.В.Сунцова (Приложение 5)
- нейропсихологическая диагностика. Классические стимульные материалы;
- Е.Ю.Балашова, М.С.Ковязина. (Приложение 6);
- карточки «Волшебный сундучок эмоций». (Приложение 7);
- методический набор «Времена года». (Приложение 8);
- мячи для фитнеса;
- методы нейропсихологического обследования детей 6-9 лет. Протоколы обследования. Под редакцией Т.В.Ахутиной;
- нейропсихологическая диагностика, письма и чтения младших школьников. Протоколы обследования. Под редакцией Т.В.Ахутиной, О.Б.Иншаковой;
- методика развития и коррекции внимания у школьников. Н.Пылаева, Т.Ахутина;
- развивающие кубики.

### **Методы, используемые при реализации программы**

#### **Формы работы:**

Программа предусматривает индивидуальную или подгрупповую форму работы при возможном участии родителей в занятиях. Форма проведения занятий для каждого ребенка определяется специалистом. Группы формируются по ведущему синдрому.

#### **Методы работы:**

Метод замещающего онтогенеза (А.В.Семенович). В каждом занятии четыре основных блока упражнений:

- дыхательные упражнения;
- глазодвигательные упражнения;
- растяжки;
- упражнения двигательного репертуара.

Словесный метод применяется при объяснении теоретических аспектов занятий педагогом-психологом.

Наглядный метод применяется при объяснении и демонстрации упражнений.

Игротерапия.

АРТтерапия.

Каждое занятие имеет четкую структуру, для наглядности используется визуальное расписание с набором карточек, которые отображают определенные блоки заданий.

Перед каждым блоком все участники собираются у визуального расписания, по окончанию блока заданий - карточка снимается с визуального расписания. Тем самым ребенку легче понять структуру занятия, он четко понимает, что сейчас будет происходить и когда все закончиться, тем

самым убирается «момент неопределенности», что помогает повысить уровень ощущения внутреннего комфорта и безопасности ребенка.

### Планируемые результаты:

Групповые коррекционно-развивающие занятия позволяют:

- развить произвольность, концентрацию, устойчивость, распределение и объем внимания;
- повысить работоспособность;
- сформировать хороший уровень саморегуляции и контроля над собственной деятельностью;
- развить все виды восприятия;
- скорректировать проблемы с речевой сферой;
- нивелировать импульсивность, медлительность, трудности переключения с одной деятельности на другую;
- сформировать межполушарное взаимодействие;
- снизить гипер- или гипотонус в руке (важно при письме);

Раннее коррекционное вмешательство положительно влияет на «социальный маршрут» ребенка.

### Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Формирование нейropsychологического пространства детей» на 2020-2021 учебный год

№	Наименование Блоков (разделов)	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
1.	Диагностический	9	1	8	Диагностическое обследование. Метод включенного наблюдения. Качественная оценка выполненных заданий. Обратная связь, рефлексия. Анкетирование и собеседование с родителями детей.
2.	Основной (учебные занятия)	24	9,6	14,4	
3.	Консультационный	16	0	16	
4.	Просветительский	4	0	4	
5.	Профилактический	2	1	1	
6.	Аналитический	30	6	24	
<b>Итого</b>		<b>85</b>	<b>17,6</b>	<b>67,4</b>	

**Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Формирование нейропсихологического пространства детей» на 2020-2021 учебный год**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2020-2021						1 занятие в неделю

**Рабочая программа**

**Учебно-тематический план реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Формирование нейропсихологического пространства детей» на 2020-2021 учебный год**

№	Наименование блоков	всего часов	Всего часов		Форма контроля
			теоретических	практических	
1.	Стабилизация и активация энергетического потенциала организма. Повышение пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов. Формирование базовых составляющих произвольной саморегуляции.	10	4	6	Метод включенного наблюдения. Обратная связь, рефлексия. Анкетирование и собеседование с родителями детей.
2.	Формирование операционального обеспечения психических процессов. Оптимизация и коррекция сенсомоторных взаимодействий.	8	3,2	4,8	Метод включенного наблюдения. Обратная связь, рефлексия.
3.	Формирование смыслообразующей функции психических процессов и произвольной саморегуляции. Развитие ВПФ.	6	2,4	3,6	Метод включенного наблюдения. Обратная связь, рефлексия. Анкетирование и собеседование с родителями детей.
	Итого:	24	9,6	14,4	

**Учебно-тематический план**

**рабочей программы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Формирование нейропсихологического пространства детей» на 2020-2021 учебный год**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Всего часов		Даты занятий	
			теоретических	практических	План	Факт
<b>I. Стабилизация и активация энергетического потенциала организма. Повышение пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов. Формирование базовых составляющих произвольной саморегуляции.</b>						
1	Занятие №1	1	0,4	0,6		
2	Занятие №2	1	0,4	0,6		
3	Занятие №3	1	0,4	0,6		
4	Занятие №4	1	0,4	0,6		
5	Занятие №5	1	0,4	0,6		
6	Занятие №6	1	0,4	0,6		
7	Занятие №7	1	0,4	0,6		
8	Занятие №8	1	0,4	0,6		
9	Занятие №9	1	0,4	0,6		
10	Занятие №10	1	0,4	0,6		
<b>II. Формирование операционального обеспечения психических процессов. Оптимизация и коррекция сенсомоторных взаимодействий.</b>						
11	Занятие №11	1	0,4	0,6		
12	Занятие №12	1	0,4	0,6		
13	Занятие №13	1	0,4	0,6		
14	Занятие №14	1	0,4	0,6		
15	Занятие №15	1	0,4	0,6		
16	Занятие №16	1	0,4	0,6		
17	Занятие №17	1	0,4	0,6		
18	Занятие №18	1	0,4	0,6		
<b>III. Формирование смыслообразующей функции психических процессов и произвольной саморегуляции. Развитие ВПФ.</b>						
19	Занятие №19	1	0,4	0,6		
20	Занятие №20	1	0,4	0,6		
21	Занятие №21	1	0,4	0,6		
22	Занятие №22	1	0,4	0,6		
23	Занятие №23	1	0,4	0,6		
24	Занятие №24	1	0,4	0,6		

**Содержание программы**

**Общая структура занятий**

**I. Ритуал приветствия. Маркировка пространства.**

**II. Основная часть. Система двигательного развития ребёнка по «методу замещающего онтогенеза» с поэтапным включением всех 3-х уровней воздействия.**

1. Дыхательные упражнения. Формирование произвольной саморегуляции. Формирование реципрокной координации.

2. Глазодвигательные упражнения. Расширение полей зрительного восприятия. Развязывание синкинезий глаза-язык.

3. Растяжки. Упражнения способствующие оптимизации общего тонуса тела. Повышение энергетического потенциала.

4. Упражнения двигательного репертуара. Развитие двигательной сферы. Формирование реципрокной координации. Развязывание синкинезий глаза – языка – руки - ноги.

5. Релаксация.

6. Игры и упражнения, направленные на развитие целостного образа тела. Ориентировка в пространстве.

7. Игры и упражнения, направленные на развитие мелкой моторики.

8. Игры и упражнения, направленные на развитие когнитивной сферы.

9. Игры и упражнения, направленные на развитие слухового внимания.

10. Игры и упражнения, направленные на развитие зрительно-моторной координации.

11. Игры и упражнения, направленные на развитие ловкости, меткости.

### **III. Обсуждение занятия, ритуал прощания.**

**1 Блок. Стабилизация и активация энергетического потенциала организма. Повышение пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов. Формирование базовых составляющих произвольной саморегуляции.**

**Цель: формирование произвольной саморегуляции, реципрокной координации. Оптимизация общего тонуса тела, повышение энергетического потенциала. Развитие ловкости, меткости.**

#### **1-е занятие**

Ритуал приветствия. Маркировка пространства.

*Упражнение «Яйцо».* Ребенку предлагается 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.

*Упражнение «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.

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*. Дальнейшее усложнение упражнений соответствует стадиям онтогенеза ребенка.

*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. Далее ребенку предлагается представить себя сильно натянутой струной и растягивать тело, потягиваясь сначала двумя руками, двумя ногами, затем — правой (рука, бок. нога) и левой стороной тела (линейные растяжки). Спина при этом не должна напрягаться и выгибаться.

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

— медленно поднять голову, постепенно выпрямляя руки и приоткрывая рот;

— приподнять верхнюю часть туловища, прогнуть спину, ягодицы и ноги при этом должны быть расслаблены;

— вернуться в исходное положение и расслабиться, не задерживая дыхания.

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

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

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

*Упражнение «Отработка согласованных движений головы, туловища, глаз, языка, рук и ног».*

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

— фиксированы глаза (взгляд прямо перед собой) и туловище. Выполняются одновременные движения головы, языка, рук и ног: вверх, вниз, вправо, влево, сведение к центру (голова прямо, сжатые челюсти, перекрест рук и перекрест ног);

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

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

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

*«Кулак—ребро—ладонь».* Ребенку показывают три положения руки, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямленная ладонь на плоскости пола. Ребенок выполняет упражнение вместе с 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.

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

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

Обсуждение занятия, ритуал прощания.

## **2-е занятие**

Ритуал приветствия. Маркировка пространства.

*Растяжка «Струночка».* 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.

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

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

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

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

- «Велосипед» (см. занятие 1).
- Отработка согласованных движений головы, туловища, глаз, языка, рук и ног (см. занятие 1).
- «Лодочка». Выполняется лежа на спине, затем на животе. Ребенку предлагается, изогнувшись, приподнять голову, руки и ноги над полом, изображая лодочку. Усложнение — «покачивание на волнах».

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

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

- «Колечко» (см. занятие 1).
- «Кулак—ребро—ладонь» (см. занятие 1).
- «Лезгинка». Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой руки (6—8 смен позиций). Необходимо добиваться высокой скорости смены позиций.

*Когнитивное упражнение «Формирование пространственных представлений».* Исходная позиция — сидя. Инструктор проводит с детьми отработку понятий по горизонтальной оси: «над», «под», «между», «выше», «ниже», «за», «перед», «ближе к», «дальше от».

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

*Релаксация «Огонь и лед».* Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Дети выполняют упражнение лежа. По команде инструктора «Огонь» дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает произвольно. По команде «Лед» дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело. Инструктор несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

Обсуждение занятия, ритуал прощания.

### **3-е занятие**

Ритуал приветствия. Маркировка пространства.

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

*Растяжка «Кобра».*

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

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

*Телесные упражнения* (см. занятие 2).

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

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

*Коммуникативное упражнение «Скала».* Дети на полу (сидя, лежа) выстраивают «скалу», принимая различные позы, удерживаясь друг за друга. Условная линия на полу обозначает обрыв. По команде 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.

*Релаксация «Ковер-самолет».* Исходная позиция — лежа на спине. Инструктор поясняет: «Мы ложимся на волшебный ковер-самолет; он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает; ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Обсуждение занятия, ритуал прощания.

#### **4-е занятие**

Ритуал приветствия. Маркировка пространства.

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

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

— шеи, спины, ягодиц;

— правых плеча, руки, кисти, бока, бедра, ноги, стопы;

— левых плеча, руки, кисти, бока, бедра, ноги, стопы.

*Дыхательные упражнения.* Исходное положение — лежа на спине. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое. Дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации. Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует решению рациональных задач.

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

*Телесные упражнения* (сидя на полу).

- отработка сочетающихся движений глаз, языка и рук:

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

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

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

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

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

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

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

*Когнитивное упражнение «Чаша доброты»* (эмоциональное развитие). 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!"»

*Релаксация «Пляж»*. Исходное положение — лежа на спине. Предложите ребенку закрыть глаза и представить, что он лежит на теплом песке. Ласково светит солнышко и согревает его. Веет легкий ветерок. Он отдыхает, слушает шум прибоя, наблюдает за игрой волн и танцами чаек над водой. Пусть прислушается к своему телу. Почувствует позу, в которой он лежит. Удобно ли ему? Пусть попытается изменить свою позу так, чтобы ему было максимально удобно, чтобы он был максимально расслаблен. Пусть представит себя всего целиком и запомнит возникший образ. Затем нужно потянуться, сделать глубокий вдох и выдох, открыть глаза, медленно сесть и аккуратно встать.

Обсуждение занятия, ритуал прощания.

## **5-е занятие**

Ритуал приветствия. Маркировка пространства.

*Растяжка по осям* (лежа на спине).

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

*Дыхательные упражнения* (лежа на спине).

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

*Телесные упражнения* (сидя на полу).

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

- *«Вездеход»*. *«Качалка»*.

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

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

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

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

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

*Коммуникативное упражнение «Костер»*. Дети садятся на ковер вокруг «костра» и выполняют соответствующую команду 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.

Обсуждение занятия, ритуал прощания.

## **6-е занятие**

Ритуал приветствия. Маркировка пространства.

*Растяжка по осям. Растяжка с дыханием.*

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

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

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

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

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

*Коммуникативное упражнение «Комплимент»*. Дети садятся в круг. Каждый участник говорит соседу справа (или слева) фразу, которая начинается со слов: «Мне нравится в тебе...» Упражнение

помогает ребенку увидеть свои положительные стороны и почувствовать, что он принимаем другими детьми.

*Коммуникативное упражнение «Сороконожка».* Участники группы встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде 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».

Обсуждение занятия, ритуал прощания.

### **7-е занятие**

Ритуал приветствия. Маркировка пространства.

*Растяжка по осям. Растяжка «Лучики».*

*Дыхательные упражнения* (лежа на спине). Ребенок кладет одну руку на грудь или живот и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе опускается. Затем в такт с дыханием другой рукой он показывает, как дышит (на вдохе рука поднимается до уровня груди, а на выдохе опускается). Далее ребенок должен плавно и медленно поднимать, и опускать руку или обе руки одновременно в такт дыханию, но уже на определенный счет (на 8, на 12).

*Глазодвигательные упражнения.*

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

- ползание на животе:

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

- только при помощи рук;

- только при помощи ног.

- ползание на спине:

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

- только при помощи рук;

- только при помощи ног.

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

- *«Качалка».*

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

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

*Упражнение для развития пространственных представлений «Холодно—горячо».* Инструктор прячет в комнате предмет, а затем при помощи команд ведет игрока к цели. Команды могут быть: «шаг направо, два шага вперед, три налево и т.д.». Если ребенок хорошо ориентируется в пространстве, то можно использовать план-схему.

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

Обсуждение занятия, ритуал прощания.

### **8-е занятие**

Ритуал приветствия. Маркировка пространства.

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

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

*Глазодвигательные упражнения* (лежа на спине).

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

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

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

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

*Релаксация «Парусник».* Детям предлагается изобразить своим телом лодку с парусом: встать на колени, носочки оттянуть, пальцами ног касаться друг друга, пятки несколько развести. Сесть на пятки или между ними. Пальцы рук сплести в замок за спиной. Инструктор поясняет: «Подул ветерок, и парус расправился, надулся (на выдохе, не расцепляя рук, выпрямить грудь, свести лопатки, голову откинуть назад). Ветер утих, и парус сник (на выдохе голову опустить как можно ниже, плечи вперед так, чтобы спина стала круглой)». Усложнение упражнения заключается в том, что ребенок фиксирует руки, например, под пальцами ног, на подошвах или на пятках. Можно также изобразить большой парусник, на вдохе поднимаясь с пяток на колени.

## **9 занятие**

Ритуал приветствия. Маркировка пространства.

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

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

*Глазодвигательные упражнения.*

*Телесные упражнения* (см. занятие 8).

*Упражнения для развития мелкой моторики рук.* «Колечко». «Кулак—ребро—ладонь». «Лягушка». Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно дети меняют положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении. «Замок». Скрестить руки, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

*Когнитивное упражнение «Поза»* (формирование тактильной памяти). Сидящим с закрытыми глазами детям по очереди придается какая-либо поза (усложненный вариант — последовательно 2—3 позы). Ребенок должен почувствовать и запомнить их, а затем воспроизвести в нужной последовательности.

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

*Релаксация «Потянулись—сломались»* (лежа на спине). Руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Инструктор поясняет: «Тянемся, тянемся вверх, выше и выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы

сломались, безвольно повисли. Теперь руки "сломались" в локтях, в плечах, упали плечи, "повисла" голова, "сломались" в талии, подогнулись колени, "упали" на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросьте его». Во время выполнения упражнения детям следует показать разницу между выполнением команды «опустить кисти» и «сломались в кистях» (расслабление кистей достигается только во втором случае); когда дети лежат на полу, педагог должен обойти каждого из них и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов.

Обсуждение занятия, ритуал прощания.

### **10-е занятие**

Ритуал приветствия. Маркировка пространства.

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

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

*Глазодвигательные упражнения.*

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

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

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

*Когнитивное упражнение «Ритм»* (сидя на полу). 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.

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

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

Обсуждение занятия, ритуал прощания.

## **2 Блок. Формирование операционального обеспечения психических процессов. Оптимизация и коррекция сенсомоторных взаимодействий.**

**Цель:** расширение полей зрительного восприятия, развязывание синкинезий глаза-язык. Развитие целостного образа тела, способности ориентирования в пространстве. Развитие мелкой моторики и зрительно-моторной координации.

## 11-е занятие

Ритуал приветствия. Маркировка пространства.

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

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

*Глазодвигательные упражнения.*

*Телесные упражнения* (на четвереньках).

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

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

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

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

Обсуждение занятия, ритуал прощания.

## 12-е занятие

Ритуал приветствия. Маркировка пространства.

*Растяжка по осям. Растяжка «Лучики».*

*Дыхательные упражнения* (сидя на полу).

*Глазодвигательные упражнения.*

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

• Перекрестная ходьба (левая нога — правая рука, правая рука — левая нога) на четвереньках на ладошках (передом и задом).

• Перекрестная ходьба на четвереньках на локтях (передом и задом).

• Односторонние четвереньки (правая рука и правая нога, левая рука и левая нога).

• Перекрестная ходьба на четвереньках: руки на одну линию, ноги произвольно (вперед и назад, с ускорением темпа).

• Перекрестная ходьба на четвереньках: руки делают перекрестные движения, ноги произвольно (вперед и назад, с ускорением темпа).

• Односторонние четвереньки боком (левым, правым).

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

*Когнитивное упражнение «Лишнее слово»* (развитие речевого звуко различения). Исходное положение — сидя на полу. Детям предлагается исключить из ряда слов то, которое не подходит к

остальным словам. Например, в словесном ряду «белка, белок, отбеливатель, белый» исключается слово «белка». Детям необходимо объяснить, почему они исключили именно это слово.

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

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

Обсуждение занятия, ритуал прощания.

### **13-е занятие**

Ритуал приветствия. Маркировка пространства.

*Растяжка по осям. Растяжка «Лучики».*

*Дыхательные упражнения.* Стать на колени или сесть на пятки, ноги вместе. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вовне. С вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх, с выдохом — вниз.

*Глазодвигательные упражнения.*

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

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

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

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

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

Обсуждение занятия, ритуал прощания.

### **14-е занятие**

Ритуал приветствия. Маркировка пространства.

*Растяжка «Травинка на ветру».* Исходное положение — сидя на полу. Детям предлагается изобразить всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох). Инструктор поясняет: «Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу; не меняя

положения туловища, потянуть руки по полу еще дальше вперед). Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку (на вдохе вернуться в исходное положение, потянуться вверх)».

*Растяжка «Лучики».*

*Дыхательные упражнения.*

*Глазодвигательные упражнения.*

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

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

*Упражнения для развития мелкой моторики рук.* «Волна». «Лягушка». «Лезгинка». «Змейка». «Массаж ушных раковин». Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками. Усложнение — упражнения выполняются с легко прикушенным языком.

*Когнитивное упражнение «Рыба, птица, зверь»* (формирование слухоречевой памяти). Исходное положение — сидя на полу. 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.

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

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

Обсуждение занятия, ритуал прощания.

## **15-е занятие**

Ритуал приветствия. Маркировка пространства.

*Растяжка по осям. Растяжка «Лучики».*

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

*Глазодвигательные упражнения.*

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

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

*Когнитивное упражнение «Ритм по кругу».* Дети садятся полукругом. Инструктор отстукивает какой-то ритм. Дети внимательно слушают и по команде инструктора его повторяют (по отдельности или все вместе). Когда ритм освоен, дети получают команду: «Давайте прохлопаем этот ритм следующим образом. Каждый по очереди отбивает по одному хлопку из заданного ритма. Слева направо. Когда ритм закончится, следующий по кругу выжидает короткую паузу и начинает сначала. Опоздавший со своим хлопком, не выдержавший паузу, сделавший лишний хлопок, — получает штрафное очко или выбывает из игры». Возможные пути усложнения задачи: удлинение и усложнение

ритма, отстукивание ритма каждым игроком обеими руками по очереди и т.д. Детям также можно предлагать для воспроизведения звуки разной громкости внутри ритмического рисунка (например, тихие и громкие).

*Когнитивное упражнение «Визуализация цвета».* Исходное положение — сидя на полу. Детям предлагается «заполнить» мозг каким-либо цветом (красным, синим, зеленым) по их выбору. Необходимо сконцентрировать внимание на сохранении цвета ясным и чистым. Можно сконцентрироваться на сходстве или различии цветов. Для каждого цвета можно подобрать телесную позу, которая поможет визуализировать цвет.

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

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

Обсуждение занятия, ритуал прощания.

## **16-е занятие**

Ритуал приветствия. Маркировка пространства.

*Растяжка по осям. Растяжка «Лучики».*

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

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

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

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

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

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

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

*Телесные упражнения* (см. занятие 15).

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

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

*Когнитивное упражнение «Колпак мой треугольный»* (старинная игра). Дети садятся в круг. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Затем фраза повторяется, но дети, которым выпадает говорить слово «колпак», заменяют его жестом (легкий хлопок ладошкой по голове). Затем фраза повторяется еще раз, но при этом на жесты заменяются два

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

*Когнитивное упражнение «Визуализация человека»* (сидя на полу). Детям предлагается визуализировать знакомого человека (кого-то из присутствующих). Для этого необходимо сконцентрировать внимание на его лице и тщательно изучить каждую деталь. Затем мысленно приблизиться к человеку, отдалиться, посмотреть на него справа, слева, сзади и спереди и т.д.

*Коммуникативное упражнение «Принц на цыпочках»*. Дети садятся в круг. «Принц на цыпочках» (принцесса) тихими неслышными шагами подходит к кому-то из детей, легко дотрагивается до его кончика носа и направляется к следующему. Тот, до чьего носа дотронулся «Принц», должен так же бесшумно следовать за ним. Он становится членом королевской свиты и должен держаться с королевским достоинством, спокойно и элегантно. Королевская свита будет увеличиваться, пока в нее не войдут все участники. В этот момент «Принц» оборачивается к своей свите, раскрывает руки и говорит: «Благодарю вас, господа!» После этого все возвращаются на свои места.

Обсуждение занятия, ритуал прощания.

### **17-е занятие**

Ритуал приветствия. Маркировка пространства.

*Растяжка по осям. Растяжка «Лучики».*

*Дыхательные упражнения* (сидя на полу). Глубоко вдохнуть. Руки медленно поднять через стороны вверх. Задержать дыхание на вдохе. Выдохнуть с открытым сильным звуком А-А-А. Руки медленно опустить. Вдохнуть. Руки медленно поднять до уровня плеч через стороны. Задержать дыхание. Медленно выдохнуть с сильным звуком О-О-О, обнять себя за плечи, опустив голову на грудь. Медленно и глубоко вдохнуть. Руки поднять до уровня груди. Задержать дыхание. Медленно выдохнуть с сильным звуком У-У-У. Руки опустить вниз, голову на грудь.

*Глазодвигательные упражнения.*

*Телесные упражнения* (см. занятие 15). Дополняется ходьба на четвереньках с подключением глаз (без языка, глаза двигаются в противоположную сторону от шагающей руки); ходьба на четвереньках с подключением глаз и языка (одновременно за шагающей рукой), голова поднята и неподвижна, лицо направлено вперед.

*Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Волна «Лягушка». «Лезгинка». «Змейка». «Массаж ушных раковин «Паровозик». «Рисующий слон».* Детям предлагается сесть позу слона. Колени слегка подогнуты. Наклониться головой к плечу. Вытянуть руку вперед и рисовать ею горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) большими мазками. Затем повторить то же другой рукой.

*Когнитивное упражнение «Я знаю пять»* (развитие номинативных процессов). Исходное положение — сидя на полу. Детям предлагается одновременно с ударом по мячу называть пять имен мальчиков, девочек, названий растений, животных и др.

*Когнитивное упражнение «Визуализация трехмерного объекта».* Детям предлагается поместить любой трехмерный объект (мяч, стул, глобус) перед собой и изучать каждую часть объекта, затем представить ее целиком. Затем необходимо изменить размер, форму, цвет.

*Когнитивное упражнение «Тух-тиби-дух»* (эмоциональное развитие). В этом ритуале заложен комичный парадокс. Дети произносят заклинание против плохого настроения, обид и разочарований. Они, не разговаривая, хаотично двигаются по комнате и, останавливаясь напротив одного из участников, должны сердито произнести волшебное слово «Тух-тиби-дух». Другой участник может промолчать или трижды произнести волшебное слово «Тух-тиби-дух». После этого продолжать движение по комнате, время от времени останавливаясь перед кем-нибудь и сердито произнося волшебное слово. Важно говорить его не в пустоту, а определенному человеку, стоящему напротив. Через некоторое время дети не смогут не смеяться.

*Когнитивное упражнение «Зеркальные движения»* (развитие тела). Инструктор встает спиной к детям и выполняет движения руками, ногами, телом. Дети повторяют все движения инструктора.

Усложнение упражнения заключается в том, что инструктор встает лицом к детям, которые должны повторить его движения.

Обсуждение занятия, ритуал прощания.

### **18-е занятие**

Ритуал приветствия. Маркировка пространства.

*Растяжка «Лучики».*

*Дыхательные упражнения (как в 16-м занятии).*

*Глазодвигательные упражнения.*

*Телесные упражнения.*

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

*Когнитивное упражнение «Золотая рыбка» (формирование произвольной регуляции и самоконтроля). Исходное положение — сидя на полу. Каждому участнику предлагается описать известный сюжет, например, «Сказку о рыбаке и рыбке», от лица какого-то персонажа: старика, старухи, рыбки, моря и др. При этом остальные участники должны внимательно следить за тем, чтобы в рассказе звучало именно то, в чем действительно принимал участие данный персонаж, и задавать провокационные вопросы: «А что ты при этом чувствовал?», «Откуда ты это знаешь, ведь тебя там не было?»*

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

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

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

*Релаксация «Росток». Исходное положение — дети сидят на корточках в кругу, нагнув голову к коленям и обхватив их руками. Инструктор предлагает: «Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста». В начале освоения этого упражнения на каждый счет называют часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности, расслабленности других: «один» — медленно выпрямляются ноги, «два» — ноги продолжают выпрямляться и постепенно расслабляются руки; «три» — постепенно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам); «четыре» — разводятся плечи и выпрямляется шея, поднимается голова; «пять» — дети поднимают руки вверх, смотрят на них, будто тянутся к солнцу. После этого полезно сразу перейти к упражнению «Потянулись — сломались».*

Обсуждение занятия, ритуал прощания.

## **3 Блок. Формирование смыслообразующей функции психических процессов и произвольной саморегуляции. Развитие ВПФ.**

**Цель: развитие когнитивной сферы, развитие слухового внимания. Формирование межполушарного взаимодействия.**

### **19-е занятие**

Ритуал приветствия. Маркировка пространства.

*Растяжка по осям. Растяжка «Лучики».*

*Дыхательные упражнения (см. занятие 9).*

*Глазодвигательные упражнения.*

*Телесные упражнения.*

*Упражнения для развития мелкой моторики рук (см. занятие 18).* Дополнительно: «Сова». С силой схватить левое плечо правой рукой, головой медленно пересекать среднюю линию тела, поворачивая налево, затем направо. Расслабиться. Сделать три полных цикла дыхания на три поворота головы. Повторить то же для другого плеча. Добавить вокализацию: голова у плеча — вдох; голова на груди — выдох с вокализацией «у-у-х» — голова у другого плеча — вдох и т.д.

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

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

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

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

Обсуждение занятия, ритуал прощания.

### **20-е занятие**

Ритуал приветствия. Маркировка пространства.

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

*Растяжка по осям (стоя).*

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

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

*Глазодвигательные упражнения (стоя).*

*Телесные упражнения (стоя).*

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

• *«Перекрестное марширование»*. На первом этапе ребенок медленно шагает, попеременно касаясь то правой, то левой рукой до противоположного колена (перекрестные движения). Инструктор при освоении упражнения отсчитывает 1—12 в медленном темпе. На втором этапе ребенок шагает, но уже касаясь одноименного колена (односторонние движения). Также на счет 1—12. На третьем и пятом этапах — перекрестные движения, на четвертом — односторонние. Обязательное условие — начинать и заканчивать упражнение перекрестными движениями. После того как ребенок освоил упражнение под счет, можно предложить выполнить его самостоятельно, самому считая и контролируя последовательность и переключение с движения на движение.

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

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

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

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

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

Обсуждение занятия, ритуал прощания.

## **21-е занятие**

Ритуал приветствия. Маркировка пространства.

*Растяжка по осям. Растяжка «Лучики»*.

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

*Глазодвигательные упражнения* (стоя).

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

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

Цикл прыжков повторить несколько раз.

*Упражнения для развития мелкой моторики рук* (как в 20-м занятии).

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

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

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

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

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

Обсуждение занятия, ритуал прощания.

## **22-е занятие**

Ритуал приветствия. Маркировка пространства.

*Растяжка по осям. Растяжка «Лучики».*

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

*Глазодвигательные упражнения.*

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

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

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

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

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

*Релаксация «Раскачивающееся дерево»* (стоя). Предложите ребенку представить себя каким-нибудь деревом. Корни — это ноги, ствол — туловище, крона — руки и голова. Начинает дуть ветер, и дерево плавно раскачивается: наклоняется вправо и влево (3—5 раз), вперед и назад. Во время выполнения движений необходимо стремиться соблюдать ритмичность дыхания. В результате выполнения упражнения усиливается деятельность внутренних органов, улучшается эластичность легких, кровообращение головного мозга.

Обсуждение занятия, ритуал прощания.

### 23-е занятие

Ритуал приветствия. Маркировка пространства.

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

*Растяжка «Снеговик».* Ребенку предлагается представить, что он — только что слепленный снеговик. Тело должно быть твердым, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу...

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

*Глазодвигательные упражнения (стоя).*

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

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

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

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

*Коммуникативное упражнение «Сиамские близнецы».*

Обсуждение занятия, ритуал прощания.

### 24-е занятие

Ритуал приветствия. Маркировка пространства.

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

*Дыхательные упражнения (стоя).* Сжать правой рукой левое плечо. Голову повернуть влево и посмотреть назад через плечо. Развести плечи с силой. Глубоко вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть. Посмотреть назад через правое плечо, снова с силой развести плечи. Глубоко вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть. Опустить руки вдоль тела, голову уронить на грудь. Вдохнуть, выдохнуть. Повторить упражнение, держа левой рукой правое плечо.

*Глазодвигательные упражнения (стоя).*

*Телесные упражнения.*

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

• Прыжки:

— ноги врозь и ноги вместе;

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

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

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

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

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

— тарелка, чашка, стол, чайник;

— красный, синий, красивый, желтый, серый;

— много, чисто, мало, наполовину; — вчера, сегодня, утром, послезавтра;

— запятая, точка, тире, союз; — старый, высокий, молодой, пожилой, юный. *Коммуникативное упражнение «Совместный рисунок».* Детям предлагается большой лист ватмана, карандаши, мелки. Инструктор дает задание: «Молча, не договариваясь заранее, нарисуйте совместный рисунок на определенную тему». Это может быть «Рыцарский замок», «Море», «Поляна» и др. В сплоченной группе можно предложить детям рисование красками при помощи пальцев без кисточек (пуантизм).

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

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

*Релаксация «Море».* Ребенок вместе с инструктором рассказывает историю и сопровождает ее соответствующими движениями: «На море плещутся волны маленькие и большие (сначала одной рукой, а' затем другой рукой в воздухе рисуются маленькие волны; сцепленные в замок руки рисуют большую волну). По волнам плывут дельфины (волнообразные движения всей рукой вперед). Они сначала вместе, а потом по очереди ныряют в воду — один нырнул, другой (поочередные волнообразные движения рук). За ними плывут их дельфинята (руки согнуты в локтях, прижаты к груди, кисти рук выполняют синхронные волнообразные движения вперед). Они ныряют вместе и по очереди (одновременные и поочередные волнообразные движения кистями рук). Вот так двигаются их хвостики (каждый палец поочередно совершает волнообразные движения). Вместе с дельфинами плавают медузы (руки, сжатые в кулаки, резко разжимаются). Все они танцуют и смеются (вращение рук в лучезапястных суставах)».

*Заключительное упражнение «Распускающийся бутон»* (под музыку). Участники садятся на пол и берутся за руки. Необходимо всем вместе, не отпуская рук, встать на ноги и превратиться в «распускающийся бутон». Для этого дети должны отклониться назад, крепко держа друг друга за руки, и хором сказать: «Мы благодарим друг друга».

Обсуждение занятия, ритуал прощания.

## **Оценочные и методические материалы**

### **Система оценки достижений планируемых результатов.**

Оценка достижений планируемых результатов проводится с помощью анкетирования родителей до и после занятий по следующим методикам:

- нейропсихологическая диагностика. Е.Ю. Балашова, М.С. Ковязина, тест Тулуз Пьерон;
- нейропсихологическое блиц-обследование Т.Г. Визель;
- карта наблюдения;
- методы нейропсихологического обследования детей 6-9 лет. Приложение: протоколы обследования (под редакцией Т.В. Ахутиной);

- нейropsychологическая диагностика, письма и чтения младших школьников; Приложение: протоколы обследования (под редакцией Т.В. Ахутиной, О.Б. Иншаковой);
- метод включенного наблюдения;
- анкетирование родителей.

### **Критерии оценки достижения планируемых результатов**

Качественные: уровень социализация и коррекция поведения оценивается по эмпирическим данными из нейropsychологических бесед и анкетирования родителей и учителей, а сенсорные навыки, познавательные процессы оценка динамики по нейropsychологическим тестам.

Количественные: результативность динамики будет оцениваться в баллах и на каждого ребенка будет написано нейropsychологическое заключение.

### **Требования к результату усвоения программы.**

- Формирование или обогащение, в зависимости от развития ребенка, сенсомоторного опыта как основы «модели психического». Важными частями «модели психического» является, во-первых, формирование схемы собственного тела и дальнейшее осознание себя как субъекта и, во-вторых, обогащение личного опыта ребенка, который дает ответ на вопрос: «из чего состоит и как устроен этот мир?» Эта функция реализуется в соответствии с сенсомоторным этапом развития ребенка.

- Формирование функции регуляции программирования и контроля произвольной деятельности как зоны ближайшего развития.

У детей, прошедших обучение по данной программе, формируется сенсомоторная компетентность как база для полноценного развития речи и мышления. Дети научаются управлять своим поведением, эмоциями, у них снижается уровень гиперактивности.

### **Список используемой литературы.**

1. Ахутина Т.В. Методы нейropsychологического обследования детей 6-9 лет. - М.: Изд-во В.Секачев, 2016.
2. Ахутина Т.В. Методы нейropsychологического обследования детей 6-9 лет. М.: Изд-во В.Секачев, 2016.
3. Ахутина Т.В., Иншакова О.Б. Нейropsychологическая диагностика, обследование письма и чтения младших школьников. Приложения: протоколы обследования. М.: Изд-во В.Секачев, 2016.
4. Ахутина Т.В., Камардина И.О., Пылаева Н.М. Нейropsychолог в школе. Индивидуальный подход к детям с трудностями в обучения в условиях общего образования. М.: Изд-во В.Секачев, 2016.
5. Балашова Е.Ю., Ковязина М.С. Нейropsychологическая диагностика в вопросах и ответах. М.: Генезис, 2017.
6. Визель Т.Г. Нейropsychологическое блиц-обследование. Тесты по исследованию высших психических функций. М.: Изд-во В.Секачев, 2016.
7. Визель Т.Г. Основы нейropsychологии. Учебник для студентов вузов. М., 2018.
8. Колганова В.С., Пивоварова Е.В. Нейropsychологические занятия с детьми. Практическое пособие. 1 и 2 том М.: Айрис-пресс, 2015.
9. Курдюкова С.В., Сунцова А.В. Развиваем внимание с нейropsychологом. М., Генезис, 2016.
10. Праведникова И.И. Нейropsychология. Игры и упражнения. М., Айрис-пресс, 2017.
11. Пылаева Н., Ахутина Т. Школа внимания. Методика развития и коррекции внимания у дошкольников. М.: Изд-во В.Секачев, 2016.
12. Рачин И.В., Нуждина Е.А. Психологическое сопровождение детей с особенностями развития. Учебно-методическое пособие для специалистов и родителей. М., 2016.
13. Сунцова А.В., Курдюкова С.В. Изучаем пространство с нейropsychологом. М., Генезис, 2016.
14. Семенович А.В. Нейropsychологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: Учебное пособие. — М.: Генезис, 2015.

15. Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста: Учебное пособие. — М.: Генезис, 2005.
16. Сиротюк А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. — М.: ТЦ Сфера, 2003.
17. Цветкова Л.С., Цветков А.В. Нейропсихология: 100 вопросов и ответов М.: Спорт и Культура, 2017.
18. Цветков А.В. Гиперактивный ребенок: нейропедагогика саморегуляция. М.: Спорт и культура, 2017.

## Приложение 1

### Методологическая основа программы

Методологической основой программы являются современные представления о закономерностях развития и иерархическом строении мозговой организации высших психических функций в онтогенезе (А.Р. Лурия ); учение Л. С. Цветковой о нейропсихологической реабилитации и формирующем обучении ; исследования А. В. Семенович о возможностях « замещающего онтогенеза».

В нейропсихологии детского возраста разработан системный подход к коррекции и сопровождению психического развития ребенка (Семенович, Умрихин, Цыганок, 1992; Семенович, Архипов, 1995; Архипов, Гатина, Семенович, 1997; Семенович, Воробьева, Сафронова, Серова, 2001; Семенович, 2002, 2004, 2008), и предпочтение отдается телесно-ориентированным и двигательным методам. Метод замещающего онтогенеза ( МЗО) – базовая нейропсихологическая технология коррекции, профилактики и абилитации детей с разными вариантами развития.

Идеология метода замещающего онтогенеза основывается на теории А.Р.Лурия о трех функциональных блоках мозга и учении Л.С.Цветковой о нейропсихологической реабилитации психических процессов.

В качестве основополагающего в МЗО выступает принцип соотнесения актуального статуса ребенка с основными этапами формирования мозговой организации психических процессов и последующим ретроспективным воспроизведением тех участков его онтогенеза, которые по тем или иным причинам не были эффективно освоены.

Воздействие на сенсомоторный уровень с учетом общих закономерностей онтогенеза вызывает активизацию в развитии всех высших психических функций (ВПФ). Так как он является базовым для дальнейшего развития ВПФ, в начале коррекционного процесса предпочтение отдается двигательным методам, которые активизируют, восстанавливают и прорабатывают взаимодействия между различными уровнями и аспектами психической деятельности. Актуализация и закрепление любых телесных навыков предполагают востребованность извне таких психических функций, как, например, эмоции, восприятие, память, процессы саморегуляции и т.д. , создается базовая предпосылка для полноценного участия этих процессов в овладении чтением, письмом, математическими знаниями.

Нейропсихологическая коррекция представляет собой трехуровневую систему. Каждый из уровней коррекции имеет свою специфическую «мишень» воздействия и направлен на все три блока мозга.

1-й ФБМ – блок регуляции тонуса и бодрствования. Девиз блока – «Я хочу»

Уровень произвольной регуляции – обеспечение витальных функций, базовые аффекты.

От того, насколько уверенно функционируют структуры 1-го блока мозга (стволовые структуры мозга, мозжечок), во многом зависит успешность функционирования вышележащих структур, обеспечивающих работу всех высших психических функций (ВПФ).

В комплекс заданий, направленных на стимуляцию 1-го энергетического блока, должны быть включены упражнения дыхательной гимнастики, элементы суставной гимнастики, растяжки, самомассаж, функциональные упражнения (ходьба, бег, прыжки, различные виды ползания). Также необходимо обязательное присутствие упражнений на снятие мышечного напряжения.

2-й блок ФБМ – блок приема, переработки и хранения информации. Девиз блока – «Я могу»

Операционный блок – уровень заложенных и приобретенных в течение жизни навыков и автоматизмов (различные сенсомоторные паттерны, память, алгоритмы мышления).

2-й блок – это, в основном, теменно-височные и затылочные отделы мозга. Стимуляция этих отделов возможна при выполнении упражнений на развитие:

1. Кинестетического праксиса (общая и мелкая моторика, тактильные ощущения, упражнения на межполушарные взаимодействия);
2. Зрительного гнозиса (узнавание и различение предметов, рисунков, наложенных изображений, выполнение заданий типа «фигура-фон», «дорисуй до целого», «найди все предметы» и т.д.);
3. Пространственных и квазипространственных представлений (лево-право, верх-низ, впереди-сзади и т.д.);
4. Слухового гнозиса (неречевые звуки и бытовые шумы, чувство ритма, речевое звуко различение, фонематический слух);
5. Слухо-речевой памяти;
6. Зрительной памяти.

3-й ФБМ – блок программирования, регуляции и контроля произвольных действий. Девиз блока – «Я должен».

3-й блок мозга поздно созревающий, и потому наиболее пластичный, без его координирующей работы невозможна полноценная произвольная деятельность человека.

Этот блок мозга (лобные структуры) начинает бурно развиваться в 6-7 лет, что совпадает со стрессовой ситуацией: это начало школьного обучения. А оно, как известно, предполагает кардинальное изменение условий функционирования ребенка от спонтанной игровой деятельности к жестко структурированной работе в условиях школьного урока. Часто именно в этот кризисный период впервые проявляются различные симптомы – такие, как вялость, апатия, неусидчивость, агрессивность и т.п. Они свидетельствуют о несформированности регуляторных процессов, что серьезно осложняет процесс обучения. Вводя в игровые занятия с ребенком до 6-ти лет элементы структурирования, правила, мы реализуем принцип «зоны ближайшего развития», и с его помощью готовим ребенка к несомненно сложному, кризисному периоду первого класса. В особенности это касается детей с различными формами задержки психического развития вне зависимости от их происхождения.

Функция 3-го блока мозга – это программирование, регуляция, контроль произвольной деятельности, и в процессе занятий с ребенком можно встретиться с двумя видами сбоев в его работе.

Первые связаны с нарушением в сфере организации и контроля произвольной деятельности.

1. Трудности инициирования действия (сложно начать из-за трудности предварительной ориентировки);
2. Трудности в составлении плана действия;
3. Трудности самокоррекции (не замечает ошибок) из-за слабости контроля.

Вторые связаны с нарушением в сфере реализации программы действий.

1. Трудности усвоения программы;
2. Трудности автоматизации программы;
3. Трудности переключения с одной программы на другую.

Многие особенности развития ребенка можно скорректировать, пройдя с ним все эти этапы его сенсомоторного (двигательного) развития заново, начиная с рождения.

В программе нейропсихологического сопровождения развития детей по методу замещающего онтогенеза (Семенович А.В.) в каждом занятии описаны четыре основных блока упражнений:

- дыхательные упражнения

- глазодвигательные упражнения
- растяжки
- упражнения двигательного репертуара

Суть данного подхода заключается в аксиоме о том, что воздействие на сенсомоторный уровень с учетом общих закономерностей онтогенеза вызывает активизацию развития всех ВПФ. Так как он является базальным для дальнейшего их развития, логично в начале коррекционного процесса отдать предпочтение именно двигательным методам, не только создающим некоторый потенциал для будущей работы, но и активизирующим, восстанавливающим и протраивающим взаимодействия между различными уровнями и аспектами психической деятельности. Ведь очевидно, что актуализация и закрепление любых телесных навыков предполагает востребованность извне таких психических функций, как, например, эмоции, восприятие, память, процессы саморегуляции и т.д. Следовательно, создается базовая предпосылка для полноценного участия этих процессов в овладении чтением, письмом, математическим счетом.

**Практические рекомендации родителям детей с ОВЗ, имеющих когнитивные, речевые нарушения, нарушения поведения (гиперактивность).**

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 поступки ребенка не всегда являются умышленными;
- контролируйте поведение ребенка, не навязывая ему жестких правил;
- не давайте ребенку реактивных 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 спокойно 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 для 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;
- по возможности избегайте больших скоплений людей;
- помните, что переутомление приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности;
- организуйте 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 хватайте 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 соглашения на определенные виды работ;
- воспитывайте в детях навыки управления своим эмоциональным состоянием, особенно гневом и агрессией;
- не старайтесь предотвратить последствия забывчивости ребенка;
- постепенно расширяйте круг обязанностей, 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 для него 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 его проблемы 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, просмотр телепередач;
- прием «выключенного времени» (изоляция, угол, скамья штрафников, домашний арест, досрочное укладывание в постель);

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

- удержание в «железных объятиях» (холдинг);
- 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 лишиться себя лакомств, развлечений и обещанных покупок. Общественное осуждение в семье 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 ребенка родителями.

Помните, что невозможно добиться исчезновения гиперактивности, импульсивности и невнимательности за несколько месяцев и даже за несколько лет. Причем признаки гиперактивности исчезают по мере взросления, а импульсивность и дефицит внимания сохраняются 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—10 лет.

## **Практические рекомендации по организации взаимодействия в процессе обучения гиперактивного ребенка.**

Школьная программа коррекции гиперактивных детей должна опираться на когнитивную коррекцию, чтобы помочь детям справиться с трудностями в обучении.

### **1. Изменение окружения:**

- изучите нейропсихологические особенности детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности;
- работу с гиперактивным ребенком стройте индивидуально. Он всегда должен находиться перед глазами учителя, в центре класса, прямо у доски;
- измените режим урока с включением физкультминуток;
- разрешайте гиперактивному ребенку через каждые 20 минут вставать и ходить в конце класса;
- предоставьте ребенку возможность быстро обращаться к вам за помощью в случае затруднения;
- направляйте энергию гиперактивных детей в полезное русло: вымыть доску, раздать тетради и т.д.

### **2. Создание положительной мотивации на успех:**

- введите знаковую систему оценивания;
  - чаще хвалите ребенка;
  - расписание уроков должно быть постоянным;
- избегайте завышенных или заниженных требований к ученику с СДВГ;
- используйте приемы проблемного обучения;
- используйте на уроке элементы игры и соревнования;
  - давайте задания в соответствии со способностями ребенка;
  - большие задания разбивайте на последовательные части, контролируя выполнение каждого из них;
  - создавайте ситуации, в которых гиперактивный ребенок может показать свои сильные стороны и стать экспертом в классе по некоторым областям знаний;
  - научите ребенка компенсировать нарушенные функции за счет сохранных;
  - игнорируйте негативные поступки и поощряйте позитивные;
  - стройте процесс обучения на положительных эмоциях;
  - помните, что с ребенком необходимо договариваться, а не стараться сломить его!

### **3. Коррекция негативных форм поведения:**

- способствуйте элиминации агрессии;
- обучайте необходимым социальным нормам и навыкам общения;
- регулируйте его взаимоотношения с одноклассниками.

### **4. Регулирование ожиданий:**

- объясняйте родителям и окружающим, что положительные изменения наступят не так быстро;
- объясняйте родителям и окружающим, что улучшение состояния ребенка зависит не только от специального лечения и коррекции, но и от спокойного и последовательного отношения к гиперактивному ребенку.

Помните, что прикосновение является сильным стимулятором для формирования поведения и развития навыков обучения. Педагог начальной школы в Канаде провел эксперимент с прикосновением в своем классе, который подтверждает сказанное. Учителя сосредоточились на трех детях, которые нарушали дисциплину в классе и не сдавали своих тетрадей с домашними работами. Пять раз в день учитель как бы случайно встречал этих учащихся и поощрительно касался их плеча, говоря в доброжелательной манере: «Я одобряю тебя». Когда они нарушали правила поведения, учителя игнорировали это, словно не замечая. Во всех случаях на протяжении первых двух недель все учащиеся стали хорошо вести себя и сдавать тетради с домашними работами.

Помните, что гиперактивность — это не поведенческая проблема, не результат плохого воспитания, а медицинский и нейропсихологический диагноз, который может быть поставлен только

по результатам специальной диагностики. Проблему гиперактивности невозможно решить волевыми усилиями, авторитарными указаниями и словесными убеждениями. Гиперактивный ребенок имеет нейрофизиологические проблемы, справиться с которыми самостоятельно не сможет. Дисциплинарные меры воздействия в виде постоянных наказаний, замечаний, окриков, нотаций не приведут к улучшению поведения ребенка, а, скорее, ухудшат его. Эффективные результаты коррекции синдрома дефицита внимания и гиперактивности достигаются при оптимальном сочетании медикаментозных и немедикаментозных методов, к которым относятся психологические и нейропсихологические коррекционные программы.

### Приложение 3

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа №484  
Московского района Санкт-Петербурга

---

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

#### **Уважаемые родители!**

Благодарим Вас за участие в родительском собрании «Формирование нейропсихологического пространства детей с ОВЗ» и просим ответить на следующие вопросы:

1. Была ли для Вас тема родительского собрания актуальна?

---

2. Что было интересно и наиболее полезно для Вас:

---

3. Ваши пожелания педагогу-психологу, проводившему родительское собрание:

---

---

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа №484  
Московского района Санкт-Петербурга

---

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

### **Уважаемые родители!**

Благодарим Вас за участие в родительском собрании «Формирование нейропсихологического пространства детей с ОВЗ» и просим ответить на следующие вопросы:

1. Была ли для Вас тема родительского собрания актуальна?

---

2. Что было интересно и наиболее полезно для Вас:

---

---

3. Ваши пожелания педагогу-психологу, проводившему родительское собрание:

---

---

---