

## 1. Стихи с движениями

*Замечали, когда нам трудно что-то выразить словами, мы делаем движения руками и называем их – жестикуляция?*

*В работе с детьми, развивая движения, мы одновременно развиваем речь, развивая речь, мы одновременно развиваем движения. Развитие движений – это укрепление крупных и мелких мышц, развитие подвижности суставов, мышечного чувства, координации движений. И сейчас мы с вами поговорим о стихах с движениями*

Стихи с движениями очень важны для развития детей. Они повышают настроение и позволяют ребенку совершать разнообразные двигательные действия, способствуют физическому развитию.

Эти небольшие стихотворения:

- Формируют умение имитировать слова стихотворения;
- Развивают эмоции, произвольное внимание, слух, зрение, речевую память;
- Развивают чувство ритма, быстроту реакций;
- Будят творческую фантазию и воображение.

Для этих стихов не нужно никакое музыкальное сопровождение.

### «Котята»

У кошечки нашей есть десять котят,      *(Ладони складываем,*  
Сейчас все котята по парам стоят:      *(пальцы прижимаем друг к другу.)*  
Два толстых, два ловких,                      *(Постукиваем соответствующими*  
Два длинных, два хитрых,                      *пальцами друг о друга*  
Два маленьких самых                            *(от большого к мизинцу).*  
И самых красивых.

### Наши пальчики

Утром пальчики проснулись,      *(разжать кулачки)*  
Потянулись                                      *(напрячь, развести пальцы)*  
И встряхнулись                                *(встряхнуть кисти),*  
Крепко-крепко обнялись,                    *(имитация рукопожатия),*  
За работу принялись.                        *("закатываем рукава")*  
Налепили куличей,                            *(ладони "лепят" пирожки)*  
Стали звать к себе гостей,                  *(приглашающие движения кистями рук)*  
Заиграли на рояле                            *(имитация игры на клавишах)*  
И весь день протанцевали.                *(ручки "танцуют")*

## В ЛЕСУ

Есть в лесу из брёвен дом

Есть окошко в доме том

Посмотрите в то окно

В доме тихо и темно. -----(*Пальцы в замок, большие пальцы соединены -  
заглядываем в получившееся "окошко"*)

Мы тихонько кулачком

Постучимся в этот дом -----(*Стучим кулачком одной руки по ладони  
другой*)

Выглянул какой-то зверь

"ГАВ-ГАВ", сказал и запер дверь. --- (*Рукой, по которой стучали  
изображаем собачку, потом рука опять превращается в дверь*)

Мы погромче кулачком

Постучимся в этот дом -----(*Стучим кулачком одной руки по ладони другой*)

Выглянул какой-то зверь

"МЕ-МЕ", сказал и запер дверь. ---- (*делаем рукой "козу"*)

Громко, громко кулачком

Постучимся в этот дом -----(*Стучим кулачком одной руки по ладони другой*)

Выглянул какой-то зверь

"МУ-МУ", сказал и запер дверь. -----(*делаем рукой "корову"*)

Киска из окна глядит

"МЯУ-МЯУ", говорит.

Хватит в домик наш стучать

Дайте хоть чуть-чуть поспать.

## Вот это мой зонтик...

Вот это - мой зонтик ,

Я в дождь хожу с ним \_Поднимаем правую руку над головой,сгибаем её  
\_\_\_\_\_(*зонтик*)

Пусть дождь барабанит -

Останусь сухим. \_\_\_\_\_*"Барабаним" пальцами левой руки по правой (зонтику)*

А вот моя книжка, \_\_\_\_\_*Прижимаем ладони друг к другу, локти согнуты*

Могу почитать, \_\_\_\_\_*Раскрываем ладони "книжечкой"*

Могу вам картиночки

В ней показать. \_\_\_\_\_*Руки вытягиваем, ладони открыты.*

Вот это - мой мяч,

Очень ловкий, смешной \_\_\_\_*Сжимаем кулачок, вращаем кистью руки*

Его я бросаю

Над головой. \_\_\_\_\_*"Мячик прыгает" над головой, ударяясь  
\_\_\_\_\_о ладонь другой руки*

А вот мой котёнок,

Я глажу его,

Мурлычет он так

Для меня одного. \_\_\_\_\_*Поочерёдно гладим одну руку другой.*

## **Маленькая мышка...**

Маленькая мышка по городу бежит *(шевелить пальцами обеих рук)*

Глядит во все окошки *(сделать бинокль)*

И пальчиком грозит *(погрозить пальчиком)*

А кто не лег в кроватку *(руки сложить под одну щеку)*

А кто не хочет спать *(руки под другую щеку)*

Такого непослушного я буду щекотать *(пощекотать ребенка)*

## **«ЧЕРВЯЧКИ»**

*(Ладони лежат на коленях лежат на коленях или столе. Пальцы, сгибаясь, подтягивают к себе ладонь (движение ползущей гусеницы)).*

Раз, два, три ,четыре, пять,

Червячки пошли гулять.

Раз, два, три, четыре, пять

Червячки пошли гулять.

Вдруг ворона подбегает

*(Идём по столу указательным и средним пальцами (остальные пальцы поджаты к ладони))*

Головой она кивает,

*(Складываем пальцы щепоткой, качаем ими вверх и вниз)*

Каркает:"Вот и обед !"

*(Раскрываем ладонь, отводя большой палец вниз, а остальные вверх)*

Глядь - *(разводим руками)*

а червячков уж нет! *(Сжимаем кулачки, прижимаем их к груди.)*

## 2.Су-джок терапия

*Многие из вас, вероятно, знакомы с таким колючим мячиком. Это су-джок. Су-джок терапия - одна из нетрадиционных логопедических технологий.*

Достоинствами Су-Джок являются:

**Высокая эффективность** – при правильном применении наступает выраженный эффект

**Абсолютная безопасность** – неправильное применение никогда не наносит вред – оно просто неэффективно.

**Универсальность** – Су-Джок терапию могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях.

**Простота применения** – для получения результата проводится стимуляция биологически активных точек с помощью Су-Джок шариков (они свободно продаются в аптеках и не требуют больших затрат)

Массаж специальным шариком:

Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладошками, дети массируют мышцы рук.

Массаж эластичным кольцом:

Помогает стимулировать работу внутренних органов. Так как все тело человека проецируется на кисть и стопу, а также на каждый палец кисти и стопы, эффективным способом профилактики и лечения болезней является массаж пальцев, кистей и стоп эластичным кольцом. Кольцо нужно надеть на палец и провести массаж зоны соответствующей пораженной части тела, до ее покраснения и появления ощущения тепла. Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день.

*Су-джок терапию можно соединять с лексическими темами.*

*Несколько примеров:*

Этот пальчик – дедушка...

**Тема « Фрукты».**

Этот пальчик – апельсин,

он, конечно, не один.

Этот пальчик – слива,

Вкусная, красивая.

Этот пальчик – абрикос,

высоко на ветке рос.

Этот пальчик – груша,

просит. «Ну–ка, скушай!»

Этот пальчик – ананас,

*Дети поочередно разгибают пальчики из  
кулачка, надевая колечко.*

Фрукт для вас и для нас.

*Дети катают шарик по ладошке.*

### **Тема «Овощи»**

У девчушки Зиначки

овощи в корзиночке, *Дети делают ладошку «корзиночкой» и катают шарик*

Вот пузатый кабачок

положила на бочок,

Перец и морковку уложила ловко,

Помидор и огурец. *Дети надевают колечко на пальцы, начиная с большого.*

Наша Зина – молодец! *Показывают большой палец*

### **Тема «Посуда».**

Девочка Иринка

порядок наводила. *Дети катают Су–Джок между ладонями.*

Девочка Иринка

кукле говорила:

« Салфетки должны быть в салфетнице,  
Масло должно быть в масленке,  
хлебушек должен быть в хлебнице,  
А соль, конечно, в солонке!»

*Поочередно надевают колечко на пальчики,  
начиная с мизинца правой руки.*

### **Тема « Дикие звери зимой»**

Медведь в берлоге крепко спит,  
всю зиму до весны проспит,  
Спят зимою бурундук, колючий  
ёжик и барсук.

Только зайныке не спится –

Убегает от лисицы.      *Поочередно надевают колечко на  
пальчики, начиная с мизинца правой руки.*

Мелькает он среди кустов,  
напетлял и был таков.      *Дети катают Су – Джок между ладонями*

### **Тема «Транспорт»**

Будем мы с тобой играть, будем  
транспорт называть.      *Дети катают Су – Джок между ладонями.*

Автомобиль и вертолет,  
трамвай, метро и самолет,      *Поочередно надевают колечко на пальчики,  
начиная с мизинца правой руки.*

Пять пальцев мы в кулак зажмем,

Пять видов транспорта мы назовем.      *Дети сжимают пальцы в кулачок*

### **3.МАССАЖ КАРАНДАШАМИ.**

В последнее время возрастает интерес к массажу пальцев рук. Доказано, что даже самый примитивный массаж, заключающийся в сгибании и разгибании пальцев, вдвое ускоряет процесс овладения ребенком речью.

Систематическое использование таких упражнений способствует повышению речевой активности, развитию памяти и воображения, концентрации внимания, созданию благоприятного эмоционального фона.

Мелкая моторика развивается постепенно, это индивидуальный процесс и у каждого ребенка он проходит своими темпами.

С помощью граненых карандашей ребенок массирует запястья, кисти рук: пальцы, ладони, тыльные поверхности ладоней, межпальцевые зоны. Такой массаж и игры с карандашами будут стимулировать речевое развитие малыша, способствовать овладению тонкими движениями пальцев, улучшат трофику тканей и кровоснабжение пальцев рук. Особый интерес массажные упражнения вызывают у детей, если их выполнение сочетается с проговариванием коротких стихотворений и рифмовок.

#### **Рекомендации**

- С начала все упражнения надо выполнять медленно. Следите, чтобы ребенок правильно воспроизводил положение кисти или пальцев и переключался с одного движения на другое. При необходимости помогите ему или научите помогать себе второй рукой.
- Упражнения отрабатываются сначала одной рукой (если не предусмотрено участие обеих рук), затем другой, после этого двумя руками одновременно.
- Каждому упражнению соответствует своя рифмовка. Если ребенок будет выполнять упражнения, сопровождая их знакомыми рифмованными строчками, то его речь станет более четкой, ритмичной, яркой и ему будет легче контролировать выполнение заданных движений.

#### **«Горка»**

Скатывание карандаша с тыльной поверхности рук.

Инструкция: «Положи карандаш на тыльную сторону кисти. Наклони руки вниз. Придерживай карандаш другой рукой. Пусть он скатится вниз с твоей руки как с горки»

### **«Подъёмный кран»**

Поднимание карандаша с поверхности стола одним пальцем.

Инструкция: «Положи карандаш на край стола. Попробуй поднять его, подцепив снизу одним пальцем. А теперь выполни это упражнение с другими пальцами».

Проговаривание рифмовки: «Карандашик поднимаю, крепко пальцем прижимаю».

### **«Скольжение»**

Продвижение вверх и вниз по длине карандаша, захватив его пальцами, как при рисовании, и с упором острым кольцом в стол.

Инструкция: «Держи пальцами карандаш, как ты его держишь, когда рисуешь. Крепко сожми пальцы рук. Двигайся по карандашу сначала вверх, потом вниз. Повтори эти движения другой рукой.»

Проговаривание рифмовки. «По карандашу скольжу, съехать вниз скорей спешу».

### **«Ладонка»**

Передача карандаша поочередно каждому пальцу из одной руки в другую.

Инструкция. «Сожми карандаш указательным пальцем правой руки, поддержи, передай его указательному пальцу левой руки. Удерживай карандаш средним пальцем правой руки. Передай его среднему пальцу левой руки. Передавай карандаш как эстафетную палочку другим пальцам»

Проговаривание рифмовки. «Карандаш я подержу, в гости к пальчику приду»

### **«Рисуем ладошку»**

Обрисовка тупым концом карандаша ладони, лежащей на столе (массаж межпальцевых зон).

Инструкция: «Положи ладонь на стол. Широко раздвинь пальцы. Обведи несколько раз каждый палец тупым концом карандаша».

Проговаривание рифмовки. «Нарисую я ладошку, отдохну потом немножко».

### **«Качалочка»**

Прокатывание карандаша между пальцами.

Инструкция: «Возьми карандаш в правую руку и прокати его поочередно между пальцами левой руки. Теперь прокати карандаш левой руки между пальцами правой руки. Постарайся его не уронить»

Проговаривание рифмовки. «Карандаш не отдыхает, между пальцами гуляет».

### **«Добывание огня»**

Прокатывание карандаша между ладонями.

Инструкция: «Положи карандаш на правую ладонь. Прикрой его левой ладонью. Катай карандаш между ладонями сначала медленно, а потом быстрее от кончиков пальцев к запястьям. Попробуй это сделать сразу двумя карандашами»

Проговаривание рифмовки. «Карандаш катать я буду. Может быть, огонь добуду»

### **«Пианино»**

Нажимание на карандаш поочередно кончиками пальцев. Прижимай карандаш, который лежит на столе кончиками каждого пальца. Прижимай сильнее.

### **«Утюжок»**

Прокатывание карандаша по поверхности стола.

Инструкция: «Положи карандаш на стол. Прокати его сначала ладонью левой руки, а потом правой»

Проговаривание рифмовки. «Карандаш по столу прокачу вперед-назад, как захочу»

### **«Прятки»**

Инструкция: «Возьми короткий карандашик и сожми его в кулачке, спрячь».

Проговаривание рифмовки: «Карандашик посжимаю, и ладошку поменяю»

### **«Волчок»**

Вращение карандаша на столе большим и указательным пальцами.

Проговаривание рифмовки: «По столу круги катаю, карандаш не выпускаю»

### **«Эстафета»**

Передача карандаша поочерёдно каждому пальцу из одной руки в другую.

Инструкция: «Сожми карандаш указательным пальцем правой руки, поддержи, передай его указательному пальцу левой руки. Удерживай карандаш средним пальцем правой руки. Передай его среднему пальцу левой руки. Передавай карандаш как эстафетную палочку другим пальцам».

Проговаривание рифмовки: «Карандашик ты сжимай и другому передай»

### **«Вертолёт»**

Инструкция: «Возьми тонкий карандашик тремя пальцами. Покрути его. Пусть он вращается быстро-быстро, как винт вертолёта!»

Проговаривание рифмовки: «Отправляется в полет. Наш красавец вертолёт!»

Таким образом, уважаемые взрослые, систематическое использование перечисленных упражнений способствует повышению речевой активности, концентрации внимания, развитию памяти и воображения, создает благоприятный эмоциональный фон. Овладев этими упражнениями, ребенок сможет «рассказать руками» целые истории с огромным удовольствием.

## 4.Упражнения с камешками Марблс

Ещё одна игровая технология с использованием нетрадиционного материала - работа с камешками Марблс. Камешки Марблс являются настоящей находкой для использования в образовательном процессе.

Кроме того, что они приятны на ощупь и позволяют ребёнку получить тактильное удовольствие, они также универсальны в работе с детьми разной возрастной категории и разными индивидуальными особенностями.

Создают максимум возможностей для мотивации к проявлению творчества не только со стороны ребёнка, но и со стороны взрослого, на поиск новых решений использования этих нетрадиционных дидактических материалов.



1.С камешками можно отрабатывать звуки в слогах

Соня слоги 5.1.mp4



2.Отрабатывать предлоги

лера предлоги 5.2.mp4

3.Выкладывать ритмы



4.Развивать крупную и мелкую моторику

## 5. Регулировать силу голоса.



*Давайте договоримся, что сердечки – это громкий звук. Произносить можно любой слог или слово. Мы будем говорить слово ДА. Камушек обозначает, что слово надо произнести обычным голосом. А листочек будет означать, что мы произносим это слово шёпотом.*

*Когда ребёнок уже хорошо справляется с данным заданием, его можно усложнить и провести диктант. Для этого мы даём ребёнку камушки и диктуем, а он выкладывает камушки самостоятельно согласно заранее оговорённым правилам.*

6. Развитие мелкой моторики. Захват большим и указательным/средним и т.д. пальцем. Сначала одной рукой, другой, затем двумя одновременно.

7. Сколько камешков поместилось в ладошке. Также набираем одной рукой, затем другой, затем одновременно. Высыпаем камешки, пересчитываем, сравниваем количество.

8. Крестики-нолики. Камешками можно играть в крестики-нолики. Логическая игра между двумя противниками на квадратном поле 3 на 3 клетки или большего размера (вплоть до «бесконечного поля»). Один из игроков играет «крестиками», второй — «ноликами».

## 5.Нейрогимнастика

Что такое нейрогимнастика?

Это комплекс упражнений, которые созданы для повышения многофункциональности головного мозга. За счет регулярного выполнения определенных действий, направленных на тренировку ЦНС, реально добиться положительного результата в виде более быстрого освоения письма, чтения, развития аналитического и логического типа мышления.

Нейрогимнастика является частью прикладной науки «образовательная кинезиология», которая изучает развитие мыслительных способностей человека за счет выполнения заданий для обоих полушарий мозга.

Нейрогимнастика — это один из методов развития функций головного мозга, разработка которого началась с 60-х годов прошлого века. Данный способ улучшения функций ЦНС подходит для детей возрастом от 4 лет. Основной целью и задачей нейрогимнастики является достижение сбалансированного взаимодействия правого и левого полушария мозга через тренировку мозолистого тела. Положительный результат тренировочного процесса возможен только в том случае, если занятия по повышению функций центральной нервной системы проводятся регулярно, а также обеспечивается их правильное выполнение.

### **Показания для применения:**

- очень плохая память;
- постоянная рассеянность;
- невозможность сконцентрироваться на одной теме или объекте окружающей среды;
- плохая моторика пальцев рук или отсутствие ловкости кистей;
- явные проблемы с ориентацией в окружающем мире (например, ребенку сложно запоминать дорогу домой и самостоятельно добираться в школу, которая расположена в пешей доступности);
- уровень физического или интеллектуального развития не соответствует возрастному показателю;
- снижены способности к усвоению информации, которая поступает от воспитателя дошкольного учреждения, либо же учителя общеобразовательной школы.

Также нейрогимнастика может применяться в профилактических целях. В данном случае ребенок, который имеет нормальные функции центральной и периферической нервной системы, ежедневно выполняет упражнения для тренировки головного мозга, повышая его работоспособность.

Нейрогимнастика — это популярное название двигательной нейропсихологической коррекции (или сенсомоторной коррекции).

Это немедикаментозный вид помощи детям, имеющим различные неврологические заболевания и синдромы, такие как: ЗПР, СДВГ, РАС, алалия, дизартрия и другие.

В начале 90-х гг. американскими психологами Полом и Гейлом Деннисон была разработана программа нейрогимнастики — «Гимнастика мозга», это методика активации природных механизмов работы мозга с помощью физических упражнений, объединение движения и мысли, которая получила широкую известность.

Сам доктор Деннисон до 9 лет практически не разговаривал. Позже он заметил непосредственную связь специфических двигательных упражнений на развитие своего организма и посвятил этой методике всю жизнь.

Все началось с изучения того, каким образом происходит формирование мозговой организации психических процессов. На основании научно-практических исследований был сделан вывод о прямой взаимосвязи незрелости развития мозговых структур и таких явлений, как гиперактивность, соматические заболевания (астма, аллергии, некоторые виды сердечных аритмий и т.д.), общее снижение иммунитета, дефицит внимания, сложности в адаптации, задержка речевого развития, агрессивность, неустойчивость психики и склонность к различного рода зависимостям.

Научные исследования выявили, что определенные физические движения оказывают влияние на развитие интеллекта человека. На основании полученных выводов возникла новая система — образовательная кинезиология, направленная на изучение связей ум-тело, и оптимизацию деятельности мозга через физические движения.

С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта.

Каждое из упражнений нейрогимнастики способствует возбуждению определенного участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения, также способствуют развитию координации движений и психофизических функций.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Сила, равновесие, подвижность,

пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

Гимнастика мозга позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга.

Нейрогимнастика — это универсальная система упражнений, она эффективна и для детей, и для взрослых в любом возрасте. Но особенно актуально применение кинезиологических упражнений у детей с проблемами в развитии.

Цели нейрогимнастики:

- Развитие межполушарной специализации.
- Развитие межполушарного взаимодействия.
- Развитие комиссур (межполушарных связей).
- Синхронизация работы полушарий.
- Развитие мелкой моторики.
- Развитие способностей.
- Развитие памяти, внимания.
- Развитие речи.
- Развитие мышления.

Занятия проводятся систематически в спокойной, доброжелательной обстановке. Важно точное выполнение каждого упражнения, поэтому необходимо индивидуально обучить каждого ребёнка. Занятия начинаются с изучения упражнений, которые постепенно усложняются, и увеличивается объем выполняемых заданий.

Регулярные занятия помогут улучшить ряд физических навыков, в частности выполнение симметричных и асимметричных движений, соблюдение равновесия, подвижность плечевого пояса, ловкость рук и кистей. Дошкольники учатся сидеть прямо и не испытывать при этом дискомфорт, становятся более ловкими.

Также такие тренировки позволяют усовершенствовать эмоциональные навыки, сделать ребенка менее подверженным стрессу и более общительным, научат его проявлять свои творческие способности в процессе игры, а затем — и в учебной деятельности.

Кроме того, гимнастика для мозга – это еще и способ предотвратить появление дислексии, то есть нарушения навыков чтения.

## **6. Гимнастика для мозжечка**

Еще не так давно считалось, что мозжечок, часть головного мозга, отвечает в основном за функции вестибулярного аппарата и помогает поддерживать баланс тела. Благодаря ему мы не падаем в процессе ходьбы и можем показывать сценки, как «идет бычок, шатается». Однако современная нейropsychология утверждает: мозжечок связан со всеми структурами нашей нервной системы. Он участвует в интеллектуальном, речевом и эмоциональном развитии ребенка.

Мозжечок состоит из двух основных частей — древняя называется «червем» из-за внешней схожести, и подобная структура есть у всех высших млекопитающих. Этот небольшой «червячок» отвечает за регулировку эмоционального ответа, концентрацию внимания и помогает нам координировать движения и сохранять равновесие тела.

Новые части мозжечка, два небольших полушария, появились у человека в ходе эволюции, когда базовых эмоций и путей обработки знаний стало не хватать, а еще у человека разумного начала появляться речь. Они связаны с лобными долями, причем не только получая от них сигналы, но и отправляя их. А еще именно в этих мини-полушариях находится более половины всех нервных клеток мозга, если сравнивать с другими подструктурами, и именно мозжечок — самая быстрая часть мозга, скорость реакций в нем удивительна. А стимулировать эти полушария можно через воздействие на «червячка», заданиями на различные сочетания физических и умственных упражнений.

Сам мозжечок привлек внимание ученых довольно поздно. Определив, что эта часть мозга отвечает за координацию и баланс, исследователи утратили к ней интерес: в головном мозге множество еще не вполне изученных структур. И, как оказалось, зря.

В середине XX века доктор Фрэнк Бильгоу начал свои наблюдения за развитием детей. Во времена преподавания в школе он отметил прямое соответствие между тем, какие игры предпочитали его ученики на переменах, и их успехами в классе.

В 1960-х годах доктор Ф. Бильгоу опубликовал результаты наблюдений. Ученики, предпочитавшие игры, где надо было уметь балансировать на досках, координировать движения и задействовать навыки зрительно-моторной координации, лучше успевали в учебе.

Наблюдениями доктор не ограничился: в течение нескольких лет он стимулировал развитие детей при помощи специально разработанных упражнений и изучал, как такая «мозговая физкультура» сказывается на их навыках чтения. По результатам долголетних исследований Бильгоу создал специальное оборудование — доску для балансировки, довольно простые дополнения к ней и программу, названную позже «Прорыв в обучении», “Learning Breakthrough”.

В течение более чем 30 лет после открытия Френка Бильгоу ученые и врачи США наблюдали и исследовали воздействие упражнений из программы доктора на детей. Эффективность их доказана однозначно, а подтверждение наблюдениям доктора пришло и с другой стороны. В последние десятилетия все больше исследований подтверждают, что большинство детей с нарушениями развития речи и проблемами в поведении имеют также нарушения функций мозжечка.

Кому нужна гимнастика для мозжечка?

Самый простой ответ на этот вопрос — всем. Каждый ребенок получает свою часть упражнений, еще находясь внутри матери. Мозг плода тренируется распознавать положение тела, координировать движения на самых простых «заданиях», для начала — довести ручку до рта. Позже при рождении малыши получают богатую стимулами среду развития: можно двигать руками, ногами, учиться держать голову, переворачиваться, сидеть и не падать. Лучшая тренировка в это время — давать ребенку возможность самостоятельного движения, не пеленая его во время активности. А еще первый «специальный снаряд» для тренировки мозжечка — это колыбелька или родительские руки. При качании, изменении положения тела начинается активная стимуляция базальных ганглий, и это очень важно для развития мозга.

Как определить, нужны ли мозжечку дополнительные занятия? Нейропсихологи выделяют несколько признаков, которые свидетельствуют о недостаточной функции мозжечка:

позднее начало самостоятельной ходьбы, пропуск стадии ползания;

позднее начало речи;

высокая возбудимость, утомляемость ребенка, сложности с самоконтролем;

отвлекаемость, трудности с концентрацией;

плохая память;

пониженная успеваемость в школе;

нарушения в поведении, изменчивость настроения, импульсивность;

нарушения координации движений (неуклюжесть, неловкость, сложности в активных играх), отставание в моторном развитии.

Специальные занятия по программе мозжечковой стимуляции рекомендованы детям, у которых есть нарушения координации, внимания, гиперактивность (СДВГ), выявлены аутичные черты, есть задержки устной, письменной речи, проблемы с учебой, ЗРР, ЗПР, ЗППР, последствия минимальной мозговой дисфункции, ДЦП.

Специалисты говорят, что детей с отставанием в развитии речи, нарушениями функций вестибулярного аппарата сегодня выявляется все больше. Эти проблемы вполне решаемы, если вовремя отметить отставание и начать коррекцию. Мозжечковая «гимнастика» также помогает увеличить эффект любых коррекционных курсов: логопедических, дефектологических, занятий с психологом и т. д. Сам Бильбоу отмечал, что после 15 минут занятий можно видеть сначала кратковременный, затем все более устойчивый эффект в улучшении концентрации внимания, скорости мышления, самоконтроле.

Как проходят занятия?

Ребенок встает на балансировочную доску и следует заданиям.

Например, школьник пытается ловить и кидать мячик, называя буквы алфавита или имена, дети помладше (программа доступна с 4 лет) могут начинать с простейших упражнений: поворотов туловища, перекидывания мешочка с крупой из одной руки в другую, наклонов, движений руками. Все это — пытаюсь устоять на доске, которая чутко реагирует на любое изменение положения тела, и это важно.

Игровая физкультура, полезная для развития ребенка во всех направлениях, может выглядеть так. Ребенок стоит на балансировочной доске и при этом:

ловит и кидает взрослому мешочки, набитые крупой (3 мешочка с разным весом);

подкидывает вверх и ловит мешочек двумя и одной рукой;

отбивает подвешенный мячик то одной, то двумя руками;

кидает мешочки и мячик в мишень на стене и на полу;

отбивает мячик на резинке от наклонной доски;

отбивает мячик ракеткой;

залезает и слезает на доску с разных сторон;

садится «по-турецки» на доску с пола или из положения стоя на доске;

имитирует плавательные, вращательные движения руками, двумя сразу и по очереди;

нагибается, дотягивается руками до пола и т. д.

Вся программа в целом кажется довольно простым набором упражнений, однако не стоит забывать, что при этом ребенку надо пытаться постоянно балансировать на доске и не падать. Стимуляция базальных ганглий происходит за счет многозадачных упражнений: сначала на координацию движений, а для детей постарше — и в сочетании со звуковыми, речевыми, арифметическими заданиями.

Тем взрослым, кто считает это несерьезным занятием, мы настойчиво советуем попробовать сделать что-то из списка самостоятельно. Ну а тем, кто не хочет ждать до 4-х лет и желает развивать ребенка раньше, стоит обратить внимание на различные доступнейшие снаряды, улучшающие координацию движений ребенка: качели, фитболы, бордюры во дворе, по которым можно ходить, лошадки-качалки дома и на детских площадках, беговелы, батуты и прыжки на кровати. Все это можно превратить в полезнейшее оборудование для развития мозжечка даже у самых-самых маленьких.