

Бюджетное учреждение дополнительного образования Республики Калмыкия

«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

«ПРИНЯТО»

«УТВЕРЖДЕНО»

Педагогический совет

Директор БУ ДО РК ЦППМС-помощи

Протокол № 6 от «01» 07 2019

 Мальмакова Т.Г.



«01» июля 2019 г.

Дополнительная образовательная программа

«ПРОГРАММА НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ДЕТЕЙ
С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ»

Составила:

Дорджиева В.П., клинический психолог

г. Элиста

Пояснительная записка

Актуальность и перспективность программы

В последнее время вследствие широкой распространённости синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) является объектом исследования специалистов в области медицины, психологии и педагогика. Анализ литературы выявил широкую вариабельность данных по распространённости СДВГ. Так, например, в США гиперактивных детей – 4- 20%, Италии – 3-10%, России – 4-18%. Большинство исследователей отмечают три основных блока проявления СДВГ: гиперактивность, нарушения внимания, импульсивность (Ю.С. Шевченко, Н.Н. Заваденко и др.).

Гиперактивность проявляется избыточной двигательной активностью, беспокойством, суетливостью, многочисленными посторонними движениями, которых ребёнок часто не замечает. В двигательной сфере у них обычно обнаруживается нарушения двигательной координации, трудности в выполнении заданий на удержания равновесия и ходьбу по линии, несформированности мелкой моторики и праксиса. Нарушения внимания могут проявляться в трудностях его удержания, в снижении избирательности и выраженной отвлекаемости с частыми переключениями с одного занятия на другое. Такие дети характеризуются непоследовательностью в поведении, забывчивостью, неумением слушать и сосредоточиться и др. Импульсивность выражается в том, что ребёнок часто действует, не подумав, не умеет регулировать свои действия и подчиняться правилам, ждать. Наличие данных характеристик способствует возникновению трудностей в обучении, неуверенности, появлению лживости, вспыльчивости, агрессивности, и тем самым проблем в общении со сверстниками. В дальнейшем это способствует нарушению адаптационных механизмов, что может стать причиной правонарушений.

Цель программы: создание условий, способствующих элиминации

эмоционального напряжения, развитию внимания как психического

процесса, сформированности функций произвольной регуляции

и самоконтроля в поведении, улучшению работоспособности.

Задачи:

1.Регуляция и нормализация мышечного тонуса с помощью растяжек,

реципрокных упражнений.

2. Развивать способность контролировать собственное дыхание, умение регулировать свои действия, подчиняться правилам, строго следовать инструкции (волевая регуляция).
3. Развитие двигательной координации, ловкости движений.
4. Снятие мышечных зажимов, синкинезий, умение расслабляться.

Направления программы:

1. Использование в коррекции гиперактивности растяжек, которые нормализуют гипертонус и гипотонус мышц. Любое отклонение от оптимального тонуса является как причиной, так и следствием возникших изменений в психической и двигательной активности ребёнка, негативно сказывается на общем ходе его развития. Наличие гипотонуса обычно связано со снижением психической и двигательной активности ребёнка, с высоким порогом и длительным латентным периодом возникновения всех рефлекторных и произвольных реакций. Гипотонус сочетается с замедленной переключаемостью нервных процессов, эмоциональной вялостью, низкой мотивацией и слабостью волевых усилий. Наличие гипертонуса, как правило, проявляется в двигательном беспокойстве, эмоциональной лабильности, нарушении сна. Для таких детей характерно отставание в формировании произвольного внимания, дифференцированных двигательных и психических реакций, что придаёт психомоторному развитию своеобразную неравномерность и может спровоцировать возникновение синдрома дефицита внимания и гиперактивности. Все двигательные, сенсорные и эмоциональные реакции на внешние стимулы у гиперактивного ребёнка возникают быстро, после короткого латентного периода, и так же быстро угасают. Такие дети с трудом расслабляются. Именно поэтому в самом начале занятий ребёнку необходимо дать почувствовать его собственный тонус и показать варианты работы с ним на самых наглядных и простых примерах. Регуляция силы мышечного тонуса должна проходить в соответствии с законами развития движений: от головы и шеи к нижним конечностям (цефало-каудальный закон), от шеи и плеч к кистям и отдельным пальцам и соответственно от колен к пальцам ног (проксимодистальный закон).

2. Использование дыхательных упражнений. Умение произвольно контролировать дыхание способствует ритмированию организма, развивает самоконтроль и произвольность.

3. Использование в коррекции реципрокных двигательных упражнений. Дети с СДВГ имеют «мерцающее» сознание. То есть могут «впадать» и «выпадать» из него, особенно при отсутствии двигательной стимуляции. При повреждении вестибулярного аппарата им необходимо двигаться, крутиться и постоянно вертеть головой, чтобы оставаться «в сознании». Если их голова и тело неподвижны, снижается уровень активности мозга. Поэтому реципрокные двигательные упражнения способствуют тому, что повреждённая ткань в вестибулярном аппарате может заменяться новой по мере того, как развиваются и миелинизируются новые нервные сети. В настоящее время установлено, что двигательная стимуляция мозолистого тела, мозжечка и вестибулярного аппарата детей с СДВГ приводит к развитию функции сознания, самоконтроля и саморегуляции.

4.Проведение подвижных игр с правилами. Гиперактивные дети не могут длительно подчиняться групповым правилам, быстро утомляются, не умеют выслушивать и выполнять инструкции. С этой целью в программу были включены игры с правилами, задания, где необходимо строго следовать инструкции.

5.Включение в программу коррекции упражнений на координацию движений и равновесие. Дети с СДВГ испытывают большие трудности в выполнении заданий на удержание равновесия, ходьбу по линии. Это проявляется в пошатывании, падениях, использовании рук для установления равновесия.

6.Предоставление на коррекционных занятиях условий для реализации избыточной двигательной активности, что поможет в свою очередь «выплеснуть» накопившуюся энергию. С этой целью предлагается интенсивный бег, подвижные игры.

7.Релаксация. Релаксационные упражнения способствуют состоянию расслабленности, которое возникает после снятия напряжения.

Методические рекомендации:

- Очень важна чёткая повторяющаяся структура занятий, неизменное расположение предметов в спортивном зале (знание детьми, где находится тот или иной спортивный инвентарь), что является дополнительным организующим моментом при коррекции СДВГ.
- При проведении занятий необходимо присутствие педагога-психолога, который отслеживает динамику развития ребёнка с СДВГ, заполняя соответствующие коррекционные карты (смотри приложение).

- Коррекционно-развивающая программа состоит из 15 занятий. При соблюдении режима проведения – 2 занятие в неделю. Время проведения – 30-35 минут.

Практическая значимость – данная программа включает систему физкультурных занятий (смотри приложение), содержащие психолого- педагогические и нейропсихологические аспекты коррекции нарушения внимания у детей дошкольного возраста, что, на наш взгляд, поможет руководителям по физическому воспитанию планомерно, систематически и эффективно во взаимосвязи с педагогом-психологом реализовывать коррекционно-развивающую работу с детьми с синдромом дефицита внимания и гиперактивности.

Методологической основой программы являются научные труды Б.А.Архипова, Ю.С.Шевченко, Л.С.Цветковой, Д.А.Фарбер, Н.Н.Заваденко, А.Л.Сиротюк, А.А.Осиповой, А.Р.Лурии, Л.С.Выготского, Михайленко Н.Я., Коротковой Н.А., Осокиной Т.И., Тимофеевой Е.А и др.

Список используемой литературы:

1. Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1992
2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. – М.: Просвещение, 1981
3. Гришина Г.Н. Любимые детские игры. – М.: Просвещение, 1997
4. Заваденко Н.Н. Как понять ребёнка: дети с гиперактивностью и дефицитом внимания. – М., 2000
5. Сиротюк А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Диагностика, коррекция и практические рекомендации родителям и педагогам. – М.: ТЦ Сфера, 2002 – 128с.

Приложение

Занятие №1

1. Дыхательные упражнения. Ребенок лежит на спине, руки и ноги прямо, не скрещиваются. По команде взрослого ребенок делает вдох через нос, выдох через широко открытый рот.

2. Глазодвигательные упражнения. Исходное положение (И.п.)- лежа на спине, голова фиксирована (лежит неподвижно). Взрослый берет небольшой предмет (ручку, яркую игрушку) и плавно водит предметом слева-направо и в обратном направлении, вверх-вниз и к носу (ребенок должен смотреть на предмет обоими глазами, не поворачивая голову, когда предмет оказывается у носа, глаза должны сходиться к переносице). Необходимо на 3-4 секунды задерживать предмет в крайних положениях (право, лево, верх, низ), ребенок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.

Упражнение выполняется сначала на расстоянии вытянутой руки ребенка, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.

3. «Качалочка». И.п. – ребенок сидит, обхватив согнутые ноги руками, затем откатывается назад, ложась на спину, и возвращается в и.п. Во время выполнения всего упражнения ноги у ребенка согнуты, и он обхватывает их руками.

4. Массаж ладоней и пальцев. Помассируйте ребенку пальцы на руках, ладони, поворачивайте ребенку руки в кистевом суставе по часовой стрелке и против нее.

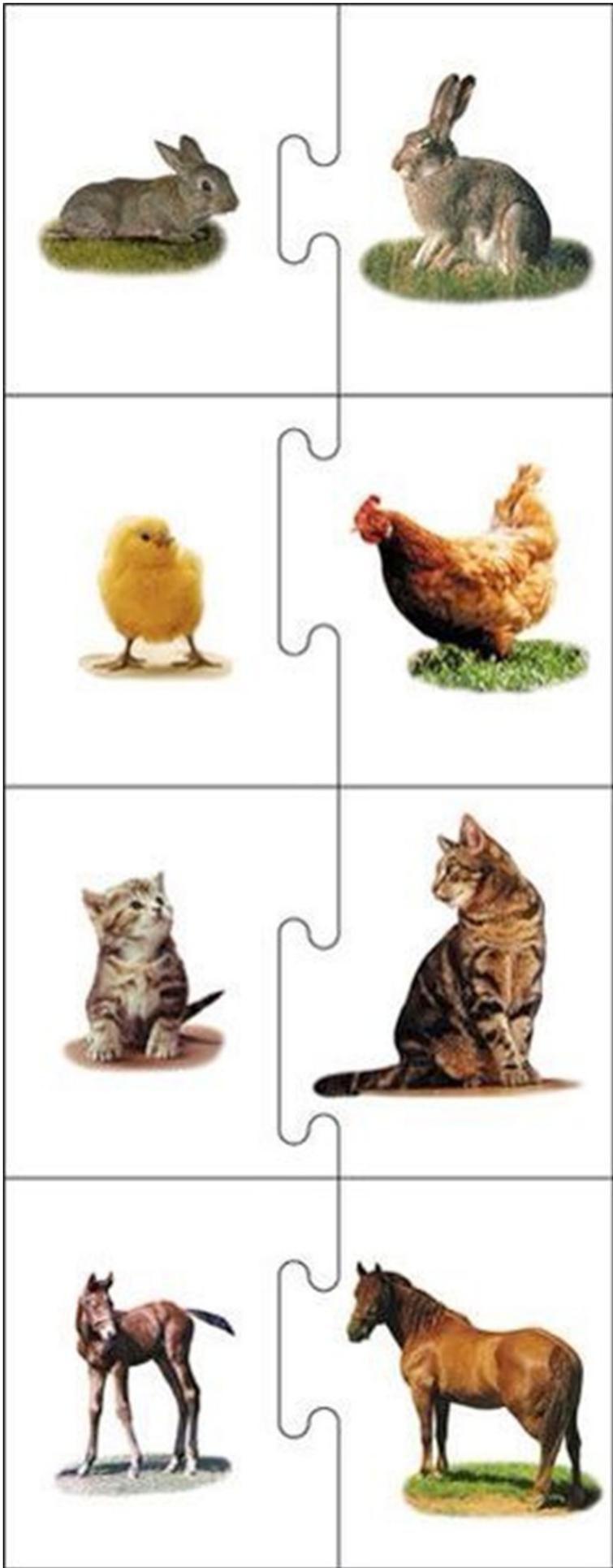
5. Рисование на спине и руках геометрических фигур и букв. Вспомните с ребенком, какие геометрические фигуры он знает (круг, квадрат, треугольник, овал, прямоугольник, ромб), и нарисуйте их на листе бумаги. Затем нарисуйте пальцем на спине ребенка одну из геометрических фигур и попросите сказать, какая фигура нарисована. То же сделайте на руках ребенка, рисуя на обеих руках кисти (во время рисования глаза у ребенка должны быть закрыты).

6. Животные-детеныши. Вспомните с ребенком, как называются детеныши животных. Подберите соответствующие иллюстрации, например, изображения собаки и щенка, коровы и теленка, курицы и цыпленка и т.д.

Домашнее задание. Проводится все кроме 5-6 упражнения.

Игра « Найди маму и детёныша» Предложите ребёнку найти и соединить линией маму и детёныша.





Занятие № 2

1. Дыхательные упражнения. Ребенок лежит на спине, руки и ноги прямо, не скрещиваются. По команде взрослого ребенок делает вдох через нос, выдох через широко открытый рот.

2. Глазодвигательные упражнения. Исходное положение (И.п.)- лежа на спине, голова фиксирована (лежит неподвижно). Взрослый берет небольшой предмет (ручку, яркую игрушку) и плавно водит предметом слева-направо и в обратном направлении, вверх-вниз и к носу (ребенок должен смотреть на предмет обоими глазами, не поворачивая голову, когда предмет оказывается у носа, глаза должны сходиться к переносице). Необходимо на 3-4 секунды задерживать предмет в крайних положениях (право, лево, верх, низ), ребенок должен удерживать взгляд в этих крайних точках., при этом язык высунут и спокойно лежит на нижней губе.

Упражнение выполняется сначала на расстоянии вытянутой руки ребенка, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.

3. «Обезьяна расчесывается». Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука — от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у линии роста волос (большие пальцы — по средней линии!); в такой позе ребенок интенсивно массирует голову ото лба к шее и обратно.

4. Растяжка «Струночка-2». 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.

5. Ребенок лежит на полу, руки и ноги не скрещиваются. По команде взрослого ребенок должен:

1) приподнять голову (взрослый следит, чтобы в это время ребенок не напрягал т не поднимал плечи) и отпустить ее;

2) сесть из положения лежа без помощи рук.

6. «Игра в животных». Предложите ребенку показывать вам какое-нибудь животное, подвигаться, как это животное, воспроизвести звуки, которые издает это животное, так, чтобы вы могли догадаться, что за животное изображает ребенок.

Занятие № 3.

1. Дыхательное упражнение «Свечка». Сесть или встать прямо. Сделать медленный вдох через нос и медленный выдох через узкое отверстие, образованное губами, на свечу (перышко, воздушный шарик), которая стоит перед ребенком. Голову вперед не тянуть. Пламя должно плавно отклониться по ходу воздушной струи. Затем немного отодвинуть свечу и повторить упражнение; еще больше увеличить расстояние и т.д. Обратите внимание ребенка на то, что при удалении свечи мышцы живота будут все более напряженными.

2. Глазодвигательные упражнения. Исходное положение (И.п.)- лежа на спине, голова фиксирована (лежит неподвижно). Взрослый берет небольшой предмет (ручку, яркую игрушку) и плавно водит предметом слева-направо и в обратном направлении, вверх-вниз и к носу (ребенок должен смотреть на предмет обоими глазами, не поворачивая голову, когда предмет оказывается у носа, глаза должны сходиться к переносице). Необходимо на 3-4 секунды задерживать предмет в крайних положениях (право, лево, верх, низ), ребенок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.

Упражнение выполняется сначала на расстоянии вытянутой руки ребенка, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы. Язык поворачивается в ту же сторону, что и глаза.

3. 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.

4. Ползание на спине. Ребенок должен поползать на спине с помощью только ноги (руки лежат на животе):

1) отталкиваясь одновременно обеими руками;

2) отталкиваясь попеременно то левой, то правой ногой.

5. «Волшебный мешочек». Положите в непрозрачный мешочек различные небольшие предметы: ключ, кольцо, монету, орех, камешек, мелкие игрушки и т.д. Ребенок должен на ощупь угадать, какие предметы лежат в мешочке. При этом ребенок должен ощупывать предмет как двумя руками, так и каждой рукой по очереди. Перед началом игры следует показать ребенку предметы из мешочка и обсудить, что это за предметы.

6. «Профессии». Обсудите с ребенком, какие он знает профессии (повар, портной, летчик, врач и т.д.), чем занимаются эти люди этих профессий, какими инструментами и предметами пользуются.

Занятие № 4

Упражнение №1. Дыхательные упражнения. И.п. — лежа на спине. По команде взрослого, делая вдох через нос, ребенок поднимает правую руку так, чтобы она «смотрела» в потолок. Делая выдох через широко открытый рот, ребенок опускает руку. Затем ребенок выполняет упражнение, поднимая и опуская левую руку.

Упражнение №2. Глазодвигательные упражнения. Упражнение выполняется так же, как на занятии 1, при этом рот ребенка открыт, язык поворачивается в другую от глаз сторону (глаза за предметом вправо — язык влево, глаза вверх — язык вниз, глаза к кончику носа — язык высовывается и т.д.).

Упражнение № 3. «Растяжки». Лечь на спину, ноги согнуты в коленях, руки за голову. По команде взрослого на вдохе ребенок прогибает спину с опорой на плечи и копчик, на выдохе голова и руки приподнимаются так, чтобы ребенок увидел свои колени, локти к голове не сводятся.

Упражнение №4 Ползание. Ребенок должен поползть на животе «попластунски»:

а) одновременно сгибаются правая рука и нога — ребенок отталкивается ими от пола, затем — левая рука и нога;

б) одновременно сгибаются правая рука и левая нога — ребенок отталкивается ими, затем левая рука и правая нога.

Упражнение № 5. «Сортировка». Смешайте небольшое количество фасоли и гороха или мелких и крупных бусинок и попросите ребенка положить фасоль в одну тарелку, горох во вторую, важно, чтобы ребенок работал обеими руками.

Упражнение № 6. «Угадай, что за звук». Предложите ребенку послушать, как звучат любые предметы и материалы (погребите карандашами в коробочке или стакане, пошуршите смятой бумагой, пощелкайте ножницами, позвените ложечкой в стакане, пошуршите пакетом и т.д.). Затем предложите ребенку с закрытыми глазами определить, какой из предметов издает шум. После того как ребенок хорошо научится определять источник звуков, усложните задание, предлагая ребенку для угадывания последовательность из двух или трех шумов.

Упражнение № 7. «Игры с мячом». Научите ребенка ударять мяч об пол, сначала держа его двумя руками, затем попеременно правой и левой руками.

Упражнение № 8. «Времена года». Обсудите с ребенком, какие времена года он знает: как они называются, в каком порядке идут друг за другом, что происходит в природе во время каждого из времен года (рис. 34).



Занятие № 5.

Упражнение № 1. Дыхательные упражнения. И.п. — лежа на спине. По команде взрослого, делая вдох через нос, ребенок поднимает правую ногу так, чтобы она «смотрела» в потолок. Делая выдох через широко открытый рот, ребенок опускает ногу. То же самое упражнение проделать с левой ногой.

Упражнение №2. Глазодвигательные упражнения. Упражнение выполняется так же, как на занятии 1, при этом ребенок перемещает предмет самостоятельно, держа его сначала правой рукой (ведет предмет вправо), затем левой рукой (ведет предмет влево), а потом двумя руками (ведет предмет вверх, вниз и к носу); руки во время этого упражнения прямые и не сгибаются в локтях. Затем это упражнение выполняется согнутыми в локтях руками.

Упражнение № 3. «Дорисуй предмет до целого». Предложите ребенку изображение с неполным количеством элементов. Надо дорисовать отсутствующие элементы и назвать их.

Упражнение № 4. Упражнения для развития мелкой моторики рук. Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

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

Упражнения № 5. Функциональное упражнение "Море волнуется..." Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности. Детям предлагается интенсивно двигаться по комнате, принимая различные позы. Считалка: Море волнуется - раз!

Море волнуется – два.

Море волнуется – три.

Морская фигура - замри!

Упражнение № 6. «Разрезные картинки». Дайте ребенку два одинаковых изображения, целое (образец) и разрезанное на несколько частей: на две

(по горизонтали, вертикали), на четыре, шесть, девять; на части в

виде полос, квадратов или любой неправильной формы. Ребенок

складывает разрезанное изображение сначала по образцу, потом без

него. Количество фрагментов должно постепенно увеличиваться, а элементы усложняться по конфигурации.

Упражнение № 7. «Развитие чувства ритма». Взрослый задает ритм, отстукивая его правой рукой, например «1-2-1», ребенок повторяет ритмический рисунок той же рукой. Затем ритм задается взрослым левой рукой, ребенок воспроизводит ритмический рисунок левой рукой.

Упражнения № 8. Релаксация "Поза покоя". Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук. Необходимо сесть ближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится медленно, тихим голосом, с длительными паузами:

Все умеют танцевать,

Прыгать, бегать, рисовать,

Но пока не все умеют,

Расслабляться, отдыхать.

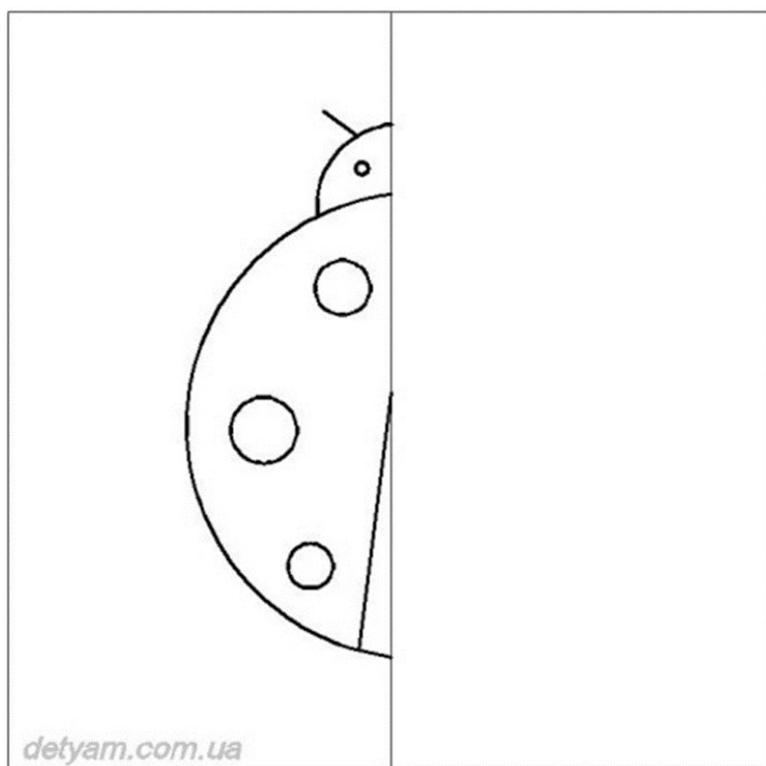
Есть у нас игра такая –

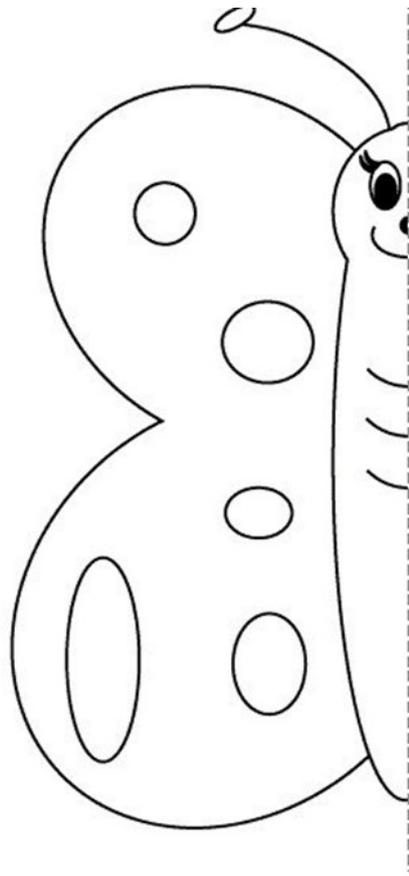
Очень легкая, простая,

Замедляется движенье,

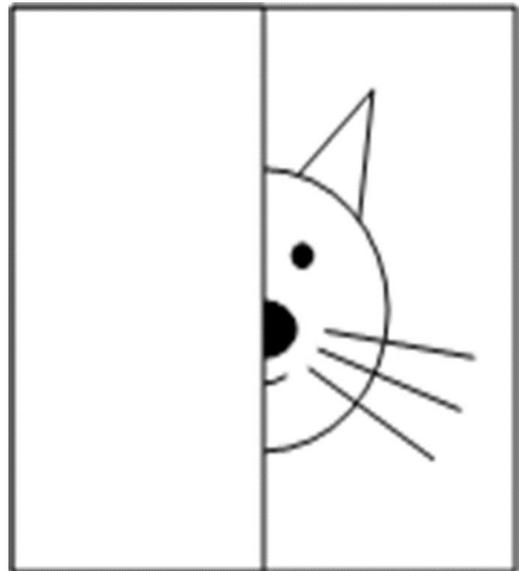
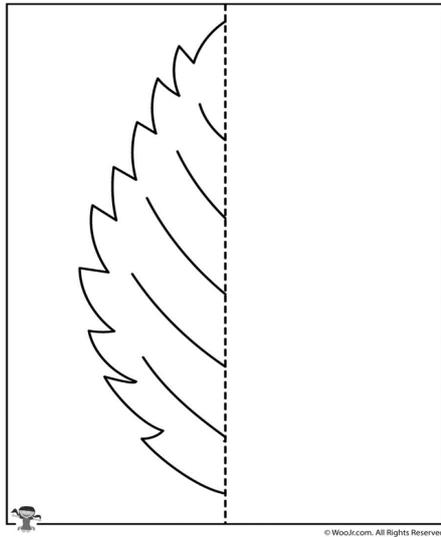
Исчезает напряженье.

И становится понятно - Расслабление приятно!





Домашнее задание



Занятие № 6.

Упражнение № 1. Дыхательные упражнения. И.п. — лежа на спине. По команде взрослого, делая вдох через широко открытый рот, ребенок поднимает правую руку и ногу так, чтобы они «смотрели» в потолок. Делая выдох через нос, ребенок опускает руку и ногу. То же самое проделать с левой рукой и ногой.

Упражнение № 2. Глазодвигательные упражнения. Упражнение выполняется так же, как на занятии 2 (язык высунут и спокойно лежит на нижней губе), при этом ребенок перемещает предмет самостоятельно, держа его сначала правой рукой (ведет предмет вправо), затем левой рукой (ведет предмет влево), а затем двумя руками (ведет предмет вверх, вниз и к носу). Руки во время упражнения прямые и не сгибаются в локтях. Затем то же самое ребенок проделывает согнутыми в локтях руками.

Упражнение № 3. «Развитие чувства ритма». Психолог задает ритм, отстукивая его правой ногой, например «1-2-1», ребенок повторяет ритмический рисунок той же ногой. Затем ритм задается левой ногой, ребенок воспроизводит ритмический рисунок левой ногой.

Упражнение № 4. «Дорисуй предмет до целого». Предложите ребенку изображение с неполным количеством элементов. Надо дорисовать отсутствующие элементы и назвать их.

Упражнение № 5. «Рисование двумя руками». Прикрепите лист ватмана на любую вертикальную поверхность (дверь, стену, шкаф), дайте ребенку в каждую руку по карандашу или фломастеру и предложите нарисовать одновременно двумя руками круги:

- а) обе руки рисуют круги слева направо,
- б) обе руки рисуют круги справа налево,
- в) правая рука рисует слева направо, а левая рука в это же время рисует справа налево,
- г) правая рука рисует справа налево, а левая рука одновременно рисует слева направо.

Упражнение № 6. Релаксация "Кулачки". Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук. И.п. - сидя на полу. Инструктор: "Сожмите пальцы в кулачок покрепче. Руки положите на колени. Сожмите их сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Руки устали. Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. Слушаем и делаем, как я. Спокойно! Вдох - пауза, выдох - пауза! Это и каждое последующее упражнение повторяется 3 раза:

Руки на коленях,
Кулачки сжаты,
Крепко, с напряжением
Пальчики прижаты (сжать пальцы).
Пальчики сильней сжимаем
Отпускаем, разжимаем. (Легко поднять и уронить расслабленную кисть.)
Знайте, девочки и мальчики,
Отдыхают наши пальчики.

Занятие № 7

Упражнение №1. Дыхательные упражнения. И.п. — лежа на спине. По команде взрослого, делая вдох через нос, ребенок поднимает правую руку и левую ногу так, чтобы они «смотрели» в потолок. Делая выдох через широко открытый рот, ребенок опускает руку и ногу. То же самое упражнение проделать с левой рукой и правой ногой.

Упражнение № 2. Глазодвигательные упражнения. Упражнение выполняется так же, как на занятии 3 (язык поворачивается в ту же сторону, что и глаза), при этом ребенок перемещает предмет самостоятельно, держа его сначала правой рукой (ведет предмет вправо), затем левой рукой (ведет предмет влево), а затем двумя руками (ведет предмет вверх, вниз и к носу). Руки остаются прямыми и не сгибаются в локтях.

Затем упражнение выполняется согнутыми в локтях руками.

Упражнение № 3. «Развитие внимания». Предложите ребенку задание на развитие внимания: если вы хлопаете в ладоши один раз — ребенок хлопает в ладоши два раза, если вы хлопаете в ладоши два раза — ребенок хлопает один раз; во время выполнения упражнения хлопните три раза — ребенок должен понять, что на три хлопка делать ничего не надо.

Упражнение № 4. Упражнение "Ухо-нос". Левой рукой взяться за кончик носа, а правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук "с точностью до наоборот".

Упражнение № 5. «Развитие чувства ритма». Взрослый задает ритм двумя ногами, например, «2» — правой ногой, «3» — левой ногой, ребенок воспроизводит ритм двумя ногами, в том же порядке.

По мере усвоения ребенком этого задания ритмы можно усложнять и удлинять, например, «1» — правой ногой, «3» — левой ногой, «2» — правой ногой и т.п.

Упражнение № 6. Релаксация "Олени". Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук. Психолог: "Представьте себе, что вы - олени. Поднимите руки над головой, скрестите их, широко расставив пальцы. Напрягите руки. Они стали твердыми! Нам трудно и неудобно держать так руки, уроните их на колени. Расслабьте руки. Спокойно. Вдох - пауза, выдох - пауза.

Посмотрите: мы – олени.
Рвется ветер нам на встречу!
Ветер стих,
Расправим плечи,
Руки снова на колени.
А теперь немножко лени...
Руки не напряжены
И расслаблены.
Знайте, девочки и мальчики,
Отдыхают ваши пальчики!
Дышится легко, ровно, глубоко".

Занятие № 8.

Упражнение №1. Дыхательные упражнения. И.п. — лежа на спине, руки и ноги лежат прямо, не скрещиваясь. По команде взрослого ребенок: делает вдох через нос; делая выдох через широко открытый рот, поднимает правую ногу так, чтобы она «смотрела» в потолок; затем, делая вдох через нос, опускает правую ногу.

Далее повторять пункты 2 и 3. Это же упражнение ребенок проделывает левой ногой.

Упражнение № 2. Глазодвигательные упражнения. И.п. — ребенок сидит на полу, ноги прямые, не скрещиваются, руки лежат на коленях, спина прямая. Взрослый берет небольшой предмет (ручку, яркую игрушку) и плавно водит им слева — направо и в обратном направлении, вверх — вниз и к носу (ребенок должен смотреть на предмет обоими глазами, не поворачивая голову, глаза должны сходиться к переносице, когда предмет оказывается у носа). Необходимо на 3—4 секунды задерживать предмет в крайних положениях (право, лево, верх, низ), ребенок должен удерживать взгляд в этих точках.

Упражнение выполняется сначала на расстоянии вытянутой руки ребенка, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.

Упражнение № 3. Упражнение "Ухо-нос". Левой рукой взяться за кончик носа, а правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук "с точностью до наоборот".

Упражнение № 4. Когнитивное упражнение "Ритм". Цель: ритмирование правого полушария. И.п. - 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 происходит постепенный переход только к слуховому восприятию, т.е. с закрытыми глазами). Затем детям предлагается повторить ритмический рисунок правой рукой, 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.

Упражнение № 5. «Развитие внимания». Предложите ребенку на специальном бланке зачеркнуть все звездочки, затем все квадраты и т.д. В качестве усложнения задания можно попросить ребенка поставить точки во все квадраты и зачеркнуть все круги и т.д. (рис. 35).

Упражнение № 6. Релаксация "Загораем". Цель: расслабление мышц ног. "Представьте себе, что ноги загорают на солнышке (вытянуть ноги вперед, сидя на полу). Поднимите ноги, держите на весу. Ноги напряглись (можно предложить ребенку самому потрогать, какими твердыми стали его мышцы). Напряженные ноги стали твердыми, каменными. Опустите ноги. Они устали, а теперь отдыхают, расслабляются. Как хорошо, приятно стало. Вдох - пауза, выдох - пауза. Мы прекрасно загораем! Выше ноги поднимаем!

Держим... Держим... Напрягаем... Загораем! Опускаем (ноги резко опустить на пол). Ноги не напряжены, расслаблены".

Занятие № 9.

Упражнение № 1. Дыхательные упражнения. И.п. — лежа на спине, руки и ноги лежат прямо, не скрещиваясь. По команде взрослого ребенок: делает вдох через нос;

делая выдох через широко открытый рот, поднимает правую руку и ногу так, чтобы они «смотрели» в потолок;

3) затем, делая вдох через нос, опускает правую руку и ногу.

Далее повторять пункты 2 и 3.

То же самое проделать с левой рукой и ногой.

Упражнение № 2. Глазодвигательные упражнения. И.п. — ребенок сидит на полу, ноги прямые, не скрещиваются, руки лежат на коленях, спина прямая. Рот ребенка открыт, язык высунут и спокойно лежит на нижней губе (см. занятие 2).

Взрослый берет небольшой предмет (ручку, яркую игрушку) и плавно водит предметом слева — направо и в обратном направлении, вверх — вниз и к носу (ребенок должен смотреть на предмет обоими глазами, не поворачивая голову, глаза должны сходиться к переносице, когда предмет оказывается у носа). Необходимо на 3—4 секунды задерживать предмет в крайних положениях (право, лево, верх, низ), ребенок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.

Упражнение выполняется сначала на расстоянии вытянутой руки ребенка, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.

Упражнение № 3. «Обводилки». Попросите ребенка обвести и закрасить предметы, нарисованные пунктиром.

Упражнение № 4. «Найди отличия». Предложите ребенку две картинки, различающиеся лишь отдельными деталями. Попросите его внимательно посмотреть на картинки и сказать, чем они отличаются (рис. 37).

Упражнение № 5. «Сутки». Обсудите с ребенком, какие существуют части суток (утро, день, вечер, ночь), как они называются, что происходит и что мы делаем в то или иное время суток. Подберите заранее соответствующие иллюстрации.

Упражнение № 6. Релаксация "Штанга". Цель: расслабление мышц рук, ног, корпуса. И.п. - стоя. "Встаньте. Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно опускаются вдоль туловища). Они расслаблены, не напряжены, отдыхают. Легко дышится. Вдох - пауза, выдох - пауза.

Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом (наклониться вперед).

Штангу с пола поднимаем (выпрямиться, руки вверх).

Крепко держим...

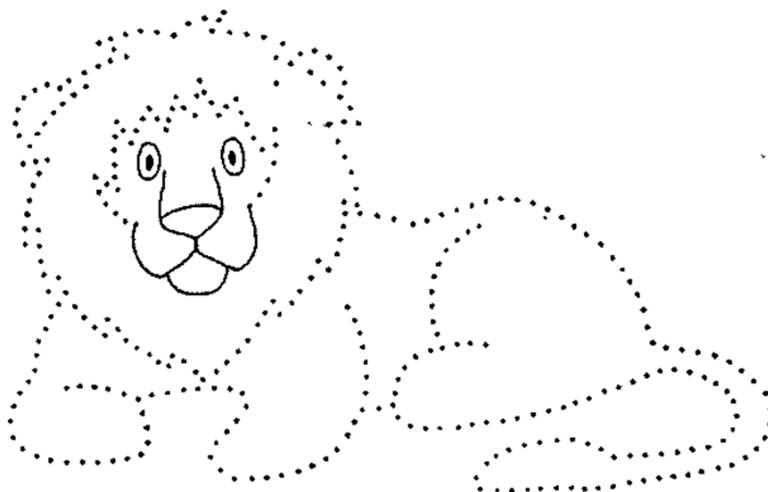
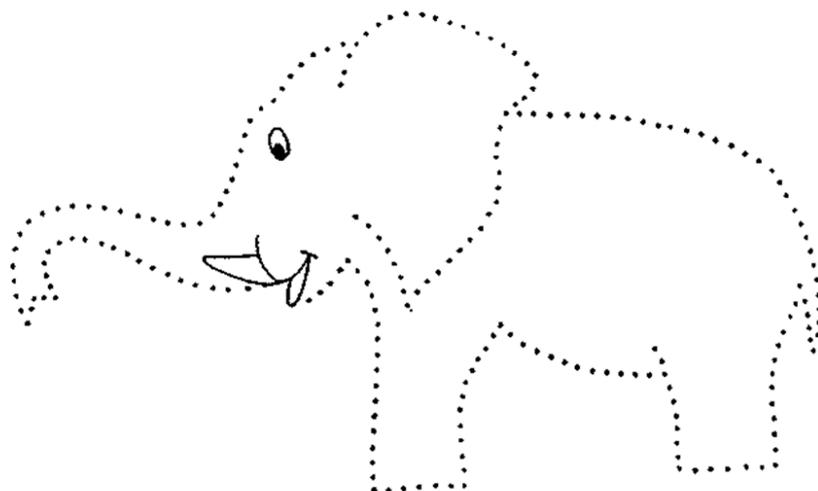
И бросаем!

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

Во время выполнения упражнения можно прикоснуться к мышцам плеча и предплечья ребенка и проверить, как они напряглись.

Нам становится понятно: Расслабление приятно.





Занятие № 10.

Упражнение №1. Дыхательные упражнения. И.п. — лежа на спине, руки и ноги лежат прямо, не скрещиваясь. По команде взрослого ребенок: делает вдох через нос; делая выдох через широко открытый рот, поднимает правую руку и левую ногу так, чтобы они «смотрели» в потолок; затем, делая вдох через нос, опускает правую руку и левую ногу. Далее повторять пункты 2 и 3. То же упражнение проделать левой рукой и правой ногой.

Упражнение №2. Глазодвигательные упражнения. И.п. — ребенок сидит на полу, ноги прямые, не скрещиваются, руки лежат на коленях, спина прямая. Рот ребенка открыт, язык высунут и движется в ту же сторону, что и глаза (см. занятие 3).

Взрослый берет небольшой предмет (ручку, яркую игрушку) и плавно водит им слева — направо и в обратном направлении, вверх — вниз и к носу (ребенок должен смотреть на предмет обоими глазами, не поворачивая голову, глаза должны сходиться к переносице, когда предмет оказывается у носа). Необходимо на 3—4 секунды задерживать предмет в крайних положениях (право, лево, верх, низ), ребенок должен удерживать взгляд в этих точках.

Упражнение выполняется сначала на расстоянии вытянутой руки ребенка, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.

Упражнение № 3. "Замок". Скрестить руки ладонями друг к другу, 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.

Упражнение № 4. Когнитивное упражнение "Визуализация трехмерного объекта". И.п. - сидя на полу, глаза закрыть. Детям предлагается представить любой трехмерный объект (мяч, стул, глобус) перед собой и изучать каждую часть объекта, представить ее целиком. Затем необходимо мысленно изменить размер, форму, цвет.

Итоговая диагностика