

**РАЗВИТИЕ ВЫСШИХ ПСИХИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ У ДЕТЕЙ
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОВЗ ПОСРЕДСТВОМ
НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Рыжикова Лариса Николаевна автора опыта,
Педагог-психолог, учитель логопед
МБДОУ д/с № 65 г. Белгорода

Белгород
2021г.

Содержание:

1. РАЗДЕЛ I. РАЗВИТИЕ ВЫСШИХ ПСИХИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОВЗ ПОСРЕДСТВОМ НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.....	3
2. РАЗДЕЛ II. ТЕХНОЛОГИЯ ОПИСАНИЯ ОПЫТА.....	7
2.1. Содержание образования и средства достижения цели.....	7
2.2. Описание средств достижения цели.....	8
3. РАЗДЕЛ III. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОПЫТА	12
4. БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	16
5. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	17

РАЗДЕЛ I.

Условия возникновения и становления опыта.

Началом опытной деятельности положено в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении - детский сад комбинированного вида № 65 г. Белгорода в 2016 году, где автор Рыжикова Лариса Николаевна и работает по настоящее время педагогом- психологом.

В последнее время отмечается увеличение количества детей с различными нарушениями в развитии, с затруднениями в обучении, трудностями в адаптации, растет число детей с минимальными мозговыми дисфункциями (30% от общего числа), которые проявляются нарушениями речи, мышления, изменения качеств психики. Определенную роль в их возникновении играют нарушения межполушарного взаимодействия. Кроме неспособности усваивать новый материал, у детей наблюдаются и другие нарушения: проблемы в обучении письму и чтению.

Для таких детей обычные дидактические методы и приемы не приносят желаемый результат, либо в значительной степени затягивают процесс коррекционно-развивающего воздействия. Все чаще в обучении детей с ОВЗ применяют компьютерные технологии, которые наравне с позитивным эффектом, несут негативное воздействие и должны быть строго дозированы, а их использование должно быть регламентировано санитарными нормами и правильным оснащением (современные компьютеры, специальные столы, соблюдено расстояние, освещение и другие нормативы, рекомендованные СанПин).

Для преодоления имеющихся у детей нарушений, предупреждения развития патологических состояний, укрепления психического здоровья необходимо проведение комплексной психолого - коррекционной работы. Отсюда возникла необходимость поиска безопасных, развивающих, удобных в применении, недорогостоящих и универсальных технологий, методов и приемов коррекционного воздействия в работе с детьми.

В 2017 году совместно с учителем логопедом мы создали проект «Умная гимнастика» с комплексом кинезиологических упражнений для ежедневного применения с детьми. Положительные результаты с подвигли на дальнейшую коррекционную работу с включением нескольких направлений : с педагогам и родителями.

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Основная цель кинезиологии:

Развитие межполушарного воздействия, способствующее активизации мыслительной деятельности. Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики. Самый благоприятный период для интеллектуального развития - это возраст до 10

лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована. Методика применялась на детях, зачисленных в группу компенсирующей направленности ДОУ.

С сентября 2018 по май 2019 года в опыте участвовали 12 воспитанников с ОВЗ с ОНР III.

За период с сентября 2019 по март 2020 года в опыте участвовали 12 детей с ОВЗ с ОНР III – 12 ребенок. Всего в опыте участвовало 24 воспитанника с ТНР.

Актуальность опыта

Исследованиями ученых Института физиологии детей и подростков АПН (М.М.Кольцова, Е.И.Есенина, Л.В.Антакова –Фомина) была подтверждена связь речевой и пальцевой моторики. Современные кинезиологи утверждают, что данные упражнения улучшают память, внимание, формируют пространственные представления.

Были разработаны множество дидактических приемов и методов для преодоления имеющихся у детей нарушений, предупреждения развития патологических состояний, укрепления психического здоровья. Однако, после анализа отчетной документации по обследованию за разные годы и анализа современной периодической печати можно говорить, что количество детей, имеющих отклонения в познавательном развитии, неуклонно растёт. На сегодняшний день, по результатам психолого –педагогического обследования детей 5-6 лет (познавательного развития, диагностическое обследование, качественная и количественная оценка действий 5-6 лет,. под редакцией Е.А. Стребелевой) в МБДОУ № 65 примерно 78% детей с ОВЗ имеются нарушения высших психических функций: неустойчивым и рассеянным вниманием, кратковременной памятью, неврологическими и поведенческими расстройствами

Современные дети быстро устают, им требуется значительно больше времени на закрепление поставленных навыков. В то время как с картинками дети играть уже не хотят, а компьютерные игры должны быть строго дозированы, правильно подобран материал и должны применяться иногда, как поощрение и дополнительная мотивация для правильного выполнения заданий.

Исходя из этого, современные психологи сталкиваются с поиском тех приемов и методов, которые позволят оптимизировать процесс коррекции высших психических функций и закрепления полученных навыков.

Усилить эффективность проводимой работы, направленной на детей дошкольного возраста с ОВЗ, позволяет включение в коррекционно-развивающую деятельность нетрадиционных приемов и методов, как нейропсихологические занятия, которые направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий, что позволяет развивать способности дошкольников или корректировать проблемы в различных

областях психики. Эти упражнения вызывают высокий и стойкий интерес у детей, что повышает эффективность коррекционного воздействия. Кроме всего не требуют никакого материального обеспечения или оборудования.

Адаптирование приемов в применении нетрадиционных игровых технологий для реализации образовательной деятельности с детьми с ОВЗ, имеющими нарушение в познавательном развитии, обусловило разработку серии нейропсихологических упражнений

В этой связи, выявленные сложности привели к реальному **противоречию** между необходимостью развития высших психических функций у детей с ОВЗ (имеющих речевые нарушения) и недостаточной эффективностью традиционно используемых методов коррекционно-развивающего воздействия.

Ведущая педагогическая идея опыта заключается в повышении результативности коррекционно-развивающего обучения у детей с ОВЗ используя нейропсихологические занятия методом кинезиологии

Длительность работы над опытом.

Работа над опытом охватывает период с мая 2018 года по август 2020 года и разделена на три этапа.

Подготовительный этап - май 2018 – август 2018 года - предполагал изучение и анализ психолого-педагогической и методической литературы по исследуемой проблеме; определение цели и задач опыта, подбор и разработка диагностического инструментария, проведение констатирующей диагностики, выявление нарушений интеллектуального развития у детей.

На формирующем этапе - сентябрь 2018 – март 2020 года - автором опыта проводилась работа по внедрению методических разработок нетрадиционных игровых кинезиологических технологий в работу с детьми с ТНР

На контрольном этапе - март 2020 – август 2020 года - проведена итоговая диагностика, выявлены позитивные результаты, позволяющие судить об эффективности проведенной работы

Теоретическая база опыта

Истоки кинезиологии следует искать почти во всех известных философских системах древности и прогрессивных течениях современности. Так древнекитайская философская система Конфуция (около 2700 года до н. э.) демонстрировала роль определенных движений для укрепления здоровья и развития ума.

Основателем научной кинезиологии в Древней Греции считался Асклепиад, живший более 2000 лет назад. Исследованиями ученых Института физиологии детей и подростков АПН (М. М.Кольцова, Е. И. Исенина, Л. В. Антакова-Фомина) была подтверждена связь

интеллектуального развития и пальцевой моторики. Развивая моторику, мы создаем предпосылки для становления многих психических процессов. Работы В. М. Бехтерева, А.Н. Леонтьева, А. Р. Лурия, Н. С. Лейтеса, П. Н. Анохина, И. М. Сеченова доказали влияние манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи.

Следовательно, развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот.

Для понимания воздействия нейропсихологических упражнений на головной мозг ребенка педагогу необходимо разобраться сначала в понятиях функциональной асимметрии полушарий и межполушарного взаимодействия. Единство мозга определяется сочетанием двух фундаментальных свойств: межполушарной специализацией и межполушарным взаимодействием, которое обусловлено стабильностью переноса информации из одного полушария в другое. Для детей дошкольного возраста существует множество нейропсихологических упражнений, и этот материал может применяться в разных педагогических ситуациях и быть использован педагогом по - разному в соответствии с целями педагогического воздействия и фантазией педагога.

Новизна опыта

Новизна данного опыта состоит в применении комплексного подхода в осуществлении интеллектуального развития через метод кинезиологии

Ведущая педагогическая идея. Разработать систему кинезиологических упражнений, которые способствуют умственному развитию детей старшего дошкольного возраста и помочь педагогам, родителям и детям усвоить применение данного метода. Помочь ребенку самостоятельно применять эти упражнения в свободной деятельности для развития своего интеллекта и снятия мускульной зажатости в стрессовых ситуациях.

Прогнозируемые результаты: в результате применения комплексного подхода в осуществлении коррекционной работы с активным применением нетрадиционных способов наметилась положительная динамика в развитии интеллекта и психических процессов у детей с помощью упражнений и игр на развитие межполушарного развития

У дошкольников повысилась скорость переработки информации, запоминания зрительной и слуховой информации, увеличился объём памяти и внимания, развилось умение без особых усилий концентрироваться на необходимых задачах, увеличилась продуктивность мышления.

РАЗДЕЛ II. ТЕХНОЛОГИЯ ОПИСАНИЯ ОПЫТА

Процесс интеллектуального развития старших дошкольников посредством системы нейропсихологических упражнений происходит не только в специально организованной образовательной деятельности, но и в повседневной жизни дошкольников, они могут непосредственно включаться в занятие или проходить в свободное от занятий время индивидуально или с небольшой подгруппой детей. Данные упражнения нужно обязательно проводить систематически, индивидуальные упражнения чередовать с коллективными.

Цель данного педагогического опыта: состоит в создании психолого-педагогических условий, используя системный подход кинезиологических упражнений для активизации межполушарного взаимодействия детей старшего дошкольного возраста детей

Задачи:

- Изучить и проанализировать методические источники по данной проблеме.
 - Расширить представление педагогов, родителей о роли кинезиологии в развитии детей старшего дошкольного возраста посредством просвещения на родительских собраниях, Он-лайн-консультациях, видеороликах в социальных сетях группы ДОО и пр.
 - Разработать комплексы кинезиологических упражнений для занятий с детьми.
 - Произвести опытно-практическую работу влияния кинезиологических упражнений на детей старшего дошкольного возраста.
 - Обобщить и проанализировать результаты проведенной работы.
- Данные задачи решаются комплексно, одновременно с созданием эмоционально комфортных условий для субъектов образовательного процесса, повышением психологической культуры педагогов и родителей, изучением особенностей детей.

2.1. Содержание образования и средства достижения цели

В содержании отражена модель организации психологического сопровождения деятельности ДОО по основным направлениям работы с детьми: физическому, личностно – коммуникативному, познавательному, речевому и художественно – эстетическому, с использованием средств кинезиологии, которая обеспечивает единство воспитательных, развивающих и образовательных целей и задач.

Учитывая специфику профессиональной деятельности педагога – психолога – значительное место уделяется целенаправленной работе по внедрению средств и методов кинезиологии в профилактические

мероприятия, коррекционную работу, педагогическую и развивающую деятельность всех педагогов ДООУ.

Практическая значимость опыта работы заключается в том, что разработанная система кинезиологических упражнений (Комплекс 1, Комплекс 2), нейропсихологических занятий с детьми, направленных на формирование у старших дошкольников полноценной речи, интеллектуальных способностей может быть использована в работе с детьми как учителем-логопедом, педагогом-психологом, воспитателями групп и родителями. Полноценное развитие детей, качественное формирование их ВПФ возможно только при таком тесном сотрудничестве всех участников педагогического процесса.

Основное средство развития межполушарного воздействия, способствующего активизации мыслительной деятельности — организация деятельности детей с использованием кинезиологических методов, а также создание педагогом-психологом и воспитателями благоприятных психолого-педагогических условий для полноценного проживания ребенком каждого возрастного периода.

Учитывая специфику профессиональной деятельности педагога-психолога ДООУ — значительное место уделяется целенаправленной деятельности по профилактике, поддержанию и коррекции нарушений развития детей.

Исходя из этого, необходимо подбирать приемы и методы, которые позволят активизировать мозговую деятельность, оптимизировать процесс коррекции высших психических функций и закрепления полученных навыков.

Для достижения целей проводимой работы с детьми дошкольного возраста с ОВЗ, необходимо включать в коррекционно-развивающую деятельность нетрадиционные нейропсихологические приемы и методы, которые направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий, что повышает эффективность коррекционного воздействия.

Материально-технические средства организации кинезиологических упражнений не требует больших затрат, часть пособий легко изготовить самостоятельно.

2.2. Описание средств достижения цели

Поставленные задачи решаю, используя комплекс мероприятий для педагогов, родителей и детей.

1. Для педагогов — индивидуальные и групповые консультации, практикумы, мастер-классы
2. Для родителей — родительские собрания, индивидуальные консультации он-лайн-консультациях, видео-ролики в социальных сетях группы ДООУ
3. Для детей:

- диагностика (первичная и вторичная познавательной сферы, мелкой моторики и графических навыков);
- коррекционно-образовательная деятельность с регулярным применением методов кинезиологии (комплексы кинезологических упражнений с игры и упражнения на межполушарное взаимодействие, синхронизацию полушарий головного мозга).

Влияние кинезиологических упражнений на активизацию межполушарного взаимодействия.

Совершенствование интеллектуальных и мыслительных процессов у детей дошкольного возраста необходимо начинать с развития движений пальцев и тела. Развивающая работа должна быть направлена от движений к мышлению, а не наоборот.

Цели кинезиологических упражнений, используемых в совместной образовательной деятельности, следующие:

1. развитие межполушарного взаимодействия;
2. развитие мелкой моторики;
3. развитие способностей;
4. развитие памяти, внимания;
5. развитие речи;
6. развитие мышления.

Нейропсихологические упражнения включают в себя:

- растяжки;
- дыхательные упражнения;
- глазодвигательные упражнения;
- телесные упражнения;
- тренировка тонких движений пальцев рук;
- упражнения на релаксацию;
- упражнения на одновременное рисование двумя руками (зеркальное рисование)
- упражнения на одновременное рисование двумя руками по специальным шаблонам

Некоторые упражнения выполняются в сенсорной комнате, используя такое оборудование как: «Волшебная тучка», «Световой песочный планшет», «Пузырьковая колонна», «Сенсорная тропинка». Перечисленное оборудование способствует активному развитию тактильных ощущений, зрительного и слухового восприятия, а также вызывает активный интерес к упражнениям, повышают мотивацию к их выполнению.

1.Растяжки.

Эти упражнения нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорно-двигательного аппарата

2. Дыхательные упражнения.

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма (активность мозга, ритм сердца, пульсация сосудов), развивают самоконтроль и произвольность. Особенно эффективны дыхательные упражнения для коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.

3. Глазодвигательные упражнения.

Упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Одновременные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию всего организма. Движение глаз активизируют процесс обучения и являются одним из необходимых условий осуществления чтения. Эти упражнения помогают устранять негативные синкенизии у детей, которые встречаются все чаще в последнее время.

4. Телесные упражнения.

В результате движений во время мыслительной деятельности прорабатываются нейронные сети, позволяющие закрепить новые знания. При регулярном выполнении реципрокных (перекрестных) движений образуется и миелинизируется большое количество нервных путей, связывающих полушария головного мозга, что способствует развитию психических функций.

5. Упражнения для развития мелкой моторики рук стимулируют речевые зоны (морфологическое и функциональное формирование речевых областей совершается под влиянием кинестетических импульсов от рук), а также является мощным средством повышения работоспособности головного мозга.

6. Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

7. Упражнения на одновременное рисование двумя руками (зеркальное рисование) направлены на расширение поля зрительного восприятия, развития пространственных представлений, мелкой моторики, способности к произвольному самоконтролю.

8. Упражнения на одновременное рисование двумя руками по специальным шаблонам также направлены на расширение поля зрительного восприятия, развития пространственных представлений, мелкой моторики, способности к произвольному самоконтролю.

Для результативности коррекционной работы необходимо:

1. Разработать комплексы нейропсихологических занятий с детьми.
2. Просвещение и обучение педагогов и родителей воспитанников технологиям проведения нейропсихологических упражнений для их успешного самостоятельного проведения с детьми (родителям – в домашних условиях).

3. Использование нетрадиционных игровых технологий подразумевает смену способа организации детских видов деятельности с «менторства» и руководства взрослого на совместную (партнерскую) деятельность взрослого и ребенка - как наиболее естественный и эффективный способ развития в дошкольном возрасте, что соответствует современным государственным образовательным стандартам (ФГОС).

Нейропсихологические упражнения применяются, как на самих развивающих занятиях, в качестве динамических пауз, так и перед занятиями, как организующее звено, настраивающее детский организм на плодотворную работу. Также они являются частью динамических пауз, утренних гимнастик, гимнастики после сна. Обязательным является ежедневное проведение комплексов с упражнениями. Один комплекс проводится две недели.

РАЗДЕЛ III. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОПЫТА

Для оценки результатов проведенной работы на начальном и на заключительном этапе проводилась психолого-педагогическая диагностика (под.ред. Стребелевой) познавательного развития у детей с ТНР:

- уровень развитие восприятия
- уровень зрительной памяти;
- уровень мышления;
- внимания;
- мелкой моторики.

На основе полученных данных определялся уровень познавательного развития дошкольников, а также в каких высших психических функциях имелись трудности в развитии дошкольников. В опыте участвовали 24 воспитанника с ОВЗ (ТНР).

Из 24 обследуемых дошкольника с ОВЗ:

1. Познавательные процессы соответствуют возрастной норме: - у 4 обучающихся (16 %).
2. Познавательные процессы приближены к возрастной норме: -у 12 обучающихся (50%).
3. Познавательные процессы ниже к возрастной нормы: -у 8 обучающихся (34%).

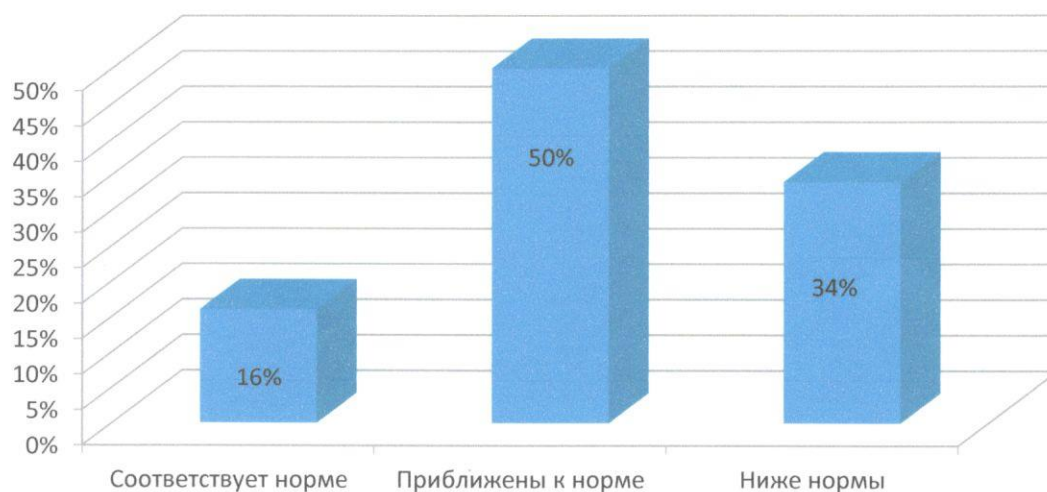
Результаты констатирующей диагностики сведены в таблицу 1.

Таблица 1.

Критерии	Количество детей	%
Познавательные процессы соответствуют возрастной норме	4	16
Познавательные процессы приближены к возрастной норме	12	50
Познавательные процессы ниже к возрастной нормы	8	34

Для наглядности результаты констатирующей диагностики были представлены в виде диаграммы (рис.1)

Результаты констатирующего этапа диагностики



Из диаграммы видно, что большинство имеет средний уровень развития познавательных процессов что составляет ровно половину от выборки. При этом низкий уровень превышает высокий более чем в два раза.

Результаты коррекционно - развивающего обучения методом нейропсихологических упражнений у детей с ОВЗ

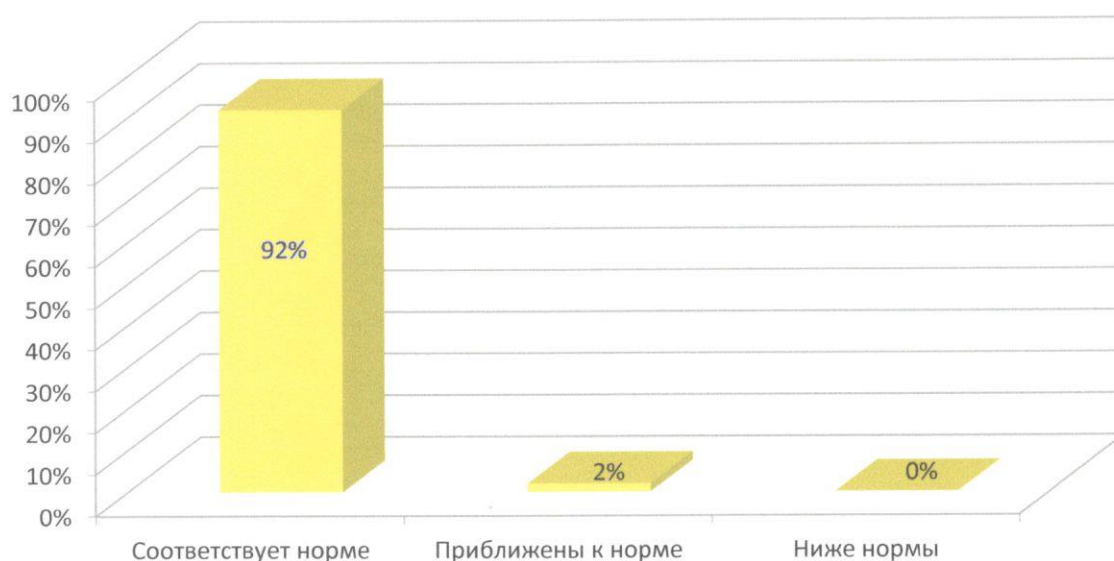
После окончания формирующего этапа была проведена контрольная диагностика, результаты которой сведены в таблицу 2.

Таблица 2

Критерии результативности опыты	Количество детей	%
Познавательные процессы соответствуют возрастной норме	22	92
Познавательные процессы приближены к возрастной норме	2	8
Познавательные процессы ниже к возрастной нормы	0	0

Для наглядности результаты контрольной диагностики были представлены в виде диаграммы (рис.2)

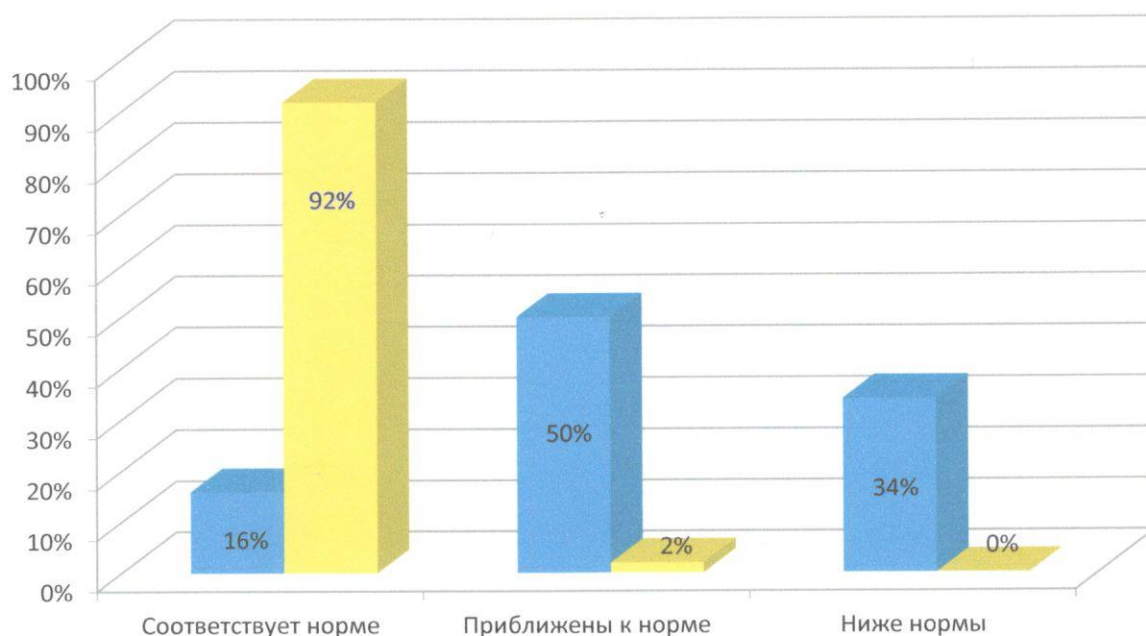
Результаты контрольного этапа диагностики



Из данной диаграммы видно, что низкий уровень не был диагностирован ни у кого из детей, а высокий, напротив, имеет подавляющее большинство воспитанников.

Чтобы наглядно убедиться в эффективности данной методики, была создана сводная диаграмма (рис.3).

Рисунок 3



Проанализировав полученные результаты, видно, что применение в работе педагога-психолога целостной системы кинезиологических упражнений, комплексным методом, повышает результативность и динамику

коррекционно-развивающего обучения, а мы знаем, что, дети с ОВЗ намного медленнее показывают динамику развития, в отличии от детей общеобразовательных групп.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что использование нетрадиционных кинезиологических методик в системе улучшает познавательные процессы детей с ОВЗ за счет активизации межполушарного взаимодействия. Как показывает опыт работы, кинезиологические упражнения в условиях ДОУ расширяют круг общения детей, создают общность интересов между дошкольниками и их родителями.

Так, при наименьших затратах достигается положительная динамика в развитии интеллектуальных способностей детей через движение.

Данный опыт работы - часть системной предшкольной подготовки, которая построена на ведущей деятельности дошкольника – игре. Он основывается на принципах личностно-ориентированного подхода к ребенку, способствует созданию между взрослым (педагогом и родителем) и ребенком атмосферы сотрудничества. Доступность содержания позволяет развить способности ребенка, межполушарное взаимодействие родителям своих детей, даже не имея педагогического образования.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.

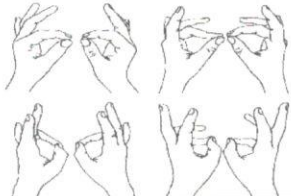
1. В.С.Колганова, Е.В.Пивоварова «Нейропсихические занятия с детьми» Практическое пособие 1 – М.:АЙРИС - пресс, 2021. 416 с.:ил.
2. В.С.Колганова, Е.В.Пивоварова «Нейропсихические занятия с детьми» Практическое пособие 2 – М.:АЙРИС - пресс, 2021. 144 с.:ил.
- 3.Крупенчук О.И. «Комплексная методика коррекции нарушений слоговой структуры слова» - СПб.; Издательский дом «Литера»,213. – 96с.- (Серия «В помощь логопеду»).
4. Сидорчик С.В. «Использование кинезиологических упражнений «Гимнастика мозга» в работе со школьниками с ОВЗ» //Логопед.2013. № 7
- 5.Синельщикова И.К. «Применение методов кинезиологии в работе с воспитанниками педагогами » // Справочник педагога-психолога. Детский сад.2015 № 9.

Картотека упражнений кинезиологических методов

Кинезиологический метод	Название упражнения	Описание упражнения
Растяжки	1. “Снеговик”	1. Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, 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.
	2. “Дерево”	2. Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы – семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.
	3. “Сорви яблоки”	3. “ Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните.

		Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем подними как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.
Дыхательные упражнения	<i>В сенсорной комнате:</i>	
	«Колба»	
	Панно «Звездное небо»	Представьте, что перед вами стоит большая вселенная. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть одну звездочку. А теперь представьте перед собой 5 маленьких звездочек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти звезды маленькими порциями выдоха.
	«Облачко»	Аналогичным способом, в место звезд используем облачка.
	<i>В кабинете психолога или в группе:</i>	
	Ныряльщик	Исходное положение – стоя. Сделайте глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.
	“Надуй шарик”	Исходное положение - лежа на спине. Детям расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

	Губы трубкой”	Чтобы правильно дышать, Нужно воздух нам глотать. И. п. - о. с. 1 — полный вдох через нос, втягивая живот; 2 — губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа; 3 — сделать глотательное движение, как бы глотая воздух; 4 — пауза в течение 2-3 с, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.
Глазодвигательные упражнения	<i>В сенсорной комнате:</i>	
	«Вверх и вниз – следим за пузырьчками»	Давайте посмотрим на наше пузырьковую колонну, и наши глазки опускаются вниз, затем поднимаем вверх (голова при этом неподвижна)
	<i>В кабинете психолога или в группе:</i>	
	«Горизонтальная восьмерка»	Вытянуть перед своими глазами правую руку, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисуем с центра и следим глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключаем язык, следим за пальчиками хорошо выдвинутым изо рта языком.
	« Взгляд влево вверх»	Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на “прямо перед собой”. (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.
	“Глазки”	Нарисуем большой круг И осмотрим все вокруг. Глазами и выдвинутым языком делать

		совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).
Телесные упражнения	<i>В сенсорной комнате:</i>	
	«Плетем косички»	Плетенье кос, наматывания на руку, палец, запястье сенсорный дождь
	<i>В кабинете психолога или в группе:</i>	
	«Лезгинка»	Левую руку сложите в кулак, большой палец оставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. Сменить положение. Далее-на ускорение.
	«Колечко»	Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе. 
	Упражнение "Змейка"	Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. 1 вариант: ребенок с закрытыми глазами называет палец и руку, к которым прикоснулся педагог. 2 вариант: точно и четко двигать пальцем, который называет педагог. Следить, чтобы остальные пальцы в движении не участвовали.
	«Ухо-нос»	Левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой –левое ухо. Одновременно отпустить нос и хлопнуть в ладоши, поменять положение рук
	«Перекрестное марширование» <i>Любим мы</i>	Ходьба с высокоподнятыми коленями, попеременно касаясь правой или левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар

	маршировать, Руки, ноги поднимать	движений
	«Мельница»	Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.
	«Паровозик»	Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.
	«Яйцо»	« Спрячемся от всех забот, только мама нас найдет. Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться.
Упражнения для развития мелкой моторики	<i>В сенсорной комнате</i>	
	«Плетем косички»	Плетенье кос, наматывания на руку, палец, запястье сенсорный дождь
	«Лево - право»	На световом песочном планшете рисуем попеременно то левой, то правой рукой. Далее на усложнение- одновременно используем две руки.
	<i>В кабинете психолога или в группе</i>	
	«Лево - право»	Выполнение заданий детьми на бланках или в рабочих тетрадях на развитие межполушарного взаимодействия используя «неудобную руку» или две руки одновременно

Упражнения для релаксации	«Дирижер»	«Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку и представлять себя в роли дирижера, который руководит большим оркестром. Вслушайтесь в музыку и начинайте ей в такт двигать руками, затем локтями и всей рукой полностью, всем телом. Вы можете гордиться, что у вас такой хороший оркестр! »
	«Под облаком» авторское упражнение с использованием оборудования сенсорной комнаты «Облако»	Сядьте под облачко, возьмите и поздоровайтесь с ней (дети трогают, глядят - волокна тучки и обсуждают тактильные ощущения) закройте глаза, представьте, что вы можете запрыгнуть на нее и начинаете путешествие. Наше облачко поднимается все выше и выше и вот вы видите внизу очень красивое место. Это может быть....(варианты), это просто волшебное место, где вам очень хорошо, приятно и спокойно. Теперь наше облачко несет нас обратно, слезайте с него и не забудьте его поблагодарить. Обсуждение.
	Релаксация “Ковер-самолет”	Исходное положение - лежа на спине, глаза закрыть, при этом играет спокойная музыка. 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 группе (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся