

Управление образования Администрации
Муниципального образования «Баргузинский район»
Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение «Центр развития ребёнка-
Усть-Баргузинский детский сад «Золотая рыбка»

671623 Республика Бурятия, Баргузинский район, п. Усть-Баргузин,
Ул. Лермонтова, №1. тел. 91-329, факс. (301-31)91-329. эл. адрес. dsribka@mail.ru

Рассмотрено
На заседании педсовета
Протокол № 1
« 29 » 08 2022г.
Т.И.

Согласовано
Старший воспитатель
В.В. Воробьева Т.В.
« 29 » 08 2022г

« » 2022г.

Утверждено
Заведующая
д/с «Золотая рыбка»
Т.В. Федорова
Приказ № 4 от 29.08.22г.

Проект «Нейроигры»

Направление: Речевое развитие
для детей 5-7 лет

**МБДОУ «ЦРР – УСТЬ – Баргузинский детский сад
«Золотая рыбка»**



Ф.И.О. Пантелеева А.Н.,
воспитатель
квалификационная категория
Начало работы: 1.09.2022
Конец работы: 31.05.2023

пгт. Усть-Баргузин
2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

Актуальность	3
Паспорт проекта.....	4
Тематическое планирование на 2022-2023гг.....	6
Заключение	9
Литература	10

Актуальность.

Давно не секрет, что в современном обществе сложно найти абсолютно здорового ребенка, не имеющего отклонений в психическом и психосоматическом развитии. Почему так? Что произошло? Изменился наш образ жизни. Телевизор, компьютер, автомобиль, всеобщее внедрение техники в быт сделали человека малоподвижным, вытеснили физическую активность, и, как следствие, сократилась двигательная активность детей, а это все то, что помогает детям компенсировать все нарушенные процессы в мозге.

Нейропсихологи утверждают, что нарушение межполушарного взаимодействия является одной из причин недостатков речи, чтения и письма.

Межполушарное взаимодействие – это особый механизм объединения левого и правого полушария в единую интегративную, целостно работающую систему. Развитие межполушарных связей построено на упражнениях и играх, в ходе которых задействованы оба полушария мозга. Одним из вариантов межполушарного взаимодействия является работа двумя руками одновременно, в процессе чего активизируются оба полушария, и формируется сразу несколько навыков: согласованность движений рук и согласованность движений глаз. А если мы параллельно отрабатываем и правильное произношение звука – то еще и согласованность языка.

Дети развиваются играя, получая удовольствие от взаимодействия друг с другом, стараясь победить, соревнуясь, учитывая на будущее свои ошибки. Поэтому я решила углублённо работать на эту тему.

И так, что же такое нейроигры? **Нейропсихологические игры** – это тот инструмент, который сможет скорректировать психические дисфункции у детей в возрасте 3-12 лет.

Применение нейроигр позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мыслительную деятельность, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю. Позволяет активизировать межполушарное взаимодействие, приводя к гармонизации баланса жизненной энергии и обладает оздоравливающим и антистрессовым эффектом.

Разработка и внедрение проекта продиктованы обозначенной проблемой, которая своевременна и актуальна и для детей с тяжелыми нарушениями речи.

Участники проекта: дети старшая группа (5-6 лет), воспитатель, родители.

Описание проекта

Тип проекта: Педагогический, творческий, здоровьесберегающий, долгосрочный.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОЕКТА

Тема проекта	«Нейроигры в развитии речи дошкольников»
Ключевые понятия	Нейрогимнастика, кинезиология, тяжелые нарушения речи.
Цель проекта	Через использование комплексов кинезиологических упражнений и нейроигр создать условия для формирования правильного речевого и психомоторного развития у детей старшего дошкольного возраста, имеющих тяжелые нарушения речи.
Задачи проекта	• развитие концентрации и внимания, координации; • развитие памяти, мелкой и общей моторики, умения ориентироваться в пространстве; • работа над гармоничным взаимодействием полушарий; • активизация речи; • работа над эмоциональной устойчивостью, повышением внимания и т. д.
Сроки и этапы реализации	Срок реализации проекта - 1 год. I этап - сентябрь 2022 г изучение возможностей внедрения нейро игр и кинезиологических упражнений в образовательный процесс со дошкольниками, анализ имеющихся условий, повышение квалификации, сбор информации II этап - октябрь 2022 г. -апрель 2023 г. Практическое осуществление деятельности по внедрению нейропсихологических игр и кинезиологических упражнений: -Подбор необходимого оборудования, материалов, изготовление картотек с нейроиграми и подбор комплексов кинезиологических упражнений. -Создание предметно-пространственной среды и оборудования для проведения игр и упражнений . III этап - май 2023 г. Осуществление распространения опытом. Мастер-класс «Применение нейроигр и кинезиологические упражнения в образовательном процессе». Доклад о проделанной работе
Модель реализации проекта	1. Самообразование. 2. Работа с детьми. 3. Работа с родителями. 4. Методический инструментарий.

Принципы в использовании здоровьесберегающих технологий	• <i>Принцип сознательности и активности</i> - нацеливает на формирование у детей глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности. • <i>Принцип активности</i> - предполагает у учащихся высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества. • <i>Принцип наглядности</i> - обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. • <i>Принцип систематичности и последовательности</i> проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. • <i>Принцип доступности и индивидуализации</i> осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. • <i>Принцип непрерывности</i> выражает закономерности построения оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.
Ресурсное обеспечение проекта	1. Создание банка дидактических и подвижных игр 2. Работа с логопедом 3. Методический инструментарий (конспекты игр-занятий, картотека игр по звуковой культуре речи, консультативный материал для педагогов и родителей). 4. Спортивный зал 5. Мультимедийное оборудование (ИКТ).
Итоги проекта	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В РАМКАХ ПРОЕКТА
«Нейроигры в развитии речи дошкольников»
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

(на основе Колганова В.С., Пивоварова Е.В. «Нейропсихологические занятия с детьми»)

Месяц	Содержание работы с детьми	Оборудование	Работа с родителями и педагогами
<i>Октябрь</i>	- Дыхательное упражнение: «Вдох-выдох». - Глазодвигательное упражнение с ручкой лежа. - Растяжки: «Фараон», «Ванька-встанька». - Упражнения двигательного репертуара: «Качалочка», «Лодочка», «Короткое бревнышко». - Дидактическая игра «Нейрокарточки».	<i>Колганова В.С., Пивоварова Е.В.</i> <i>«Нейропсихологические занятия с детьми», зан.1,2, с.21-34).</i> <i>Изготовление пособия «Нейрокарточки»</i>	Консультация для родителей «Что такое нейрогимнастика и чем она полезна?» Пополнение речевого центра группы картотекой нейроигр и упражнений.
<i>Ноябрь</i>	- Дыхательное упражнение: «На вдохе подъем руки», «На вдохе подъем ноги». - Глазодвигательное упражнение «Язык двигается противоположно глазам» лежа. - Растяжки: «Скручивания», «Здравствуй, пол!», «Струночка». - Упражнения двигательного репертуара: «Ползание на спине», «Ползание на животе». - Дидактическая игра «Говорящие ручки».	<i>Колганова В.С., Пивоварова Е.В.</i> <i>«Нейропсихологические занятия с детьми», зан.3,4, с.35-54).</i> <i>Изготовление пособия «Говорящие ручки».</i>	Консультация для родителей «Что такое гимнастика для мозга?»

Декабрь	- Дыхательное упражнение: «На вдохе подъем руки и ноги». - Глазодвигательное упражнение «Язык двигается противоположно глазам» лежа. - Растяжки: «Звезда», «Дотянись», «Кобра». - Упражнения двигательного репертуара: «Ползание по-пластунски», «Локти-колени». - Дидактическая игра «Жесты». - Упражнения на доске Бильгоу - Упражнения с мешочками.	Колганова В.С., Пивоварова Е.В. «Нейропсихологические занятия с детьми», зан.5,6, с.54-69). Изготовление пособия «Жесты».	Изготовление доски Бильгоу
Январь	- Дыхательное упражнение: «Дыхание с задержкой: 1,2,3,4». - Глазодвигательное упражнение «Язык двигается противоположно глазам», с ручкой лежа. - Растяжки: «Лягушки», «Мышкин мостик-1,2». - Упражнения двигательного репертуара: «Обычные четвереньки», «Глаз за рукой». - Дидактическая игра «Змейки».	Колганова В.С., Пивоварова Е.В. «Нейропсихологические занятия с детьми», зан. 7,8, с.69-88). Изготовление пособия «Змейки».	Буклеты для родителей «Делай дома гимнастику для мозга!» (комплексы нейрогимнастики и кинезиоупражнений)
Февраль	- Дыхательное упражнение: «Дыхание с задержкой: 1,2,3,4,5». - Глазодвигательное упражнение «Язык двигается противоположно глазам» (2 уровень), с ручкой сидя. - Растяжки: «Мышкин мостик-3,4», «Руки лодочкой». - Упражнения двигательного репертуара: «Обычные четвереньки», «Глаз за рукой». - Упражнения на доске Бильгоу - Упражнения с мячами	Колганова В.С., Пивоварова Е.В. «Нейропсихологические занятия с детьми», зан. 9,10, с.89-106). Изготовление пособия «Нейротаблички» (говорим-дышим-показываем)	

Март	- Дыхательное упражнение: «Дыхание с задержкой: 1,2,3,4,5,6», «дыхание через одну ноздрю». - Глазодвигательное упражнение «Язык двигается противоположно глазам» (3 уровень), с ручкой сидя. - Растяжки: «Флажки», «Локоток-1» - Упражнения двигательного репертуара: «Перекрестные четвереньки», «Глаз за рукой». - Дидактическая игра «Мнемокарточки с нейроритмами»	Колганова В.С., Пивоварова Е.В. «Нейропсихологические занятия с детьми», зан. 11,12, с.106-122). Изготовление пособия «Мнемокарточ - ки с нейроритма-ми»	
Апрель	- Дыхательное упражнение: «Сигнальщик», «Руки вперед, в стороны, вниз». - Глазодвигательное упражнение «Язык двигается противоположно глазам» (3 уровень), с ручкой сидя, «восьмерки». - Растяжки: «Локоток-2», «Покрутись», «Кошка-собака». - Упражнения двигательного репертуара: «Перекрестные четвереньки», «Разноименные рука и нога». - Дидактическая игра «Нейроальбом-«Зарядка для мозга».	Колганова В.С., Пивоварова Е.В. «Нейропсихологические занятия с детьми», зан. 13,14,15, с.122-146). Изготовление пособия «Нейроальбом-«Зарядка для мозга»	Мастер – класс для родителей «Нейрогимнастика для детей дошкольного возраста».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Можно сделать следующий вывод: при применении нейроигр на занятиях и в индивидуальной работе у детей улучшается память, внимание, скорость реакции, самоконтроль поведения, повышается концентрация внимания, происходит формирование пространственных ориентаций, повышается уверенность в своих силах. А это, в свою очередь, является одним из главных критериев психологического здоровья дошкольников. Проект будет реализовываться до подготовительной группы. Усложняя задачи и игры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Визель Т.Г. Основы нейропсихологии: учебник для студентов вузов / Т. Г. Визель. — М.: АСТАстрель Транзиткнига, 2017. — 264 с.
2. Голдберг Э. Управляющий мозг. Москва, 2003.
3. Деннисон П., Деннисон Г. Образовательная кинестетика для детей. Москва, 1998.
4. Захарова Р.А., Чупаха И.В. Методика «Гимнастика мозга». В сб.: Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. М., Ставрополь, «ИЛЕКСА», «СЕРВИС ШКОЛА», 2001.
5. Колганова В.С., Пивоварова Е.В. Нейропсихологические занятия с детьми. - М.: Айрис-пресс, 2015.
6. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. М., 1973.
7. Пьянова Л.А. Нейрогимнастика в коррекции нарушений речевого развития и оздоровления детей дошкольного возраста // Сборник «Образование и психологическое здоровье» в сетевом издании «Региональный социопсихологический центр». – М., 2018.
8. Пьянова Л.А., Чаплыгина А.А. Использование балансирующей подушки и нейрогимнастики в логопедической работе с детьми дошкольного возраста с тяжёлыми нарушениями речи // Сборник материалов Регионального Фестиваля педагогических идей «Дошкольное образование: опыт и перспективы», ч. 1. 2019.
9. Сиротюк А.Л. Нейропсихологические и психофизиологические сопровождения обучения. – М.: ТЦ «Сфера», 2003.
10. Трясорукова Т.П. «Развитие межполушарного взаимодействия у детей:

нейродинамическая гимнастика». – Ростов н/Д.: Феникс, 2019.

11. Шанина Т.Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учеб. пособие. М., 1999.

ПОНЯТИЙНЫЙ СЛОВАРЬ

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие.

Кинестетика - мировосприятие мира через рецепторы, расположенные на теле человека, по сути кинестетику можно назвать синонимом осязания, так же широко применяется термин – тактильное чувство.

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

Нейропсихология - междисциплинарное научное направление, лежащее на стыке психологии и нейронауки, нацелена на понимание связи структуры и функционирования головного мозга с психическими процессами и поведением живых существ.

Речевое развитие - широко используемое комплексное обозначение процессов, этапов и методик, связанных с овладением (как ребёнком, так и в широком смысле — человеком в течение жизни) средствами как устной, так и письменной речи (языка), характеризующими в свою очередь развитие его навыков коммуникации, вербального мышления и литературного творчества.

Тяжелые нарушения речи (ТНР) - это стойкие специфические отклонения формирования компонентов речевой системы (лексического и грамматического строя речи, фонематических процессов, звукопроизношения, просодической организации звукового потока, отмечающихся у детей при сохранном слухе и нормальном интеллекте.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного

образования(ФГОС ДО) - совокупность обязательных требований к образованию определенного уровня и/или к профессии, специальности и направлению подготовки, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющих функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования.

Приложение 1

Кинезиологические упражнения

1. Растяжки

«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 поднимите 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.

2. Дыхательные упражнения

«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 свечки 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.

«Нырять»

Исходное положение – стоя. Сделайте глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

3. Телесные упражнения

«Перекрестное марширование»

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

4. 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 вашу лицу? 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 наблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

5. 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 горизонтальном 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 карандаш или фломастер. 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, недопуская 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

6. Глазодвигательные упражнения

«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 из 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 учителем.

7. 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.

Комплекс кинезиологических упражнений для координации работы глаз и рук

(использованы упражнения П. и Г. Деннисон, А.Л. Сиротюк)

Упражнения рекомендуется выполнять ежедневно в течение 6 - 8 недель по 15 – 20 минут.

Цель: улучшение навыков письма, интеграция работы глаз и рук, формирование визуального и пространственного восприятия, развитие координации тела и двигательных навыков.

1. Восьмерки. Исходное положение – стоя. Закройте глаза. Пальцами одной руки проведите перед глазами горизонтальную восьмерку. Следуйте закрытыми глазами за движениями пальцев. Продолжайте рисовать, увеличивая размеры восьмерки. Отдохните и откройте глаза. Проверьте резкость зрения.

2. Восьмерки локтями. Разведите ноги в стороны и слегка согните их в коленях. Проведите половину горизонтальной восьмерки правым локтем. Глаза должны следить за движениями локтя. Сместите центр восьмерки назад. Прделайте то же самое с левой стороной.

3. Крылья. Поставьте ноги на ширине плеч, расслабьте колени. Потрясите руками и согните локти. Прочертите горизонтальную восьмерку одновременно двумя

руками. Сначала вперед, назад и вниз, затем вверх, в сторону и вниз. Подбородок поворачивайте вместе с движениями рук. Повторите несколько раз, пока не почувствуете, что летите. Теперь парите: руки открыты и свободны. На вдохе наклонитесь вперед, опираясь на носки. На выдохе отклонитесь назад. Еще раз глубоко вдохните.

4. Рисующий слон. Исходное положение – стоя или сидя. Колени слегка согните. Наклонитесь головой к плечу. Вытяните руку вперед и рисуйте то, что видите, большими пальцами. Затем повторите то же с другой рукой.

5. Сидя, обхватите левой рукой запястье правой руки и массируйте руку. Повторите то же самое с правой рукой.

6. Сидя, соедините руки на уровне глаз. Носом прочертите линию от одной ладони по руке к плечу. Затем впереди вычертите окружность. Теперь следуйте по второй руке. Повторите в другую сторону.

7. Лежа на спине, обнимите руками одно колено, прижимая его к груди. Вторая нога – в расслабленном состоянии. Представьте, что глаза связаны с бедрами. Дышите глубоко. Пусть подколенные сухожилия хорошо растянутся.