

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад комбинированного вида № 10  
муниципального образования Тимашевский район

Методические рекомендации  
**«Играем и развиваемся вместе»**

Из опыта инновационной работы с детьми ОВЗ

Тимашевск  
2023

УДК 371.3  
ББК 74.1  
И27

**Авторы-составители:**

старший воспитатель МБДОУ д/с № 10  
*Нечепоренко Татьяна Владимировна;*  
учитель-логопед МБДОУ д/с № 10  
*Фишер Наталия Григорьевна;*  
воспитатель  
*Костюк Ольга Владимировна.*

В последние годы резко увеличилось и продолжает увеличиваться количество обучающихся с ОВЗ в ДОУ, испытывающих затруднения в развитии психических и речевых процессов. Учащиеся с ОВЗ имеют различные особые образовательные потребности. Своевременное выявление и коррекция проблем в развитии имеет огромное значение, особенно в возрасте 5–7 лет наиболее активно развиваются такие психические процессы как память, внимание, наглядно-действенное и наглядно-образное мышление. Росту познавательных возможностей способствует становление смысловой памяти, произвольного внимания, развитие речи и мелкой моторики пальцев рук. Учитывая, что в данном возрасте ведущим видом деятельности является игра, все коррекционно-развивающие занятия построены в игровой форме, с учетом индивидуальных особенностей детей с ОВЗ.

Каждый ребенок любит и хочет играть, но не каждый может делать это самостоятельно. Отечественными психологами и специальными педагогами доказано, что дети, имеющие речевые или психические отклонения в развитии, требуют более внимательного и целенаправленного ведения игры со стороны логопеда, чем их нормально развивающиеся сверстники. Ведь только через игру ребенок овладевает социальными ролями, достигает определенного умственного и эмоционально-волевого развития. Посредством игры формируется определенный багаж знаний об окружающем мире, формируются такие высшие психические функции как внимание, память, мышление, воображение и др. Ребенок учится мыслительным операциям, обобщать и дифференцировать предметы и явления окружающего мира. В сборнике представлены игры, игровые упражнения дидактические пособия, направленные на развитие психомоторных навыков, эмоциональной сферы, умения действовать согласованно и сообща.

Данные материалы могут быть интересны педагогам-психологам, логопедам, воспитателям дошкольных учреждений, а так же родителям.

## СОДЕРЖАНИЕ

Влияние нетрадиционных способов рисования на развитие психические процессы детей с ОВЗ .....	4
Использование коммуникативных игр в работе с детьми с ОВЗ» .....	7
Особенности эмоционально-волевой сферы старшего дошкольника с ТНР .....	9
Бизикубы в работе с детьми с ОВЗ .....	12
Методические рекомендации, игры и упражнения по нейропсихологическому развитию дошкольников с ОВЗ.....	17
Заключение.....	30

## **Влияние нетрадиционных способов рисования на развитие психические процессы детей с ОВЗ**

*Автор: старший воспитатель Нечепоренко Т.В.*

«... Это правда! Ну, чего же тут скрывать?  
Дети любят, очень любят рисовать!  
На бумаге, на асфальте, на стене  
И в трамвае на окне...»  
*Э. Успенский*

Годы дошкольного детства это годы интенсивного психического развития и появления новых, ранее отсутствовавших психических особенностей. В этот период активно развиваются воображение, логическое мышление, память, восприятие и внимание. Но у некоторых детей с ограниченными возможностями здоровья данные процессы развиваются более медленно. Такие дети часто отказываются выполнять различные задания и упражнения. Работая с детьми с ОВЗ, нашла способ их заинтересовать и параллельно развивать различные психические процессы. И этот способ рисование нетрадиционными материалами и способами.

Анализируя деятельность детей в домашних условиях, сделала следующие выводы: родители не проявляют интерес к занятиям с ребенком рисованием, редко дают детям различные изобразительные материалы и практически не используют нетрадиционные методы рисования. Поэтому предположила, что подобные занятия будут интересны детям.

Достоинством рисования нетрадиционными техниками и материалами является то, что это необычный процесс для детей, а все необычное привлекает внимание, заставляет удивляться и восхищаться. Большим плюсом данной деятельности является и то, что ребенок может получить быстрый результат, что вселяет уверенность ребенка в своих силах. А значит, выполнив правильно задания несколько раз, у него снова и снова будет появляться желание рисовать.

Для начала составила план работы с детьми с проблемами в развитии психических процессов. Каждый месяц использовала новую технику рисования. Совместную деятельность в данном направлении проводила 1 раз в неделю.

Вот примерный план работы:

1. Рисование печатками из картофеля и листьев (*Печатки из картофеля делаются так: разрезать клубень пополам и доработать его половину до необходимой формы (геометрические фигуры, цветы, другие элементы для рисунков)*). А печатки из листьев вот так: собрать листья необходимой формы, прогладить их утюгом, можно использовать и сухие листья, но они очень хрупкие, поэтому работать нужно аккуратно и не всегда у детей получается. *Способ получения изображения: ребенок прижимает печатку к штемпельной подушке с гуашью или закрашивает кисточкой и наносит оттиск на бумагу. Листья только закрашиваются кисточкой*).

2. Рисование пальчиками и ладошками (*Способ получения изображения: ребенок опускает в гуашь пальчик и наносит на бумагу точки, пятна, или ребенок опускает в гуашь ладошку оставляет на листе ее отпечаток, а затем дорисовывает недостающие элементы*).

3. Рисование жесткой полусухой кистью методом «сгычка» (*Способ получения изображения: на кисть набирается гуашь (вода не используется) и прикосновением ее к бумаге (под прямым углом) заполняется весь лист, контурный рисунок или шаблон. Получается имитация фактурности пушистости или колючей поверхности*).

4. Рисование поролоном и пенопластом (Сначала изготавливаются печатки из пустых контейнеров клея-карандаша или фломастера и поролона. *Способ получения изображения: ребенок обмакивает поролоновую печатку в гуашь и наносит оттиск на бумагу. Работа с пенопластом немного другая. Здесь кусочки пенопласта ребенок прижимает к штемпельной подушке с гуашью и наносит оттиск на бумагу. Печатки из поролона или пенопласта могут быть различных геометрических форм или предметов*).

5. Рисование смешанной техникой восковые мелки + акварельные краски (*Способ получения изображения: ребенок рисует восковыми мелками изображение на белой бумаге. Затем тонирует лист акварелью в один или несколько цветов. Рисунок мелками остается не закрашенным*).

6. Рисование смятой бумагой (*Способ получения изображения: ребенок прижимает смятую бумагу к штемпельной подушке с гуашью и наносит оттиск на бумагу*).

Рисую вышеперечисленными способами, дети параллельно выполняли задания на развитие психических процессов. Например, на

развитие памяти: «Запомни и нарисуй», на развитие внимания и мышления: «Нарисуй как у меня», «Раскрась лишний предмет», «Дорисуй недостающие предметы», «Раскрась все круги синим цветом, а квадраты желтым», «Нарисуй (раскрась) предмет, который движется влево (вправо)», «Обведи силуэт и раскрась его», «Найди и раскрась два одинаковых предмета», «Нарисуй предметы, которых не хватает», «Продолжи ряд », «Нарисуй (раскрась) отгадку», «Нарисуй предмет с противоположным значением (дом высокий низкий)», на развитие воображения: «Преврати фигуру в предмет», «Составь узор из геометрических фигур» (или фигур разного цвета). Данные упражнения и задания можно выполнять любым способом и любым материалом. Научившись рисовать определенным способом, дети с удовольствием рисовали им и в самостоятельной деятельности, а также знакомили с уже освоенным способом и сверстников.

Таким образом, совместная деятельность по рисованию нетрадиционными техниками и материалами – это важное средство развития психических процессов и творческих способностей детей с ОВЗ дошкольного возраста.

«Истоки способностей и дарования детей – на кончиках пальцев. От пальцев, образно говоря, идут тончайшие нити – ручейки, которые питают источник творческой мысли. Другими словами, чем больше мастерства в детской руке, тем умнее ребёнок». (В.А. Сухомлинский)

## **Использование коммуникативных игр в работе с детьми с ОВЗ**

Игра – ведущий вид деятельности детей. Один из эффективных и доступных способов формирования коммуникативных навыков детей.

Коммуникативная игра помогает социализировать детей в среде сверстников. Она помогает в решении коррекционно-развивающих задач и с детьми с ОВЗ:

- развивает умение общаться и сотрудничать друг с другом;
- помогает чувствовать себя комфортно и быть эмоционально благополучными;
- помогает регулировать свое поведение;
- учит следовать определенным правилам.

Основные принципы коммуникативных игр:

- совмещение игры и развития;
- постепенное усложнение задач и условий игры.

Следовательно, начинать надо с простых игр.

• Игры «Взрослый – ребенок» («Ладощечка», «Еду-еду», «Угадай, что в кулачке», «Делай как я», «Утреннее приветствие».).

• Игры в парах создают положительное отношение к сверстнику («Прогулка в парах», «Дуем, дуем», «Мирилки», «Пальчики ходят в гости».).

• Совместные игры с подгруппой детей, а затем и со всей группой помогают согласовывать свои действия с действиями сверстников («Шумелки», «Башня», «Догонялки», «Игры с правилами», «Хороводные игры», «Обнималки».)

Главная задача педагогов адаптировать детей с ОВЗ к социуму, сформировать социально-нравственное поведение. Каждый ребенок развивается в своем темпе, а мы должны создать условия для его роста.

### **Коммуникативные игры «Воспитатель – ребенок»**

#### **«Ладощечка»**

*Воспитатель просит показать ладошки, ребёнок показывает.*

– «Дай ладошечку, моя крошечка,

Я поглажу тебя по ладошечке».

*Взрослый протягивает свои ладони ребёнку.*

– «На ладошечки, моя крошечка,  
Ты погладь меня по ладошечке».

*Взрослый ставит указательный пальчик ребенка под свою ладонь и приговаривает:*

– «На горе стояли зайцы

И кричали: «Прячьте пальцы! Цап!»

*Взрослый захватывает пальчик ребенка и приговаривает:*

– «Поймала пальчик!»

### **Коммуникативные игры в парах**

#### **«Пальчики ходят в гости»**

Дети стоят в парах друг напротив друга.

«Привет, я пальчик левый, а я пальчик правый. Прибежали пальчики друг к другу (пальчики «здороваются», пальчики «целуются», пальчики «обнимаются» – скрепляют пальцы).

Будем дружить. Поссорились пальчики (дети встают спина к спине, топают ногами, нахмуривают брови).

Пальчики помирились (поворачиваются друг к другу, обнимаются).

### **Коммуникативные игры с подгруппой детей**

«Давайте построим высокую башню. Но это будет необычная башня, наши ладошки (кулачки). Один, два, три, четыре, пять будем строить мы опять».

Дети кладут свои руки-кирпичики на ладони взрослого (в игре можно использовать две руки).

## **Особенности эмоционально-волевой сферы старшего дошкольника с ТНР**

Эмоции и чувства играют существенную роль в развитии личности.

Уже в условиях детского сада общеразвивающего вида ребенок с ТНР впервые начинает отчетливо осознавать свою несостоятельность, которая может привести к появлению и развитию чувства неполноценности, к попыткам личной компенсации в какой-либо другой сфере, чаще – в различных формах нарушения поведения.

Общие принципы работы с детьми с задержкой психического развития:

- осуществлять индивидуальный подход к каждому ребенку, как на занятиях общеобразовательного цикла, так и во время специальных занятий;
- предотвращать наступление утомления (чередование умственной и практической деятельности);
- в процессе обучения использовать только те методы, которые могут максимально активизировать познавательную деятельность детей, развивать их речь, формировать необходимые предпосылки учебной деятельности;
- предусмотреть в системе коррекционных мероприятий проведение подготовительных занятий (пропедевтический период) и обеспечить обогащение детей знаниями об окружающем мире;
- на занятиях и во время совместной игровой деятельности уделять постоянное внимание коррекции психических процессов и эмоционально-волевой сферы детей;
- оказывать ребёнку с ТНР комплексную помощь всеми специалистами ДООУ, направленную на предупреждение, снятие или ослабления нарушений;
- проявлять особый педагогический такт постоянно подмечать и поощрять малейшие успехи детей, развивать в них веру в собственные силы и возможности.

### **Развитие эмоциональной сферы**

#### **Основные задачи:**

1. Определение основных эмоциональных состояний.

2. Обучение различению эмоциональных состояний по их внешнему проявлению и выражению через мимику, пантомимику, интонацию.

3. Обогащение невербальных и вербальных средств коммуникации.

### **Этапы работы по развитию эмоциональной сферы:**

1 этап – различение основных эмоциональных состояний.

2 этап – нахождение эмоции по слову.

3 этап – самостоятельное называние эмоции.

4 этап – придумывание ситуации к предложенной эмоции, инсценировка.

В качестве усложнения можно использовать пиктограммы (схематические изображения эмоций).

### **Игры**

#### **«Найди одинаковое настроение»**

(карточки с изображением мужчины и женщины, мальчика и девочки, эмоции и злость» др.).

**«Найди настроение на картинке»** (нахождение по слову изображённых эмоциональных состояний: радость, злость, спокойствие, грусть, испуг).

**«Имитация»** (найти среди карточек всех весёлых людей и зверей, изобразить на своём лице сходную эмоцию).

**«Зеркало»** («покажи такое же настроение» - игра в парах).

**«Инсценировка»** (подбор картинок к ситуациям – сначала люди в качестве персонажей, затем животные). Разыгрывание сценок по придуманным ситуациям.

**«Театр эмоций»** (показ эмоций мимикой и местами, отгадывание).

#### **«Назови настроение»**

(картинки с изображением тучек, солнышка, грибов и др.).



**«Назови эмоцию»** (назвать эмоцию радость, грусть, злость, испуг в соответствии с изображённой на картинке ситуацией).

**«Придумай историю»**

**«Собери эмоцию»** (собрать разрезные картинки – пиктограммы эмоций (из 4–6 частей))

## **Бизикубы в работе с детьми с ОВЗ**

*Автор: Костюк Ольга Владимировна*

Дети с ограниченными возможностями здоровья – это определенная группа, требующая особого внимания и подхода к обучению и воспитанию. У них наблюдаются временные или постоянные отклонения в физическом или психическом развитии. Поэтому для их развития необходимо создавать специальные условия. В рамках формирования социально-бытовых навыков, навыков самообслуживания, развития мелкой моторики у детей с ОВЗ предлагаем вместе с играми использовать методику «Бизиборд».

Бизиборд, а в нашем случае бизикуб, – это развивающий квадрат, куб для детей, на котором располагаются различные замочки, шпингалеты, липучки, бусинки, дверцы, цепочки, кнопочки и т.д. Совершая с этими предметами определенные действия, дети учатся: открывать дверцы, нажимать цветные кнопки, застегивать-расстегивать молнию, завязывать шнурки и прочее. Эти, на первый взгляд, незаметные навыки развивают мелкую пальчиковую моторику, а также учат пользоваться настоящими предметами в быту. Ребенок получает возможность выбрать для игры тот предмет, который ему больше импонирует в данный момент. В процессе занятия с бизибордом ребенок пробует абсолютно самостоятельно решать задачи различной сложности, находить свои ошибки, вносить исправления. В процессе игровых действий у ребенка развивается мышление, связная речь, воображение и мелкая пальчиковая моторика, формируется понятия цвета, размера, формы. Помимо этого данная методика способствует формированию мотивации к обучению. В процессе решения практических задач у дошкольника с ОВЗ формируется важные личностные качества – целеустремленность, самостоятельность и уверенность в себе.

### **Бизикуб «Мир спорта»**

Это развивающий куб для детей, который содержит множество элементов для интересного, полезного, занимательного времяпрепровождения ребенка. Абсолютно безопасный и удобный в использовании: бизикуб стоит на полу, что очень удобно для ребенка, он занимается сидя, а когда устанет, может опереться на доску. Легок в пере-

движение за счет имеющихся колес и удобных, как для ребенка, так и для взрослого, ручек.

**Цель создания:** повысить интерес к физкультуре и спорту.

**Материал:** качественная экологичная фанера (береза), гипоаллергенные краски на водной основе.

**Содержание:** 5 функциональных сторон, внутренняя часть используется для хранения дидактического материала.

**Возрастная группа:** дети 4–7 лет.

**Форма работа:** индивидуальная, подгрупповая, групповая ( игры предназначены как для занятий с одним ребёнком, так и с группой от 2 до 10 человек) .

**Использование:** специально организованная деятельность, игровая, досуговая, бытовая **Результат использования:**

Умение вместе играть. Повышение интереса к спорту, умение классифицировать виды спорта (зимние и летние), сортировать и называть одежду спортсменов, атрибуты

Развитие мелкой моторики рук, координации движений, развитие дыхания

Развитие воображения, мышления, логики, внимания, памяти, речи. Появление способности видеть задание многогранно.

Бизиборд прекрасно справляется со своей главной задачей – развитием и вовлеченностью ребенка в игру. Играя с ним, ребёнок будет развивать мелкую моторику пальцев, что, в свою очередь влияет на многие важные процессы в развитии ребёнка: речевые способности, внимание и концентрацию, визуально-двигательную координацию, логическое мышление, развитие дыхания



### **Сторона «Окошки»**

(Приложение рис. 1 – рис. 5)

Состоит из отверстий – «окошек» желтого, зеленого, синего, красного цветов и кругов – «створок», на которых с обеих сторон изображены спортсмены зимних и летних видов спорта, их одежда и атрибуты.

**Дидактическая задача:** умение классифицировать одежду, атрибуты спортсмена по видам спорта и называть их.

Игровые правила: подбирать только те атрибуты, которые соответствуют определённому виду спорта.

### **Игра «Собери спортсмена»**

Ход игры:

1 вариант игры: В центр выставлены спортсмены. Задача игроков (вместе, по очереди) найти одежду, атрибуты, которые называет ведущий и закрыть окошко, к которому спортсмену это относится.

2 вариант игры: В центр выставлены спортсмены. Самостоятельно заполнить окошки. Назвать ведущему одежду и атрибуты.

### **Игра «Путаница»**

Ход игры:

1 вариант: Закрыты все окошки. В центре спортсмены, перепутаны окошки с одеждой и инвентарем. Самостоятельно переставить окошки.

2 вариант игры: Закрыты все окошки: с одеждой и инвентарем закрыты верно, перепутаны спортсмены. Самостоятельно переставить окошки со спортсменами.

### **Игра «Найди лишнее окошко»**

Ход игры:

Окошки закрыты зимними видами спорта, но некоторые окошки относятся к летним видам спорта. Или наоборот. Игроки самостоятельно находят лишнее, объясняя, почему она лишняя.

### **Сторона «Домики»**

Состоит из отверстий, в которые вставлены, «двери» на петлях: открываются, закрываются с помощью шпингалет. За дверями картинки, которые легко вставляются и извлекаются. Картинки удерживаются резинками.

Дидактическая задача: закреплять знания атрибутов различных видов спорта; продолжать воспитывать внимание; развивать речь.

Игровые правила: подбирать только те картинки, которые соответствуют и относятся к одному виду спорта.

Игровые действия: рассмотреть картинки, выбрать нужные. Назвать вид спорта, атрибуты, одежду.

## **Игра «Найди пару»**

(использование картинок: виды спорта, атрибуты)

Ход игры:

1 вариант игры: Открыть все «домики» – найти пару, назвать вид спорта.

## **Игра «Угадай вид спорта».**

В правом нижнем «домике» выставляется картинка с любым видом спорта, например биатлон. В других атрибуты: лыжи, палки, лыжные ботинки, винтовка, мишень. Задача игроков угадать вид спорта, открыв наименьшее количество «домиков». Правильный ответ проверяется открытием последнего «домика».

## **Игра «Мячи потерялись».**

На руках у ребенка находятся карточки с разными видами мячей. В «домиках» - картинки полей (баскетбольное поле, волейбольное, футбольное и т.д.). Задача игрока: открыть «домик» и разместить картинку с подходящим мячом.

## **Игра на закрепление видов и способов движений.**

1 вариант игры: В «домиках» расположены картинки, на которых изображен человек (силуэт), выполняющий одно из основных движений. Задача игрока: открыть «домик» и выполнить движение.

## **Страна «Беговые дорожки»**

На этой стране находятся трубы, расположенные по прямой линии, с пологими и крутыми поворотами.

Дидактическая задача: показать отличие бега по прямой и с поворотами. Рассказать и показать особенности бега по прямой и на поворотах.

Игровые действия: закидывание мячика, бег по залу по разной траектории.

## **Игра «Какой путь мяч пройдет быстрее?»**

Игроки на счет «три» опускают мячики в трубу, и следят какой мяч покажется быстрее. Почему?

Беседа: мячи – это «бегущий человек», какой к финишу придет быстрее. Рассказать о технике бега по прямой и на поворотах. Бег по залу по разной траектории.

### **Сторона «Баскетбол»**

Задача: формирование броска мяча в корзину (двумя руками от груди).

Игровые действия: броски мяча в корзину. Запись очков на доске.

1 вариант игры: Иг рают одной командой. Совершают броски друг за другом по очереди. Набравший больше очков выигрывает.



### **Сторона «Футбол»**

На этой стороне находится футбольное поле, которое закреплено с помощью безопасных шурупов.

Дидактическая задача: развивать дыхание, силу выдоха.

### **Игра «Воздушный футбол»**

1 вариант игры: С двух сторон располагаются игроки, вооруженные трубочками. Мяч кладется в центр игрового поля. Задача игроков – забить наибольшее количество голов в ворота противника. При этом они не должны касаться мяча руками, а могут только дуть на него через трубочки. Если ребенок не может дуть в трубочку, играть без нее.

2 вариант игры: С двух сторон располагаются игроки, вооруженные трубочками. Мячи из фольги кладутся в центр игрового поля. Задача игроков – забить наибольшее количество голов в ворота противника. При этом они не должны касаться мяча руками, а могут только дуть на него через трубочки.

Если игрок дотронется до мяча рукой или трубочкой, соперник получает одно дополнительное очко. По договоренности игроки могут ввести некоторые правила футбола.

## Методические рекомендации, игры и упражнения по нейропсихологическому развитию дошкольников с ОВЗ

*Автор: учитель-логопед Фишер Наталия Григорьевна*

В самом начале работы с детьми уделяли большое внимание выработке **правильного дыхания**, что позволило оптимизировать газообмен, способствовало общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Дыхательные упражнения успокаивают и способствуют концентрации внимания. Основным является полное дыхание, то есть сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно сначала лежа, потом сидя и, наконец, стоя. Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого – педагога, родителей) для контроля за полнотой дыхательных движений.

### Дыхательные упражнения

*«Светящийся шар», «Светящиеся горки»*

Исходная позиция – лежа на спине, на животе раскладываются светящиеся светооптические волокна. Вдох. Участникам предлагается расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый светящийся шарик (сделать горку), например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза (задержка дыхания). Выдох. Педагогам предлагается втянуть живот как можно сильнее – «шарик сдулся». Пауза. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

*«Свеча»*

Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

*«Дышим носом»*

Исходное положение – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы

смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

#### *«Нырятьщик»*

Исходное положение – стоя. Сделать 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.

После выполнения дыхательных упражнений мы приступили к **самомассажу**. Это уникальная тактильная гимнастика, которая развивает межполушарное взаимодействие. Ощущения, возникающие одновременно в обеих кистях рук, отличаются друг от друга разными условиями восприятия – одна рука пассивна, а другая рука создает механические раздражения. Самомассаж оказывает тотальное воздействие на кору головного мозга, так как информация поступает одновременно в речеслуховую, эмоциональную, творческую, зрительную зоны. Это предохраняет отдельные ее зоны от переутомления, равномерно распределяя нагрузку на мозг. Самомассаж содействует снижению двигательной и эмоциональной расторможенности, коррекции гиперактивности. Обучение ребенка самомассажу проводилось нами в несколько этапов. Сначала педагог массировал тело (руки) ребенка сам – так называемый механический (пассивный) массаж, затем руками самого ребенка, наложив сверху свои руки, только после этого ребенок выполнял самомассаж самостоятельно.

Подчеркнем, что аналогично происходит освоение и всех иных упражнений, входящих в данное пособие: педагог демонстрирует, комментируя то движение, которое предстоит освоить ребенку. Когда он повторяет показанное, педагог помогает ему своими руками (всем телом) и пояснениями. Выполняя упражнения самостоятельно, ребенок дает отчет о своих ощущениях до, в процессе и после выполнения упражнения. Игровой самомассаж используется нами в индивидуальной работе с ребенком с ОВЗ в виде отдельного 5-ти минутного занятия ежедневно, как часть образовательной деятельности по познавательному развитию в виде динамической паузы, а также в свободной и самостоятельной деятельности детей.

### **Самомассаж**

а) Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз.

б) Двумя пальцами правой руки массировать круговыми движениями лоб, а двумя пальцами левой руки – подбородок. Считать до 30.

в) Сжимают пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимают кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, делают вдох. Повторить 5 раз. Выполнение с закрытыми глазами удваивает эффект.

Далее строили работу с мышечными дистониями и синкинезиями. Оптимизация тонуса является одной из самых важных задач коррекции. Любое отклонение от оптимального тонуса (гипо- или гипертонус) может являться как причиной, так и следствием возникших изменений в соматическом, эмоциональном, познавательном статусе ребенка и негативно сказываться на общем ходе его развития. В ходе организации работы педагог подходит к каждому ребенку и проверяет, полностью ли расслаблено его тело, указывает места зажимов, объясняет, как можно их «сбросить».

**Растяжки** – система специальных упражнений на растягивание, основанных на естественном движении. При их выполнении в мышцах должно быть ощущение мягкого растяжения, но не напряжения. Выполнение растяжек способствует преодолению разного рода мышечных дистоний, зажимов; оптимизации мышечного тонуса и повышению уровня психической активности. В работе использовали несколько типов растяжек: лежа на спине, на животе, сидя на полу, стоя. Растяжки (игровой стрейчинг) мы применяем на физкультурминутках – в перерывах между организованной деятельностью, в течение дня по ситуации, в индивидуальной работе с детьми.

### **Растяжки-упражнения**

#### *«Кобра»*

Исходная позиция – лежа на животе. Руки согнуть в локтях, ладонями упереться в пол на уровне плеч. Педагогам 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.

#### *«Снеговик»*

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.

#### *«Дерево»*

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.

#### *«Тряпичная кукла и солдат»*

Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

#### *«Сорви яблоки»*

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.

## Телесные упражнения

### *«Барабанички»* (сидя на полу)

Отработка сочетающихся движений глаз, языка и рук. Руки лежат на коленях; попеременно правая рука ударяет по правому колену, левая рука – по левому колену. Одновременно с ударом выполняется движение глаз в одноименную, затем в противоположную от руки сторону. Челюсти сильно сжать. Скрещенные руки лежат на коленях; попеременно правая рука ударяет по левому колену, левая рука – по правому колену. Одновременно с ударом выполняется движение глаз в одноименную, а затем в противоположную от руки сторону. Рот максимально открыт, язык спрятан. Выполняются сочетающиеся движения рук, глаз и языка таким образом, что руки двигаются в последовательности, описанной выше, а глаза – сначала в ту же сторону, что и язык, а затем – в противоположную сторону.

### *«Вездеход»*

Передвижение передом (лицом вперед), а затем задом (спиной вперед) с прямыми ногами при помощи попеременных движений ног и ягодиц (участники перемешаются по цветным дорожкам клеток, зажигая их своим весом).

### *«Качалка»*

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

### *«Перекрестное марширование»*

Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать, касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

### *«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.

### *«Робот»*

Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

### *«Маршировка»*

Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

**Релаксация** проводится нами с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта, когда необходимо сбросить накопившееся напряжение и восстановить силы. Интеграция в теле – релаксация, самонаблюдение, воспоминание событий и ощущений – является частью единого процесса.

## **Упражнения на релаксацию**

### *«Дирижер»*

Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка) Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком... Пусть в то время как вы дирижируете, музыка течет через все ваше тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по-новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

### *«Путешествие на облаке»*

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните... Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги, спина, попка удобно

расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

Педагоги также активно применяют в своей работе **пальчиковые игры**: со стихотворным, музыкальным сопровождением, народные потешки и песенки, игры манипуляции: они развивают воображение – в каждом пальчике ребёнок видит тот или иной образ, пальчиковый театр, пальчиковые игры с элементами самомассажа кистей и рук. Также мы предлагаем детям пальчиковые кинезиологические игры. Другими словами, это «гимнастика ума»: такие игры позволяют активировать межполушарное взаимодействие, улучшают мыслительную деятельность, стрессоустойчивость, способствуют улучшению памяти и внимания.

### Упражнения для развития мелкой моторики

#### *«Колечко»*

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять, начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

#### *«Кулак – ребро – ладонь»*

На столе, последовательно, сменяя, выполняются следующие положения рук: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак и ладонь ребром на столе. Выполнить 8–10 повторений. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.

#### *«Лезгинка»*

Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в гори-

зонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течение 6–8 раз.

*«Зеркальное рисование»*

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

*«Ухо – нос»*

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

*«Змейка»*

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте 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.

*«Горизонтальная восьмерка»*

1, 2-я неделя занятий. Упритесь языком в зубы, «стараясь их вытолкнуть наружу». Расслабьте язык. Повторите 10 раз. Прижимайте язык во рту то к левой, то к правой щеке. Повторите 10 раз. Удерживая кончик языка за нижними зубами, выгните его горкой. Расслабьте. Повторите 10 раз.

3, 4, 5, 6-я неделя занятий. Вытяните перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сожмите в кулак, оставьте вытянутыми указательный и средний. Нарисуйте в воздухе этими пальцами знак бесконечности как можно большего размера. Когда рука из центра этого знака пойдет вверх, начните слежение немигающими глазами, устремленными на промежуток между окончаниями этих пальцев, не поворачивая головы. Те, у кого возникли трудности в прослеживании (напряжение, частое моргание), должны запомнить отрезок «горизонтальной восьмерки», где это случается, и несколько раз провести рукой, как бы заглаживая этот участок. Необходимо добиваться плавного движения глаз без остановок и фиксаций. В месте остановки, потери слежения нужно провести рукой несколько раз «туда-обратно» по линии «горизонтальной восьмерки».

7, 8-я неделя занятий. Одновременно с глазами следите за движением пальцев по траектории горизонтальной восьмерки хорошо выдвинутым изо рта языком.

С помощью *шариков («суджиков»)* и колечек удобно массировать пальцы для благотворного влияния на весь организм. Дети активно включаются в игру с яркими, колючими шариками. Результаты, достигаемые при помощи работы с «суджиками» следующие: нормализация мышечного тонуса, опосредованное стимулирование речевых областей в коре головного мозга, повышение потенциального энергетического уровня ребенка, обогащение его знаниями о собственном теле, развитие тактильной чувствительности. Развивая мелкую моторику, мы создаём предпосылки для становления многих психических процессов. Практика показывает, что под влиянием сенсоромоторной работы с помощью Су-Джок инструментария в организме происходят положительные структурные изменения. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

Для коррекции **зрительного гнозиса** (восприятия, внимания) используем следующий наглядный материал: рисунки на слайде – разрезные картинки, чего не хватает, какого фрагмента не хватает, что здесь изображено, зашумленные картинки, лабиринты, фигура и фон, найди такой же предмет, найди, разукрась, найди и сосчитай, что перепутал художник.

### Глазодвигательные упражнения

#### «Квадрат»

Рисуем глазами квадрат. Длина каждой стороны – 20 см, начинаем рисовать с нижней левой точки. Прорисовывая каждую сторону, параллельно равномерно делаем вдох - выдох (чередую). При этом слегка прикусываем зубами высунутый язык.

#### «Звездопад»

И. п. – лежа на спине. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжать отработку движения глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем - вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Движения глаз необходимо совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха сделать движения глазами, затем удержать глаза в крайнем латеральном положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное по-

ложение сопровождается пассивным выдохом. Упражнения выполняются с легко прикушенным 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.

*«Горизонтальная восьмерка»*

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.

*«Глаз – путешественник»*

Развесить в разных углах и по стенам класса различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный педагогом.

*Корректирующие пробы с фигурами и буквами.*

Цель – формирование правильного восприятия и ориентировки на листе бумаги: слева - направо и сверху - вниз.

*Раскраски.*

*Аппликация и лепка.*

*Выкладывание букв из камешков, палочек, верёвочек.*

*Игровые упражнения с зашумленными рисунками:*

- Найди и выдели среди овощей – фрукт (или среди фруктов – овощ).

- Найди и выдели среди домашних животных – дикого животного (или среди диких животных – домашнего).

- Найди и выдели заданную цифру и букву.

- Найди и назови картинки со звуком...

Заданный силуэт дети могут выделять различными способами:

- называть, обводка, штриховка, раскрашивание красками, фло-мастерами, карандашами, мелками;
- с помощью песка или манной крупы (найденный силуэт закра-шиваем клеем ПВА, затем посыпаем песком или манной крупой);
- вырезать силуэт с помощью ножниц.

**Формирование пространственных представлений** связываем с использованием разных систем ориентации в пространстве (видимом и воображаемом). Раньше всех формируется ориентация в схеме собственного тела. Формирование у ребенка пространственных представлений – одно из важнейших условий его успехов. Здесь нами используется весь богатый арсенал внешних опор, маркеров, которые заставляют детей буквально убедиться в том, что существуют правая и левая стороны, верх и низ, и это неизбежно и неизменно. Первым шагом мы сделали маркировку левой руки ребенка с помощью тряпочки, браслета и т.п. Таким образом, ребенку дается прекрасная опора для дальнейших манипуляций с внешним пространством – ведь представление о нем строится вначале от его собственного тела, а уже потом превращается в абстрактные пространственные представления. Теперь он знает, что «слева» – это «там, где красная тряпочка». На это знание можно нанизывать обширный репертуар сведений о внешнем мире. Такие маркеры на первых этапах присутствуют на нем постоянно.

Но ведь есть еще верх (голова, бант, солнце) и низ (ноги, пол, ботинки, трава). Освоение внешнего пространства. Базовое упражнение на формирование пространственных представлений заключается в том, что каждое из направлений связывается (закрепляется) с определенным движением, например, «вверх», «вперед», «назад», «вправо» и «влево» – простой шаг или прыжок на двух ногах, вниз – приседание. Здесь же закрепляются понятия «дальше», «ближе» и т. п. Вначале ребенок выполнял движения вместе с педагогом, который и поясняет каждое направление. Очень важно на данном этапе использовать зеркало, перед которым выполняется упражнение. Далее происходит постепенное «сворачивание» движения, а также переход от совместного к самостоятельному выполнению, из внешнего во внутренний план. Так, по инструкции ребенок переходит от движений всем телом к показу названного направления рукой или поворотом головы, а затем – только взором.

После того, как ребенок освоил схему собственного тела, научился ориентироваться в окружающем пространстве, мы пробуем ориентироваться на плоскости. И мы ему предлагаем графические диктанты и схемы. Сначала детям дается задание найти предмет, а потом учат самостоятельному составлению планов.

Неотъемлемой частью формирования пространственных представлений являются упражнения, выполняя которые ребенок может творчески манипулировать разнообразными объектами. Мы активно используем в работе предметы, конструкторы, кубики, «лего», пазлы, разрезные картинки, мозаики и т. п. В частности, ребенку важно при усвоении букв или цифр самому «святать» их из пластилина или проволоки.

Наиболее сложный раздел «квазипространственные» (логико-грамматические) **речевые конструкции**. После того, как ребенок научился ориентироваться в схеме тела, в окружающем пространстве, начинается работа по формированию «квазипространственных» представлений. Работу начинали с введения простых предлогов посредством сопоставления их с отработанными выше пространственными представлениями. Например, ребенку предлагали выполнить следующее: «Встать (или присесть) *перед, за, слева, справа, на, под* предмет», «Поставить или положить предмет *перед, за, слева, справа, над, под* собой» и т.п. Формирование квазиопространственных представлений невозможно без усвоения сравнительных словесных инструкций. С этой целью предлагали детям определить, какое событие произошло раньше, какое позже: «После того как подул ветер, форточка распахнулась. Что произошло раньше?» «Покажи мамину дочку и дочку маму». «Собака хозяина и хозяин собаки. Кто где?»

При работе над динамической организацией движений, ловкости весьма успешно зарекомендовали себя **игры на развитие чувства ритма** и упражнения с кинезиологическими мячиками, балансирующе-аудиально-визуальные упражнения с мячами. Игры и упражнения на развитие чувства ритма помогают ребенку развить слух, внимание и является шагом к развитию фонематического слуха. При нарушении ритма речи ребенок говорит быстрее, медленнее, «глотаёт» окончания слов, заикается. Следующие упражнения помогли сформировать предпосылки к развитию чувства ритма и непосредственно сам ритм.

- Я буду говорить звуки, а ты, как услышишь звук А, клади камешек;

- Положи столько камешков, сколько раз я хлопну в ладоши.

- Я буду говорить звуки, а ты на звук «А» положи красный камешек, а на звук «У» – зеленый. (Начинаем с двух звуков, а затем даем цепочку, все зависит от памяти ребенка. Как усложнение можно использовать обе руки. Красный камень класть правой рукой, зеленый – левой рукой.)

- Я буду считать, а ты, как услышишь слово «ДВА» клади камень. Можно использовать камни в дальнейшем и в работе над автоматизацией звуков.

- На слог «ША» – зеленый камень, на слог «СА» – красный. Получается цепочка, гирлянда. Которую потом нужно проговорить.

Почему дети недоговаривают слова, переставляют слоги, потому что не удерживают в памяти последовательность, нарушено чувство ритма слова. И такие упражнения помогают скорректировать данный пробел.

## Заключение

Дети с тяжелыми нарушениями речи имеют системное нарушение речевой деятельности, незрелость психических процессов, приводящие к расстройствам эмоционально-волевой, личностной сфер, снижению работоспособности, отставанию в развитии двигательной сферы. Оценив, какое положительное воздействие оказывает нейрогимнастика на развитие ребёнка, мы стали применять их и в работе.

На основании научно-практических исследований был сделан вывод о прямой взаимосвязи незрелости развития мозговых структур и таких явлений, как гиперактивность, соматические заболевания, общее снижение иммунитета, дефицит внимания, сложности в адаптации, задержка речевого развития, агрессивность.

Практическая значимость использования нейрогимнастики в системе сопровождения детей с ОВЗ состоит в том, что оригинальные упражнения и игры, помогают целостно развивать не только психофизическое здоровье детей дошкольного возраста, но и развивать, исправлять недостатки устной речи, а также, в последствие, предупредить нарушения чтения и письма будущих школьников.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

---

Отпечатано в типографии издательства «Экоинвест»  
350072, г. Краснодар, ул. Зиповская, 9  
Тел. +7 (861) 944-65-01.  
E-mail: [ecoinvest@mail.ru](mailto:ecoinvest@mail.ru)  
[http:// publishprint.ru](http://publishprint.ru)

Подписано в печать 08.11.23.  
Формат 60×84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Гарнитура Times New Roman.  
Печать цифровая. Бумага офсетная.  
Усл. печ. л. 1,68. Тираж 10 экз.  
Заказ № 2875.