

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр
развития ребенка – детский сад станицы Северской муниципального
образования Северский район

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

Коррекционно-развивающая программа «Гимнастика
для мозга» для детей с ОВЗ дошкольного возраста

Часть 2

Руководитель РМО,
воспитатель ГКП «Особый ребенок»,
учитель-дефектолог
Строцкая М.В.

Ст. Северская
2018-2019 учебный год

Часть 1

В основе программы «Гимнастика для мозга» лежит представление о том, что ребенок способен развивать себя сам, используя внутренние механизмы своего *двигательного* потенциала. Она включает в себя:

- упражнения на сжатие, растяжение и расслабление кистей, предплечий и плеч;
- изолированные упражнения для каждого из пальцев;
- изолированные упражнения для каждой руки.

В отличие от широко распространенной «пальчиковой гимнастики» особое внимание в предлагаемой методике уделено упражнениям, в которых используются одновременные, но разнотипные движения рук, так как именно они формируют более высокий, нежели симметричные и содружественные движения, уровень саморегуляции ребенка. Осуществление и автоматизация движений такого типа создают и развивают принципиально иные связи в коре головного мозга, что расширяет резервные возможности его функционирования.

Кроме того, при выполнении этого комплекса упражнений работают все пальцы рук, а не только большой, указательный и средний.

Обычно в быту, а также при выполнении таких видов деятельности, как плетение, нанизывание бусин, составление мозаики, вырезание из бумаги и т.п., задействованы в основном эти три пальца.

Они, а также смежная с ними часть ладони обозначаются как социальная зона руки. Безымянный же палец и мизинец, в повседневной деятельности обычно пассивны и находятся вне социальной зоны. Поэтому так необходима дополнительная активизация именно этих пальцев, ведь и они участвуют в развитии навыков письма, чтения, познавательных процессов. Отсутствие гармонизации в работе пальцев рук у дошкольников в дальнейшем негативно сказывается на учебную деятельность.

У детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет) при ряде речевых нарушений отмечается не только общая моторная недостаточность, но и отклонения в развитии движений пальцев рук.

Установлена и обратная зависимость – уровень развития речи прямо пропорционален степени сформированности тонких движений пальцев рук, синхронизированных с работой глаз, что и учтено в предлагаемом комплексе.

Кроме того, дополнительно введены упражнения, способствующие улучшению кровоснабжения глаз, укреплению глазодвигательных мышц, синхронизации работы рук и глаз.

Гимнастику для мозга следует выполнять **по утрам** перед любыми обучающими мероприятиями. При этом обстановка должна быть **спокойной**, поскольку только тогда достигается наибольшее интегрирующее воздействие упражнений. Основным требованием при выполнении упражнений является *точность* выполнения специальных упражнений и приемов. При этом их воздействие имеет как немедленный, так и накапливающийся эффект, способствующий повышению умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов.

Результативность занятий зависит от *системности* их проведения. С каждым днем задания могут усложняться, увеличиваться в объеме; может повышаться и их темп. Кроме того, для достижения положительного результата, как и в любой другой обучающей программе, важна *последовательность* выполнения применяемых упражнений.

Все, вместе взятое, приводит к расширению зоны ближайшего развития ребенка и способствует ее переходу в зону актуального развития.

Комплекс приобретает большую эффективность, если воспитатель, учитель или родитель владеют им в полном объеме сами и, выполняя упражнения одновременно с детьми, дополнительно помогают им осваивать навыки счета.

Перед выполнением комплекса **необходимо промаркировать** левую руку детей, путающих понятия «лево-право», например, цветной резинкой или же любым иным безопасным для ребенка способом.

Наш комплекс включает в себя 12 упражнений, а также подготовительный этап – **ритмирование**.

Термин «ритмирование» означает настройку организма на восприятие сенсорной информации с целью последующего вовлечения ребенка в активную и *ритмичную* работу.

В ходе работы педагогу или родителям необходимо контролировать точность фиксации пальцев, головы, глаз, координации работы рук и ног ребенка.

Ритмирование

Ритмирование предшествует работе с основными заданиями комплекса «Гимнастика для мозга». Упражнения подготовительного этапа позволяют обрести позитивность, активность, ясность и способность концентрировать внимание. Их можно выполнять стоя, сидя, а при необходимости и лежа.

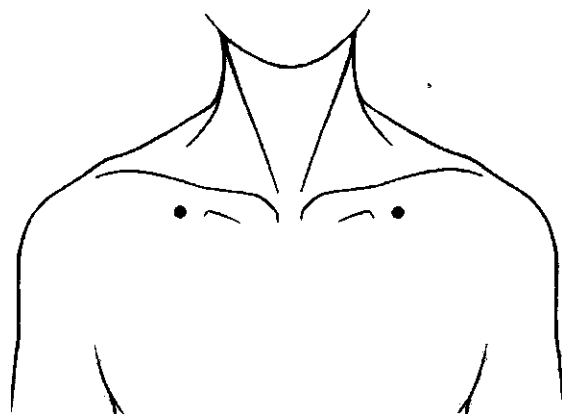
Ритмирование *обязательно предваряется* питьем чистой воды – это позволяет повысить энергетический потенциал тела и активизировать мозговые процессы.

Ритмирование включает в себя следующие процедуры:

1. **Упражнение «Кнопки мозга»**, позволяющие привести в готовность вестибулярный аппарат, активизирующий работу мозга и подготавливающий его к восприятию сенсорной информации.

Для его выполнения необходимо массировать *одновременно* большим и средним пальцами левой руки парные точки в подключичных впадинах (см. рис.), положив при этом правую руку на пупок (малыши 3-4 лет могут массировать грудку круговыми движениями плотно прижатой левой ладонью до легкого покраснения). Стимулирование точек следует провести 10 раз.

После этого надо поменять положение рук на противоположное и провести стимулирование точек еще 10 раз.



2. **Упражнение «Перекрестные движения»**, способствует развитию интегрированных связей обоих полушарий.

Упражнение представляет собой *медленную* ходьбу на месте под счет педагога (начинать следует с 5-10 шагов с постепенным увеличением количества шагов до 100), при выполнении которой ребенок попеременно перекрестно касается правым локтем левого колена и левым локтем – правого с обязательной фиксацией положения «локоть – колено».

Модификация упражнения: пальцы обеих рук смыкаются в замок то под правым, то под левым приподнятым коленом под счет педагога.

3. **Упражнение «Крюки»**, оказывающее влияние на сбалансированную работу моторных и сенсорных центров каждого полушария мозга, состоит из нескольких частей:

Часть 1

- скрестить ноги;
- последовательно соединить кончики пальцев широко раскрытых обеих ладоней (от больших к мизинцам), образовав тем самым «корзиночку» и развернув при этом кисти рук так, чтобы сомкнутые большие пальцы – «ручка корзиночки» были направлены к груди;
- развести локти в стороны, плечи расправить;
- держать голову прямо, *взгляд опустить* на «корзиночку»;
- фиксировать положение под счет педагога до 20.

Часть 2

- скрестить ноги;
- вытянуть вперед руки, скрестить их, повернув ладони друг к другу;
- соединить пальцы в замок;
- вывернуть соединенные в замок руки, прижав большие пальцы к груди;
- положение головы прямое, *взгляд устремлен вверх*;
- зафиксировать положение головы, рук и глаз под счет педагога до 20.

Часть 3

- соединить стопы и колени;
- выпрямить руки над головой, плотно соединив ладони (пальцы ладоней прижаты друг к другу и направлены вверх); взгляд обращен *вперед*;
- медленно опускать руки до тех пор, пока предплечья не образуют горизонтальную линию; взгляд обращен *вперед*;
- зафиксировать положение рук и глаз под счет педагога до 20.

После ритмирования тело и мозг подготовлены к проведению основной работы.

Основной комплекс упражнений

На начальном этапе занятия могут проводиться по укороченной схеме — ритмирование и первые 8 упражнений — в темпе, позволяющем детям качественно разучить упражнения, то есть отработать этапы *фиксации всех* перечисленных позиций.

1. «УШКИ» — самомассаж ушных раковин.

Педагог под счет до пяти вместе с детьми проводит самомассаж ушных раковин: массирующими движениями «вверх и назад» для верхней части уха и «строго вниз» — на мочках. Упражнение повторить 5 раз. После правильно проведенного массажа ушки краснеют.

2. «НОСИКИ» — самомассаж кончика носа.

Под счет педагога до десяти дети массируют кончик носа круговыми движениями раскрытой ладонкой вначале правой руки, а затем и левой, но уже под обратный отсчет (от десяти до одного). Упражнение повторить 2 раза.

3. «ЗДРАВСТВУЙТЕ, УШКИ!» — циклы однородных перекрестных движений рук.

По команде педагога «Ушки» дети дважды *перекрестно* накладывают руки на ушки, слегка захватив мочки. Первый раз левую руку — на правое ушко и одновременно с этим правую руку — на левое. *Правая* рука при этом оказывается *сверху*. При *повторном же* касании правая рука должна оказаться снизу. Далее может следовать команда «Плечи». После чего дети дважды перекрестно, меняя «верхнюю» руку, захватывают руками именно плечи. Упражнение повторить 10-20 раз, произвольно чередуя команды «Ушки — Плечи — Колени — Локти».

При выполнении упражнения дети следуют только *командам* педагога, а не его движениям, так как ведущий может намеренно «путать» детей их *несоответствием*.

4. «УШКО - НОСИК» — циклы разнородных перекрестных движений рук.

После команды «Ушки» педагог *показывает и называет*, какая именно рука должна коснуться ушка, а какая, *перекрестно*, носика. Например, правая — носика, а левая — правого ушка. После фиксации и следующей за ней очередной команды дети меняют положение рук. Теперь левая рука касается носика, а правая — левого ушка. Упражнение повторить 10 раз.

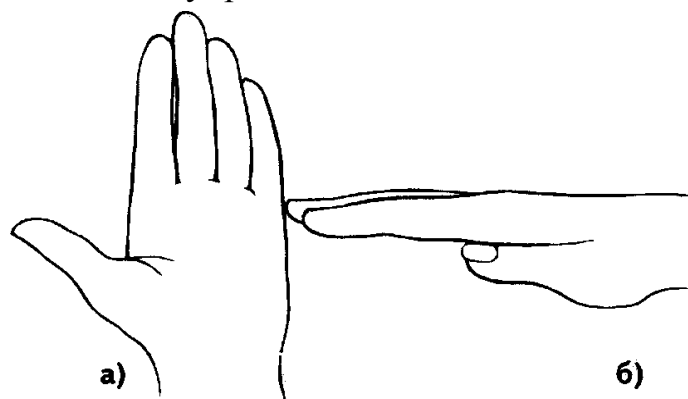
5. «**ЗЕРКАЛЬЦЕ И ПОЛОЧКА**» — синхронизация разнородных движений рук с работой глазодвигательных мышц (развитие зрительно-двигательной координации).

Позиция «Зеркальце» (рис. 2а) — ладонь правой руки раскрыта и поставлена вертикально; большой палец отставлен в сторону; *взгляд направлен в центр ладони.*

Позиция «Полочка» (рис. 2б) — ладонь правой руки горизонтальна; большой палец руки плотно *прижат* к ладони; средний палец приставлен к ребру левой ладони у *основания* мизинца.

По команде педагога «полочка», приставленная к «зеркальцу», превращается в «зеркальце» и наоборот.

При выполнении упражнения особое значение придается контролю



положения головы и глаз: *взгляд перемещается с одной руки на другую без какого-либо движения головы.*

6. **«КУЛАК-РЕБРО-ЛАДОНЬ»** — смена однородных позиций рук.

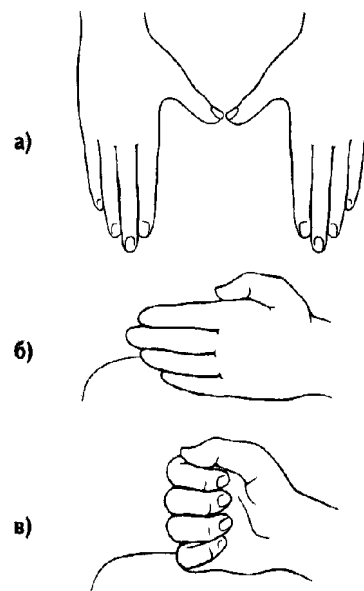
рис. 3.

Позиция «Ладонь» (рис. 3 а) — обе руки лежат на коленях ладонями вниз; большие пальцы направлены друг к другу и *соприкасаются*.

Позиция «Ребро» (рис. 3 б) — обе ладони *ребром* расположены на коленях (ладони обращены друг к другу); большие пальцы *прижаты к ладони*; четыре оставшиеся пальца выпрямлены и плотно *прижаты друг к другу*.

Позиция «Кулак» (рис. 3 в) — обе ладони сжаты в кулак (*большой* палец прижат к кулаку *сбоку*); кулачки — на коленях.

После команд педагога в произвольной последовательности дети меняют позиции рук, следуя *исключительно командам* педагога, а не его движениям, так как педагог может намеренно «путать» детей *несоответствием* своих движений и команд.



7. **«СОЛНЫШКО И ТУЧКА»** — смена разнородных позиций рук.

Позиция «Солнышко» — правая рука вытянута вперед; ладонь широко раскрыта.

Позиция «Тучка» — левая рука вытянута вперед; ладонь сжата в кулак.

После команды педагога дети меняют позиции рук. Упражнение повторить 10-12 раз.

8. «КОЛЕЧКИ» — манипуляции с пальцами.

Педагог демонстрирует детям колечки, образованные за счет поочередного соединения *кончиков* большого и одного из четырех пальцев каждой руки — мизинца, среднего и т. д. (рис. 4).

Следующие за этим команды, например, «Указательный», «Безымянный» и т.п., означают, что дети должны образовать колечко между большим и *названным* пальцами.

Необходимо не только *максимально* задействовать в упражнении мизинец и безымянный палец, но и проконтролировать точность образованных при этом *окружностей*.

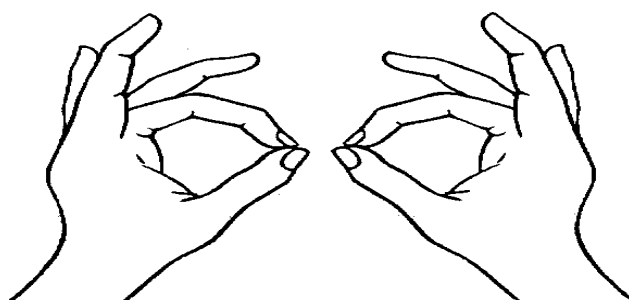


Рис. 4.

9. **РИСУЕМ В ВОЗДУХЕ** — «рисование» в воздухе одновременно обеими руками контуров геометрических фигур или предметов.

Варианты упражнения:

Вариант 1. Одновременное «рисование» обеими руками *общего* контура (квадрат, солнышко, елочка и т.д.).

Вариант 2. Одновременное «рисование» каждой рукой *одной и той же* фигуры (ромб, квадрат, круг и т.д.).

Вариант 3. Одновременное рисование *каждой* рукой, но *разных по* форме фигур. Например, правая рука «рисует» квадрат, а левая — круг.

10. **«СОВУШКА-СОВА»** — регуляция дыхания.

Упражнение состоит из двух циклов:

Первый цикл

Исходное положение — сидя или же стоя; голова повернута в сторону *правого* плеча (до упора); глаза смотрят вперед; левая рука обхватывает мышцу *правого* плеча; вдох. По команде педагога *и на выдохе* ребенок начинает вытягивать шейку вперед — назад (имитация движений головы совы), постепенно переводя голову от *правого* плеча к *левому* и вновь

возвращаясь к правому (в исходное положение). При этом каждому вытягиванию шеи вперед соответствует *синхронное* сжатие левой рукой мышцы правого плеча, а также «уханье» (крик совы). В данном упражнении выдох является *дробным*, порционным (при «уханье»), и запаса воздуха ребенку должно хватить на *все* время, необходимое для перевода головы от правого плеча к левому и обратно в исходное положение. Упражнение повторить 3-4 раза.

Второй цикл

Захватить *левое* плечо правой рукой; повернуть голову к *левому* плечу и выполнить все последующие манипуляции, как указано для первого цикла. Упражнение повторить еще 3-4 раза.

11. «***СУХОЙ ЛИСТИК***» — расслабление.

Исходное положение — стоя; ноги на ширине плеч; руки опущены вдоль тела; глаза смотрят *прямо перед собой*. По команде педагога дети начинают *медленно* опускаться вниз вначале взгляд, затем голову, плечи и округлять спину. В завершающей фазе упражнения происходит полное расслабление мышц спины, плеч и рук — «листик засох и оторвался от ветки» (рис. 5).

При индивидуальной работе комплекс может быть расширен за счет следующих упражнений, приведенных ниже.

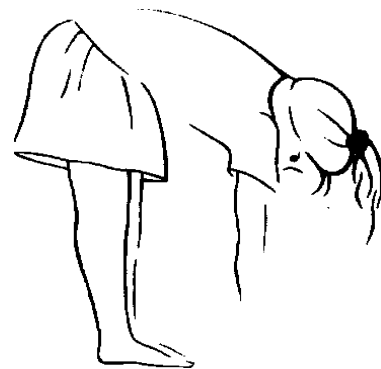


Рис.5

12. «***ЛЕНИВЫЕ ВОСЬМЁРКИ***» (для письма) — «обкатка» контура знака бесконечности («ленивая восьмерка улеглась спать») (рис. 6).

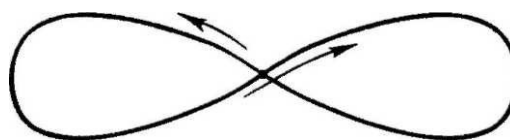


Рис
6.

Для этого необходимо: — положить лист с заранее нарисованной большой (в пределах *поля зрения* ребенка, что *индивидуально* для каждого)

«ленивой восьмеркой» на пол перед ребенком или же нарисовать ее мелом на доске на уровне его глаз;

- предложить ребенку проехать по контуру восьмерки маленькой машинкой, начиная от центра, *вначале* влево и вверх, а после пересечения центра — вправо и вверх. Упражнение выполнять *вначале* левой, а затем и правой рукой, соблюдая всякий раз *первоначальное направление движения* — влево и вверх.

Для детей *старше 5 лет* упражнение можно усложнить:

- заменить машинку на маленький резиновый мячик с шипами, который следует *катить* по «дорожке» — контуру восьмерки *вначале* левой, а затем и правой рукой, усиленно работая пальцами;
- укрепить лист с заранее нарисованной восьмеркой на стене на уровне глаз ребенка;
- предложить ребенку «обкатать» восьмерку фишкой от любой детской игры, машинкой или же мячиком.

Упражнение повторить несколько раз (по желанию ребенка) для каждой руки в отдельности.

«ЛЕНИВЫЕ ВОСЬМЁРКИ» (для глаз) — синхронизация работы рук и глаз.

Эффект достигается за счет «рисования» в воздухе восьмерки (а ее середина находится на уровне носа) большим пальцем (он показывает, что «все здорово!») *вначале* левой, а затем и правой руки. Одновременно с этим за движением руки следует и взгляд, для концентрации которого на ноготь большого пальца наклеивается метка красного цвета из изоленды (можно легко переклеить на палец другой руки).

Внимание! Необходимо помнить, что в упражнениях этой серии контроль за движением рук осуществляется за счет движения именно *глаз*, а не головы, которая должна оставаться неподвижной на всем пути следования машинки, фишки, мячика или же руки.

Хотелось бы еще раз отметить, что предлагаемая гимнастика полезна для ЛЮБОГО ребенка. Она стимулирует мозговую деятельность, улучшает работоспособность и облегчает работу по формированию речемыслительной деятельности.