**Представление педагогического опыта**

**Фарносовой Анны Александровны, учителя-логопеда**

**муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения городского округа Саранск**

**«Центр развития ребенка – детский сад № 17»**

# на тему: «Нейропсихологические игры и упражнения в работе учителя-логопеда в процессе коррекционной работы по преодолению нарушений устной речи у дошкольников»

**Саранск 2022**

1. **Введение**

**Тема опыта: «**Нейропсихологические игры и упражнения в работе учителя-логопеда в процессе коррекционной работы по преодолению нарушений устной речи у дошкольников»

**Сведения об авторе:** Фарносова Анна Александровна, образование высшее педагогическое, стаж профессиональной деятельности 4 года.

**Актуальность:**

Дети с речевыми нарушениями часто бывают с неустойчивой психикой, у них наблюдаются нестабильное психоэмоциональное состояние, пониженная работоспособность и быстрая утомляемость. Логопедические занятия для таких дошкольников – это тяжелый труд. Использование в логопедической практике инновационных технологий служит эффективным дополнением к общепринятым наиболее популярным классическим технологиям и методикам. Находясь на границе соприкосновения педагогики, психологии и медицины логопедия также использует в своей практике, адаптируя к своим потребностям, наиболее эффективные, не традиционные для неё методы и приёмы смежных наук.

Преимущества использования нейроигр в логопедической практике:

- игровая форма обучения;

-эмоциональная привлекательность;

-многофункциональность;

-автоматизация звуков в сочетании с двигательной активностью, а не статичное выполнение заданий только за столом;

-формирование стойкой мотивации и произвольных познавательных интересов;

-формирование партнерского взаимодействия между ребенком и учителем – логопедом;

**Основная идея опыта:** Единство мозга складывается из согласованной деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон. Благодаря межполушарным взаимодействиям осуществляется передача информации из одного полушария в другое, обеспечивается целостность и координация работы мозга. Межполушарное взаимодействие возможно развивать при помощи комплекса специальных кинезиологических упражнений. Для мозга ребенка любое движение отзывается образованием каскада нейронных связей между полушариями, отделами мозга. Повышается стрессоустойчивость, улучшается мыслительная деятельность, улучшается память, внимание, речь. Облегчается процесс обучения чтению и письму. По последним данным неврологов для успешного обучения важно не лечение, а именно обучение (вижу, слышу, чувствую).

С помощью нейропсихологических игр и упражнений решаются следующие задачи:

1. Ребенок учится чувствовать своё тело и пространство вокруг.

2. Развивается зрительно-моторная координация (глаз-рука, способность точно направлять движение).

3. Формируется правильное взаимодействие рук и ног.

4. Развивается слуховое и зрительное внимание.

5. Ребенок учится последовательно выполнять действия, разбивая его на ряд задач, и др.

Цель: способствовать развитию речи дошкольников посредством нейропсихологических приёмов.

**Теоретическая база опыта.** Основополагающим для определения первоочередных коррекционных задач остается уровень речевого развития ребенка и задачи данного периода его обучения. Теоретической основой для организации логопедической работы являются разработки о различных формах речевых нарушений и создании эффективных методик их преодоления Р.Е. Левиной, Р.И. Лалаевой, Ф.А. Рау и др., которые базируются на учении Л.С. Выготского, А.Р. Лурии и А.А. Леонтьева о сложной структуре речевой деятельности.

Нейропсихологические методики приобретают все большую популярность, так как успешно применяются и для диагностики, и для коррекции проблем в развитии речи детей разных возрастов и взрослых.

Теоретическая основа метода нейропсихологического воздействия была разработана А. Р. Лурия и его сотрудниками (Л. С. Цветковой, Е. Н. Винарской, Е. Д. Хомской, Т. В. Ахутиной и др.) Именно исследования этих ученых легли в основу существующего сейчас нейропсихологического подхода.

**Новизна педагогического опыта.**

Специалисты констатируют, что у нынешних детей наблюдается снижение иммунитета, эпи-готовность, гиперактивность, повышенная агрессивность, дефицит внимания, воли, трудности целеполагания и контроля за протеканием собственной деятельности. Возросло количество леворуких детей. Поэтому нужно оценивать здоровье и психический статус детей по-новому. Изменился мир и изменились адаптивные механизмы человека. Особенно это заметно на детях, которые поступают к нам в логопедические группы. И поэтому, приоритетным направлением в своей работе определила направление в реализации общеобразовательных задач дошкольного образования с привлечением синхронного выравнивания речевого и психофизического развития детей с нарушениями речи.

1. **Технология опыта.**

Нейропсихологическая коррекция является отличным дополнением к основной коррекционной программе, и реализуется не вместо неё, а вместе с ней. Нейропсихология позволяет глубже взглянуть на проблему, выявить причину этого нарушения и выстроить грамотную программу сопровождения.

Своё знакомство с теоретическим и практическим опытом в области нейропсихологии начала с 2019 года. Поучаствовав в вебинаре: «Резервы детского мозга: взгляд нейрофизиолога и логопеда-дефектолога», поняла, что использование нейропсихологических методов и приёмов способствует преодолению и коррекции имеющихся у детей нарушений: интеллектуальных, речевых, двигательных, поведенческих расстройств и способствует созданию базы для успешного преодоления психоречевых нарушений, даёт возможность логопедам более качественно вести свою работу.

В дальнейшем стала изучать информацию по нейропсихологии путём саморазвития: читала публикации, книги, просматривала обучающие видео, вебинары с целью повысить свои профессиональные навыки.

Провела следующую работу:

1. Повысила свою компетентность в вопросах нейрокоррекционного воздействия по методике А.В. Семенович «Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте».

2. Подобрала системы упражнений с нейрокоррекционным воздействием, применяя их во всех видах и формах коррекционной работы.

3. Создала необходимую материальную базу, дидактические пособия по данной теме.

4. Организовала предметно-игровую среду логопедического кабинета по данному направлению.

5. Осуществляла тесную взаимосвязь с воспитателями логопедической группы, музыкальным руководителем и инструктором по физическому воспитанию через консультирование по теме, предлагала наиболее эффективные приёмы в работе.

6. Разработала рекомендации для родителей по теме «Упражнения и игры на развитие мозга», «Дыхательная гимнастика в детском саду», «Роль кинезиологических упражнений в развитии речи старших дошкольников», «Глазодвигательные упражнения» для размещения в родительском уголке и на сайте детского сада.

7. Делилась опытом по данной теме с учителями-логопедами, педагогами, выступала с докладом на городском семинаре-практикуме, принимала участие в международном конкурсе научно исследовательских работ по теме: «Нейропсихологические упражнения в работе учителя-логопеда».

Составляющие компоненты психомоторного развития, используемые мною в работе:

***Кинезиологические упражнения*** – это выполнение различных перекрѐстных движений. Регулярные упражнения способствуют развитию высших психических функций. Используя их в коррекционно-образовательном процессе, мы развиваем у детей с ОВЗ межполушарное взаимодействие, психические процессы, зрительно-моторную координацию. Под влиянием кинезиологических упражнений в организме происходят положительные структурные изменения. Данные упражнения позволяют выявить скрытые способности ребёнка и расширить 4 границы возможностей его мозга. Достигается это при помощи комплекса специальных кинезиологических упражнений, стимулирующих активность головного мозга, что позволяет ребёнку дольше удерживать своё внимание, сосредотачиваться, наблюдать за предметами и явлениями.

Цель кинезиологических упражнений:

* Развитие межполушарного взаимодействия;
* Развитие мелкой и крупной моторики;
* Развитие интеллектуальных и творческих способностей;
* Развитие способностей к обучению и усвоению информации, речи;
* Работоспособности и продуктивности;
* Снятие стресса, нервного напряжения, усталости;
* Формирование абстрактного мышления и др.

Все кинезиологические упражнения делятся на четыре группы:

*Первая группа* включает упражнения, пересекающие среднюю линию тела (линия, проходящая вертикально и делящая тело на правую и левую половину). Упражнения способствуют одновременной работе двух глаз, рук, ног, ушей, интеграции двух полушарий мозга и включают механизм «единства мысли и движения». Примером упражнения из этой группы может служить упражнение «Перекрестные шаги» или «Колено – Локоть», «Ухо-нос», «Лизгинка», «Лягушка», «Кулак-ладонь-ребро», «Ленивые восьмёрки», «Солнце-забор-камень», «Зеркальное рисование», «Зеркало» «Перекрестное перекладывание мячей», и т.д. Использование нейроскакалки так же даёт хороший результат. Для прыжков на нейроскакалке нужна разнонаправленная работа обеих ног. Одна нога совершает прыжки, а другая совершает движение вправо-влево, либо вперёд-назад. Подключаем к прыжкам произношение автоматизированных рядов, скороговорок и т.д.

Широко использую в своей работе тетради «Рисуем двумя руками одновременно», «Нейротетради», упражнения на выполнение зеркально симметричных рисунков. При автоматизации изолированных звуков, обводим одновременно двумя руками предлагаемые рисунки, в специальных альбомах.

*Вторая группа* ‒ это упражнения, энергетизирующие тело, т.е. обеспечивающие необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга. На уровне работы мозга эти упражнения способствуют связи лимбического отдела головного мозга, отвечающего за эмоции, и переднихотделов головного мозга, отвечающих за волевую регуляцию поведения. Таким образом, улучшается саморегуляция эмоционального состояния, навыки организованности и целеполагания. Примером упражнения из этой группы может быть упражнение «Энергетическая зевота», «Дерево», «Кнопки мозга», «Крюки», «Шляпа мышления».

*Третья группа*‒ растягивающие упражнения. Эти упражнения снимают напряжение с мышц и сухожилий тела. Когда мышцы растягиваются и принимают нормальное, естественное состояние и длину, они посылают сигнал в мозг о том, что человек находится в расслабленном, спокойном состоянии и, следовательно, о его готовности к познавательной работе. Таким образом, эти упражнения способствуют снятию стрессового напряжения в теле. Полезный результат: улучшение внимания, моторной координации, увеличение фокуса и концентрации без напряжения, улучшение дыхания и состояние спокойствия, улучшение способности выражать идеи, увеличение энергии в руках и пальцах. Примером упражнений из этой группы может быть упражнение «Слон», «Тянем-потянем», «Сова», «Дерево».

*Четвертая группа* ‒ упражнения, повышающие позитивное отношение. Они стабилизируют и ритмизируют нервные процессы в организме, помогают взглянуть на тревожащую ситуацию по-новому. Например, упражнения «Позитивные точки», «Крюки».

Все перечисленные упражнения описаны в Приложении 1.

В своей работе я использую упражнения из программы А.С. Сиротюк «Коррекция развития интеллекта дошкольников», комплексы упражнений из программы «Гимнастика Мозга» Пола Деннисона, альбом для тренировки мозга Натальи Талызиной.

***Дыхательные упражнения*** улучшают ритмы, повышают энергетическое обеспечение деятельности мозга, снижают соматические нарушения, успокаивают и снимают стресс. Происходит восстановление общего тонуса, снятие физического и эмоционального напряжения. Умение произвольного контролирования дыхания развивает самоконтроль над поведением и эмоциями. Такие упражнения особенно эффективны в коррекции детей с ОВЗ.

***Глазодвигательные упражнения***‒повышают познавательную активность и прямым образом влияют на учебный процесс детей. Движения глаз и языка улучшают межполушарное взаимодействие и повышают энергетику мозга. За счѐт трѐхмерного пространства глаза, находящиеся в постоянном движении, собирают необходимую информацию и строят сложные схемы образов, необходимые для обучения. Глазодвигательные упражнения тренируют мышцы глаз, активизируют кровообращение, разряжают умственную нагрузку, повышают координацию глаз и способность сфокусироваться.

Интерактивной формой в данном виде работы являются однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка, которые также развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергенизацию организма, «включают» структуры мозга, контролирующие мышление, речь и поведение, активизируют процесс обучения.  На всех видах занятий использую упражнения: «Подвигаем глазами» (двигать глазами в четырёх направлениях по диагоналям), «Подвигаем глазами и подышим» (двигать глазами в четырёх направлениях и по диагонали). На фазе глубокого вдоха сделать движение глазами в одном из направлений, затем удержать взгляд в крайнем положении на фазе задержки дыхания. Возвратиться в исходное положение с пассивным выдохом), «Глазки» (двигать глазами в четырёх направлениях, одновременно выполнять движения языком: глаза и язык вправо – вдох, пауза, вернуться в исходное положение – выдох и т.д.)

В работе можно использовать перфокарты, на которых изображены те движения, которые дети должны повторить. Более сложным вариантом этого задания является запоминание этих движений и их повторение.

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. В качестве атрибутов я использую мелкие предметы, различные тренажёры, совмещая со словесными указаниями, с использованием стихотворений, потешек.

Можно совмещать глазодвигательные упражнения с движениями языка, с массажем кончиком пальцев (на пальчик надевается прищепка, при движении пальца в разных направлениях, следить глазами за прищепкой).

***Массаж и самомассаж*** улучшают кровообращение и общее функционирование спинного и головного мозга. Дети на занятиях обучаются таким приёмам самомассажа, как поглаживание, растирание, разминание, выжимание, активные и пассивные движения. Эффективно использую различные массажёры, которые продаются в аптеках, массажные мячики, пружинки Су-Джок, сухие бассейны, пескотерапию, массажные коврики. Игровые приёмы массажа собраны в картотеку.

***Упражнения для релаксации*** способствуют расслаблению, снимают напряжение.

Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает при достаточно полном расслаблении мышц, снижении степени бодрствования головного мозга, когда человек становиться наиболее внушаемым. Поэтому применение релаксационных упражнений актуально в работе с детьми, имеющими речевые проблемы.

Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, расслабить мышцы, что необходимо для исправления речи. Упражнения по релаксации помогают создать спокойное настроение, радостную и свободную обстановку на занятиях.

Умение распознать отдельные группы мышц, выделять их среди всех остальных начинается с расслабления наиболее знакомых, крупных мышц рук, ног, корпуса, шеи. Сначала вызывается расслабление мышц рук, потом остальных. Ещё больше помогает сопоставление напряжённости мышц рук с их расслаблением. При этом не следует забывать, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление длительным.

Все перечисленные нейропсихологические упражнения стимулируют активность головного мозга и способствуют интеграции деятельности обоих полушарий (одновременная работа двух глаз, рук, ног, ушей) и включают механизм «единства мысли и движения». Они могут быть использованы в практике любого педагога. Их можно органично включаются в структуру группового и индивидуального коррекционно-развивающих занятий, так же использовать ежедневно в качестве утренней гимнастики или гимнастики перед началом занятий. Несколько минут (от 3 до 5) дают высокую умственную энергию. Эффективны эти упражнения в качестве динамической паузы на уроке или занятии. Использование нейропсихологического комплекса на занятиях, а также в качестве физкультурной паузы, даёт как немедленный, так и накопительный эффект, в плане повышения умственной работоспособности и оптимизации психоэмоционального состояния.

Необходимо отметить, что данные приёмы дают результаты при соблюдении следующих условиях:

* Систематичность выполнения упражнений. Рекомендуется выполнять упражнения ежедневно по 3-5 минут. Комплекс упражнений отрабатывается 2 недели.
* Постепенное увеличение темпа и сложности.
* Точность выполнения движений и приёмов.

Желательно чередовать выполнение заданий с нейропсихологическими упражнениями.

При выполнении творческих работ, упражнения необходимо выполнять до начала работы, так как творческие виды работ связаны с работой правого полушария. Занятия, связанные с деятельностью левого полушария (логика, знаки, чертежи), требующие интенсивной умственной нагрузки, могут быть прерваны динамической кинезиологической паузой.

Этапы реализации и содержание работы:

1. Сначала воспитатели с воспитанниками разучивают те упражнения, которые предлагает учитель-логопед.

2. Затем, преследуя задачи развития речи, учитель-логопед:

* Добавляет к этим упражнениям речевое сопровождение.
* Подключает движение языка к движению рук, в дальнейшем, можно подключать движение ногами, глазами (биоэнегргопластика).
* Сочетать дыхательные и двигательные упражнения.
* Дополнять растяжки, двигательные упражнения учебными действиями, связанными с мыслительной деятельностью (отбором, классификацией, различением), этапом автоматизации звука.
* Усовершенствованные упражнения прорабатываем постепенно: вначале дети выполняют их пассивно, с помощью логопеда (индивидуально), а по мере усвоения – самостоятельно (индивидуально или в группе).

Важно отметить, что последовательное соединение нейропсихологических упражнений с приёмами и методами логопедического воздействия, переходит в один игровой приём и связан с изучаемой лексической темой.

Опыт работы убедительно доказал, что стойкость результатов достигается только при наличии единого коррекционно-образовательного пространства с сетью интегрированных связей. Комплексный подход педагогов к использованию в своей работе нейропсихологических приёмов, для оздоровления и коррекции детей с общим недоразвитием речи даёт ощутимый результат. Методы и приёмы, применяемые специалистами, весьма разнообразны и имеют несколько направлений: логопедическое, психолого-педагогическое, коррекционно-педагогическое, физкультурно-оздоровительное, музыкальное.

Инструктор по физической культуре работает над развитием общей моторики, развитию дыхания, координации движения, использует в работе предложенные логопедом кинезиологические упражнения, упражнения на растяжение и равновесие. Музыкальный работник использует в своей работе музыкотерапию, работу над дыханием, развитие чувства ритма, развитие общей моторики, координации движения, кинезиологические упражнения, релаксацию. По рекомендации логопеда использует технологию А.Е. Вороновой «Логоритмика для детей 5-7 лет», в которой последовательно прослеживается нейропсихологический подход в построении коррекционного процесса.

1. **Результативность опыта.**

Сравнительные результаты диагностики устной речи детей логопедической группы показали, что использование кинезиологических упражнений влияет не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, а также позволяет активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию и коррекции проблем в развитии речи ребёнка, повысить речевую активность, облегчить процесс чтения и письма.

Применение в коррекционном процессе данного метода позволили улучшить у ребенка:

* звукопроизношение (подготовить органы артикуляции к постановке звуков, формировать правильное речевое дыхание, автоматизировать поставленные звуки изолированно, в слогах, словах, словосочетаниях, предложениях);
* фонематические процессы (нормализовать темп и ритм речи, умение различать звуки, определять их количество и последовательность звуков в слове);
* лексико-грамматический строй речи (обогащать словарный запас, формировать навыки словоизменения, словообразования).

Однако, обязательное условие эффективности применения нейропсихологических упражнений – это взаимодействие педагогов и родителей. Важнейшее значение имеет понимание родителями и педагогами всей важности и тонкости выполнения этих упражнений. Помощь будет эффективна, когда к речи и поведению детей родители и логопед предъявляют единые требования. Это вполне достижимо, если родители посещают логопедические занятия, консультации и практикумы, которые устраивает логопед. Мы с родителями проводим беседы о результатах пройденного этапа работы и задачах последующего, даём указания для проведения домашних заданий, обмениваемся мнениями о состоянии речи и успехах ребёнка, об особенностях работы с ним, предлагая наиболее интересные формы работы, включающие нейропсихолокические приёмы.

В результате применения комплексного подхода с активным использованием в коррекционно-образовательном процессе нейропсихологических приёмов у наших воспитанников с ОНР отмечается стойкая положительная динамика, которую отмечают родители и педагоги ДОО. Дети стали более активны, инициативны, работоспособны, уверены в своих силах и возможностях, эмоционально благополучны. Улучшились графические навыки, процессы памяти и внимания, произвольность поведения. Гармонизировались процессы торможения и возбуждения. Как следствие, стала более высокая продуктивность деятельности, улучшились навыки прочности усвоения программного материала.

1. **Список литературы:**
2. Ахутина Т. В. Нейропсихология индивидуальных различий детей как основа использования нейропсихологических методов в школе / I Международная конференция памяти А. Р. Лурия. Сб. докладов / Подред. Е. Д. Хомской, Т. В. Ахутиной. – М.: РПО, 1998. –208 с.
3. Ахутина Т. В. Нейропсихологический подход к диагностике и коррекции трудностей обучения письму / Современные подходы к диагностике и коррекции речевых расстройств. – СПб.: СПбГУ, 2001. – 213с.
4. Ахутина Т.В, Пылаева Н.М. Преодоление трудностей учения: нейропсихологический подход // П., 2018. – 136 с.
5. 7 Выготский Л. С. Психология и учение о локализации психических функций / Собр. соч.: В 6 т. Т. 1 – М.: Педагогика, 1982. – 175 с.
6. Гуткина Н.И. Психологическая готовность к школе. – СПб.: Питер, 2004. – 182 с.
7. Лебединский В. В. Проблема развития в норме и патологии / Е. Д. Хомская, Т. В. Ахутина (ред.). I Международная конференция памяти А. Р. Лурия. Сб. докладов. – М.: РПО, 1998. – 201 с.
8. Лурия А. Р. Основы нейропсихологии. – М.: МГУ, 1973. – 134 с.
9. Микадзе Ю.В. Нейропсихология детского возраста. – СПб.: Питер, 2013. – 2023 с.
10. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. – М., 2018.– 58 с.
11. [Семенович А.В. "Комплексная нейропсихологическая коррекция"](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/semenovich-av-kompleksnaya-neyropsihologicheskaya-korrekciya-2696442.html&sa=D&source=editors&ust=1653371755466247&usg=AOvVaw20bsEMUAp-ugEwcc7vWSKE). – URL: <https://infourok.ru/semenovich-av-kompleksnaya-neyropsihologicheskaya-korrekciya-2696442.html>
12. [Семенович А.В. «Нейропсихологическая диагностика и диагностика в детском возрасте»](https://www.google.com/url?q=http://pedlib.ru/Books/3/0287/3_0287-143.shtml%23book_page_top&sa=D&source=editors&ust=1653371755466756&usg=AOvVaw1X2tw4A9PqPDk6GUKGkQf7) – URL: <https://pedlib.ru/Books/3/0287/3_0287-143.shtml#book_page_top>
13. Цветкова Л. С. (ред.) Актуальные проблемы нейропсихологии детскоговозраста. – М.: МГУ, 2001. – 85 с.
14. Цветкова Л.С. Актуальные проблемы нейропсихологии детского возраста. – М.: МПСИ, 2017. – 135 с.
15. Филичева Т. Б., Орлова О.С., Туманова Т.В. Основы дошкольной логопедии. – М.: Эксмо, 2015. – 208 с.
16. Колганова В.С, Пивоварова Е.В. Нейропсихологические занятия с детьми. – М.,2015. – 85 с.

**Приложение 1**

**Картотека кинезиологических упражнений**

1. Колечко. Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале, упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

2. Кулак - ребро - ладонь. Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать себе команды (кулак - ребро - ладонь).

3. Лезгинка. Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз.

4. 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. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

5. 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 наоборот».

6. Расправьте пальцы левой руки, слегка нажав точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. Повторите это 5 раз. При нажатии сделайте выдох, а при ослаблении вдох. Потом сделайте тоже самое для правой руки.

7. «Перекрестное марширование».Любим мы маршировать, руки, ноги поднимать. 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.

8. «Колено – локоть».Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.9. «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.

Упражнения для позитивного мышления:

1.«Крюки». Встаем прямо, ноги скрещены. Руки вытягиваем перед собой, перекрещиваем и соединяем ладони в замок. Сгибаем локти, выворачивая кисти вовнутрь, прижав их к груди таким образом, чтобы локти были направлены вниз. Язык прижимаем к нёбу за верхними зубами, взгляд направлен вверх. Дышать нужно ровно и спокойно. Далее расставляем ноги на ширину плеч, голову наклоняем вперед, глаза опускаем. Руки лодочкой внизу. Пальцы должны касаться друг друга. В таком положении стоим не более одной минуты.

2. «Позитивные точки». Прикасаемся кончиками пальцев каждой руки к точкам, которые находятся над центром каждого глаза и на средней линии между бровями и линией роста волос. Прикосновения должны быть легкими (держим пальцы до появления легкой пульсации).

3. «Шляпа мышления». Большими и указательными пальцами рук оттягиваем уши немного назад, расправляя их. Массируем уши, начиная с верхнего края и заканчивая мочкой. Количество повторений – не менее 3.

Энергетические упражнения:

4. «Кнопки мозга». Кладем правую руку на пупок, левую – на нижнее основание ключицы по правую сторону от грудины. Левой рукой массируем основание ключицы, держа другую руку на пупке. Затем меняем руки и повторяем действие.

5. «Энергетическая зевота». Изображаем зевание, при этом плотно закрывая глаза и массируя зоны соединения челюстей. Данные действия нужно сопровождать глубоким звуком зевания. Продолжительность – 1-2 минуты.

Растягивающие упражнения.

1. «Дерево».Сидя на корточках, спрячьте голову в колени. Колени обхватите руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимайтесь на ноги, затем распрямляйте туловище, вытягивайте руки вверх. Напрягите тело и вытяните его вверх. Подул ветер, раскачивайте тело, имитируя дерево.

2.«Сова». Правая рука захватывает левую надкостную мышцу (между шей и плечом). Ладонь должна быть мягкой, как бы «приклеенной» к мышце. Сжимайте мышцу и медленно поворачивайте голову слева направо. Доходя до крайней удобной точки, начинаем движение в обратную сторону. При этом губы сложены трубочкой и на выдохе произносят "ух". Шея слегка вытягивается, подбородок движется вперед, а глаза при каждом "уханье" округляются, как у совы. Обычно на один поворот головы приходится 5 звуков. Все движения выполняются синхронно.

3. «Тянем-потянем». Встаньте или сядьте, выпрямив спину, и вытяните перед собой руки. Поднимите правую руку вверх. Левой рукой двигайте правую в разных направлениях: приближая к голове, от головы, пытаясь опустить руку вниз, отвести ее за спину. При этом вытянутая правая рука оказывает легкое сопротивление левой руке. Движение в каждом направлении делаем по четыре раза и обязательно на длинном выдохе. Выдох поможет вам почувствовать расслабление мышц руки. Вернитесь в исходное положение и вытяните руки перед собой. При правильном выполнении упражнения правая рука по ощущению кажется длиннее левой! Повторите упражнение, поменяв руки. После этого вытяните их перед собой и почувствуйте полную расслабленность плечевого пояса. Полезно также активно вращать или потрясти плечами.

**Глазодвигательные упражнения**

1. «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.

2. «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.

3.«Слон» Стоя. Встаньте в расслабленную позу. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперёд, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмёрку», начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трёх до пяти раз левой рукой, прижатой к левому уху, и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

4. «Глаз – путешественник» Развесить в разных углах и по стенам группы различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный воспитателем.

5. «Глазки»

Чтобы зоркость не терять,

Нужно глазками вращать.

Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды. (6 раз)

6. «Глазки». Зорче глазки чтоб глядели, разотрем их поскорее.

Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз. (1 мин.)

7. «Глазки»

Нарисуем большой круг

И осмотрим все вокруг.

Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).

8. «Глазки»

Чтобы зоркими нам стать,

Нужно на глаза нажать.

Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веко соответствующего глаза и держать 1-2 секунда.

**Приложение 2**

**Примеры некоторых нейропсихологических упражнений в логопедической работе:**

** **

** **

****

****

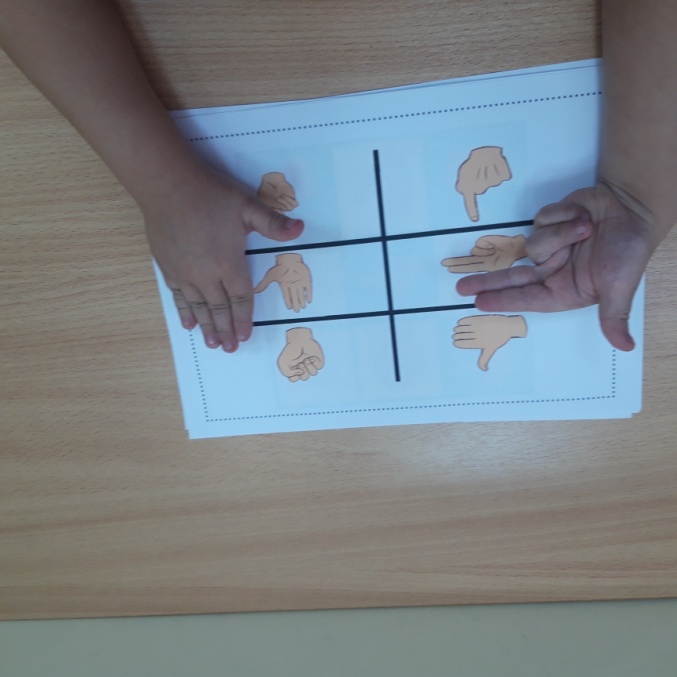
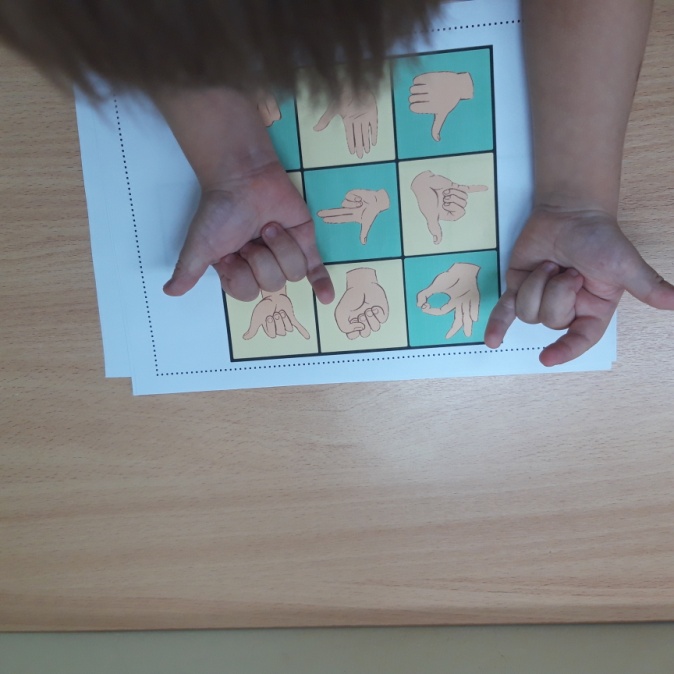
****

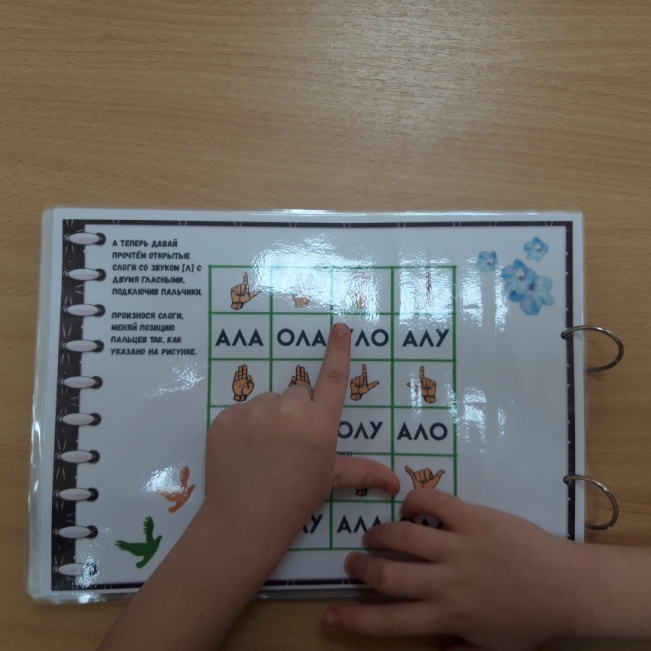
****

****

** **

** **

**** ****

**** ****