**Почему ваш малыш не говорит: глазодвигательные упражнения**

Комплекс глазодвигательных упражнений благодаря которым можно развивать мозг, что станет фундаментом для речи вашего ребенка.

Представьте здорового малыша, который с первых дней жизни растет как по книге. Все психические и физиологические процессы у него формируются как у нейротипичного ребенка.

Рассмотрим как в норме развиваются зрительно-ориентировочные реакции:

* с первого месяца он на короткое время фиксирует взгляд на блестящем предмете и некоторое время следит за ним.
* в два месяца уверенно следит за движущейся перед глазами игрушкой.
* в три – фиксирует взгляд на неподвижных предметах в любом положении.
* в четыре – узнает маму
* в пять – отличает своих от чужих.

**Если у ребенка были даже незначительные проблемы с развитием Первого блока мозга, то эти реакции развивались слабо, либо в замедленном темпе. Это неизбежно скажется на развитии речи.**

*Нейронаука доказала, что ребенку можно помочь и восполнить пробелы в зрительно-моторной ориентировке, воссоздав ситуацию роста и развития грудничка.*

**Для этого используют глазодвигательные упражнения**

Они активизируют зрительные отделы мозга. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают взаимодействие левого и правого полушарий и повышают энергетизацию организма, а также ускоряют процесс обучения.

*Прежде вы познакомитесь с комплексом глазодвигательных упражнений, а тем более начнете заниматься с ребенком, обратите внимание на особенности их выполнения.*

**Упражнения нужно выполнять:**

* в спокойной доброжелательной обстановке;
* в медленном темпе;
* по одному в день, точно соблюдая инструкцию выполнения;
* переходить к новому упражнению можно только тогда, когда ребенок научится точно выполнять предыдущее;
* не перегружайте ребенка;

Фото из свободных источников Яндекс

**Комплекс глазодвигательных упражнений**

1. И. п. - лежа на спине, голова неподвижна (если ребенок не может лежать, посадите его). Родитель берет небольшой предмет (игрушку, которая интересна ребенку) и плавно водит им перед глазами ребенка:

* слева направо и в обратном направлении на расстоянии вытянутой руки ребенка;
* вверх, вниз и в обратном направлении;
* от носа и к носу (ребенок смотрит на предмет, его глаза должны сходиться к переносице, когда предмет оказывается у носа).

Каждое движение выполняется 1 раз. На 1-2 секунды необходимо задержать предмет в крайних положениях (право, лево, верх, низ), ребенок должен стараться удерживать взгляд в этих крайних точках.

Ребенок должен следить за предметом только глазами, не двигая головой. К этому результату вы придете постепенно. Не перегружайте ребенка.

Покажите ребенку, как выполняется это упражнение.

Продолжайте делать это упражнение, пока не добьетесь хорошего результата.

2. И.п. - сидя на стуле. Ребенок берет небольшой предмет (игрушку, которая ему интересна) и плавно водит этим предметом перед глазами родителя или другого ребенка, как бы показывая, как правильно надо выполнять задание. А затем сам делает упражнение глазами, водя перед собой игрушкой (взрослый должен исправлять недочеты):

* слева направо и в обратном направлении на расстоянии вытянутой руки ребенка,
* вверх-вниз и в обратном направлении,
* от носа и к носу (ребенок смотрит на предмет, и его глаза должны сходиться к переносице, когда предмет оказывается у носа).

Каждое движение выполняется 1 раз.

3. И. п. лежа на спине, голова неподвижна (если ребенок не может лежать, посадите его). Родитель берет небольшую игрушку, которая интересна ребенку, и плавно водит ею перед глазами ребенка:

* слева направо и в обратном направлении на расстоянии 25 см,
* вверх, вниз и в обратном направлении,
* от носа и к носу (ребенок смотрит на предмет, его глаза должны сходиться к переносице, когда предмет оказывается у носа).

4. И. п. - сидя. Родитель берет небольшой предмет и плавно водит предметом перед глазами ребенка на расстоянии 25 см от переносицы, рисуя в воздухе круг. Сначала рисуем круг по часовой стрелке, затем против часовой. Повторяем 3 раза.

Ребенок должен следить за предметом только глазами, не двигая головой. К этому результату вы придете постепенно. Не перегружайте ребенка.

Попросите ребенка быстро растереть ладошки и приложить их к глазам, чтобы глазки отдохнули. Такой прием называется пальминг.

5. И. п. стоя. Родитель берет шар и плавно водит им перед глазами ребенка на расстоянии 25 см от переносицы из верхнего левого края вниз по диагонали, затем из правого верхнего угла вниз по диагонали. Каждое движение повторяется 3 раза. На 2–3 секунды необходимо задержать предмет в крайних положениях. Ребенок должен стараться удерживать взгляд на этих крайних точках.

Старайтесь не показывать упражнение, а объяснять, как его правильно выполнять.

6. И. п. сидя или стоя. Родитель берет небольшой предмет и плавно водит им перед глазами ребенка.

* слева направо и в обратном направлении на расстоянии 25 см от переносицы;
* вверх- вниз и в обратном направлении;
* по кругу: по часовой стрелке и в обратном направлении;
* по диагонали.

Каждое движение повторяется 3 раза. На 2–3 секунды необходимо задержать предмет в крайних положениях. Ребенок должен стараться удерживать взгляд на этих крайних точках.

7. И. п. сидя. Родитель берет небольшой предмет и плавно водит им перед глазами ребенка:

* слева направо и в обратном направлении на расстоянии 25 см от переносицы; вверх, вниз и в обратном направлении;
* от носа и к носу (ребенок смотрит на предмет, его глаза должны сходится к переносице, когда предмет оказывается у носа);
* по кругу: по часовой стрелке и против нее;
* по диагонали.

Каждое движение выполняется 1 раз.

На 2-3 секунды необходимо задержать предмет в крайних положениях (право, лево, верх, низ), ребенок должен стараться удерживать взгляд в этих крайних точках. Ребенок должен следить за предметом только глазами, не двигая головой. К этому результату вы придете постепенно. Не перегружайте ребенка.

Попросите малыша сильно и быстро растереть ладони и приложить их к глазам. Это снимет напряжение.

8. И. п. - стоя. Родитель берет небольшой предмет и плавно водит им перед глазами ребенка на расстоянии 25 см от переносицы из верхнего левого края вниз по диагонали, затем из правого верхнего угла вниз по диагонали.

Каждое движение повторяется 3 раза. На 2-3 секунды необходимо задержать предмет в крайних положениях. Ребенок должен стараться удерживать взгляд на этих крайних точках.

Старайтесь не показывать, как делается упражнение, а объяснять.

9. И. п. - сидя, рот открыт, язык высунут и лежит спокойно. Ребенок перемещает предмет самостоятельно или ему помогает взрослый.

Взять в ведущую руку предмет (игрушку) и отвести его на расстояние согнутой в локте руки, плавно перемещать слева направо и в обратном направлении. Затем вверх и вниз к носу (смотреть на предмет обоими глазами, глаза должны сходиться к переносице, когда предмет оказывается у носа). На 3-4 секунды задержать предмет в крайних положениях (право, лево, верх, низ). Ребенок должен удерживать взгляд в этих крайних точках. Одновременно с глазами в ту же сторону двигается язык.

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

10. И. п. спокойно. сидя, рот открыт, язык высунут и лежит спокойно:

* ребенок берет в руку предмет (игрушку) и плавно отводит его на расстояние вытянутой руки вправо, следит глазами. Язык поворачивается в другую от глаз сторону (влево);
* глаза за предметом влево - язык вправо;
* нa 3-4 секунды задержать предмет в крайних положениях (право, лево, верх, низ), ребенок должен удержать взгляд в этих крайних точках;
* отводит игрушку вверх язык убрать, затем - вниз, к носу — язык высунуть, следит за предметом глазами, они должны сходиться к переносице, когда предмет оказывается у носа и от носа.

Упражнение выполняем по 1 разу сначала на рас стоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.

11. И. п. - ребенок сидит на полу, ноги и спина прямые. Родитель берет предмет (игрушку) и плавно Водит им перед глазами ребенка слева направо и в об ратном направлении. Вверх, вниз, по кругу по часовой стрелке и против.

Ha 3-4 секунды задерживаем предмет в крайних положениях, ребенок должен удерживать взгляд в крайних точках.

Затем отводим предмет от лица и приводим к носу (ребенок смотрит на предмет глазами, и его глаза должны сходиться к переносице, когда предмет оказывается у носа).

Упражнение выполняется 2-3 раза, сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.

12. И. п. – ребенок сидит на полу, ноги прямые, не скрещиваются. Рот открыт, язык высунут.

Родитель берет предмет (игрушку) и на расстоянии вытянутой руки плавно водит предметом слева направо и в обратном направлении перед глазами ребенка, затем от лица и обратно к носу.

13. И. п. - ребенок сидит на полу, ноги прямые, не перекрещиваются. Берете небольшой предмет (игрушку), плавно водите им перед глазами ребенка слева направо, в об ратном направлении и вверх, затем к носу и вниз, на расстоянии вытянутой руки.

При этом рот ребенка открыт, язык высунут и поворачивается в противоположную от глаз сторону (глаза за предметом вправо язык влево, глаза - за предметом вверх язык вниз, и т. д.).

На 3-4 секунды задерживать предмет в крайних положениях (право, лево, верх, низ), ребенок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.

Упражнение выполняем сначала на расстоянии

вытянутой руки, затем на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя, и, наконец, около переносицы (4-6 раз).

14. И.п.- ребенок сидит на полу, ноги прямые, не перекрещиваются.

Ребенок сам держит предмет сначала правой рукой (ведет предмет вправо-глаза и язык вправо), за тем левой рукой (ведет предмет влево глаза и язык влево), затем вверх, к носу и вниз.

На 3-4 секунды нужно задержать предмет в край них положениях, ребенок удерживает взгляд в край них точках.

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

15. И. п. стоя. Ребенок следит за предметом, не поворачивая головы.

Родитель берет игрушку и плавно водит ею перед глазами ребенка слева направо и в обратном направлении на расстоянии вытянутой руки, затем вверх вниз и к носу (ребенок следит за предметом глазами, они должны сходиться к переносице, когда предмет оказывается у носа). На 3-4 секунды задержать предмет в крайних положениях. Ребенок должен удерживать взгляд в этих крайних точках. Упражнение выполняется сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на рас стоянии локтя и, наконец, около переносицы по 4-6 раз.

16. И. п. - стоя. Родитель берет небольшой предмет и плавно водит им перед глазами ребенка на расстоянии вытянутой руки слева направо и в обратном на правлении, затем вверх, вниз и к носу.

Ребенок следит за предметом, не поворачивая головы. Взгляд и язык направлены в одну сторону (глаза за предметом вправо язык вправо, глаза вверх язык вверх, и т. д.).

Ha 3-4 секунды задерживать предмет в крайних положениях. Ребенок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.

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

17. И.п.- стоя. Родитель берет небольшой предмет и плавно этим предметом перед глазами ребенка на расстоянии вытянутой руки слева направо и в об ратном направлении, затем вверх, вниз и к носу. Ребенок следит за предметом, не поворачивая головы. Язык поворачивается в противоположную от глаз сторону, то есть глаза за предметом вправо- язык влево, глаза влево язык вправо, глаза вверх- язык вниз, и т. д. Когда предмет около носа, глаза должны сходиться к переносице. На 3-4 секунды задерживать предмет в крайних положениях. Ребенок должен удерживать взгляд в этих крайних точках. Упражнение выполняется сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.

**Внимание!**

*Упражнения на первый взгляд покажутся одинаковыми. Но это не так. Будьте внимательны, есть тонкие различия.*

Важно! Проконсультируйтесь у вашего невролога, прежде чем приступить к выполнению рекомендаций.

﻿Совет: скопируйте комплекс глазодвигательных упражнений и распечатайте на принтере. Так вы всегда будете иметь комплекс под рукой и не ошибаетесь.

Начав выполнять упражнения вместе с ребенком, неукоснительно двигайтесь вперед.