

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Оболенский детский сад комбинированного вида «Лесная сказка»

**Консультация для воспитателей на тему:
«Двигательные и телесно-ориентированные технологии
в работе с дошкольниками»**

Составила: Кузнецова О.Н., учитель-дефектолог

2018 год

В 2017-18 учебном году нами, специалистами, было решено познакомиться вплотную с методикой нейропсихологической коррекции. Мы изучили теоретические основы и практические упражнения данной методики.

Суть методики нейропсихологической коррекции в следующем.

Формирование мозга похоже на строительство дома. Мозг, как и любая система, состоит из частей, которые взаимодействуют друг с другом. Т.е., если части нормально развиты и связи между этими частями правильно организованы, то система будет работать нормально. Если какая-либо часть недостаточно развита или между частями не налажены связи, то, соответственно, похоже на дом, в котором есть комнаты, но забыли сделать двери между ними. Комнат много, а зайти в них не получается, или нет окон и свет не провели... Созревание мозга – процесс длительный и неравномерный. Именно для помощи в формировании взаимосвязей между полушариями головного мозга и создана программа «Дельфины». Это специальная программа для логопедов, дефектологов. Но некоторые упражнения полезно и нужно проводить и в массовых группах, т.к. в этих группах находится много детей с нарушениями речи, координации движений.

Данными упражнениями можно разнообразить физминутки, т.к. есть упражнения и для рук, ног, гимнастика для глаз.

Суть выполнения этих упражнений в том, чтобы ребёнок почувствовал себя и своё тело в окружающем мире, относительно пространства. Ведь что бы мы ни делали, нам с необходимостью требуются в полном объеме движения глаз, языка, рук, ног. Но главное, они должны взаимодействовать как единый отлаженный механизм, не мешая друг другу. У многих детей эти системы работают «вразнобой». А это препятствует развитию практически всех психических процессов.

Упражнения нейропсихологической коррекции достаточно сложные. Мы попробуем с вами выполнить упражнения блока «Море».

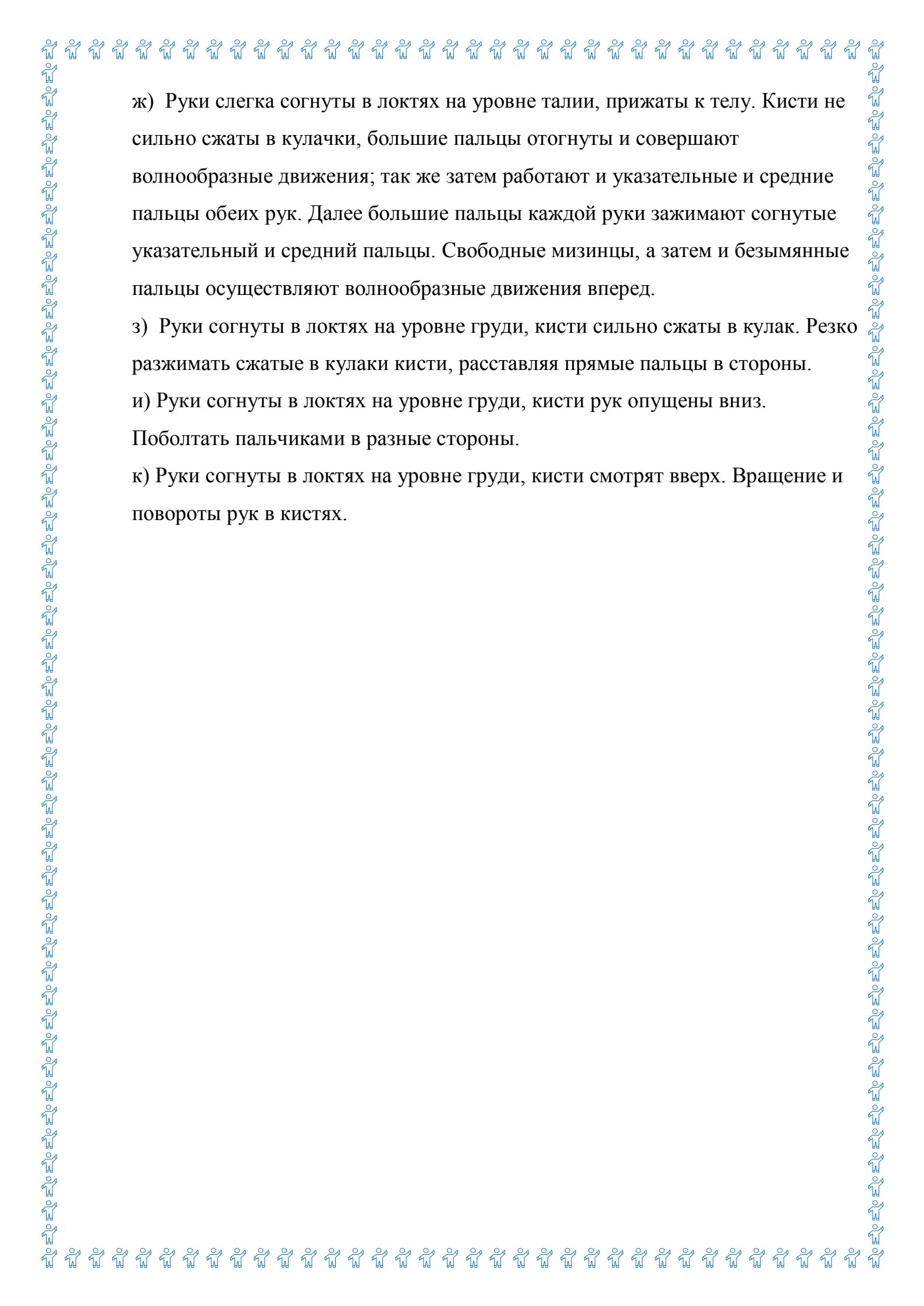
«Море»

Все упражнения выполняются стоя по 4—6 раз. Данная физкультминутка не претерпевает изменений на втором и третьем этапах.

• Сценарий

На море плещутся волны:

- а) маленькие и
 - б) большие. Вот такие!
 - в) По волнам плывут дельфины: мама и папа.
 - г) Один нырнул, а другой вынырнул, вот так.
 - д) За ними плывут их дельфинята, вот такие!
 - е) Один нырнул, а другой вынырнул.
 - ж) Вот плывут их хвостики, вот один плавник, вот другой плавник. А навстречу дельфинам плывут змейки, вот одна змейка, а вот другая.
 - з) А со дна морского всплывают медузы и осьминоги, так.
 - и) Ну-ка показали все ножки-осьминожки.
 - к) И все вместе танцуют и смеются. Вот так!
- ### • Расшифровка сценария
- а) Одна рука на поясе, другая — на уровне груди рисует в воздухе маленькую волну параллельно полу. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой рукой.
 - б) Руки в замке на уровне груди рисуют в воздухе большую волну горизонтально полу.
 - в) Руки согнуты в локтях; совершают синхронные волнообразные движения вперед.
 - г) Руки согнуты в локтях на уровне груди; совершают поочередные волнообразные движения вперед.
 - д) Руки согнуты в локтях на уровне талии, слегка прижаты к телу. Кисти и пальцы выполняют синхронные волнообразные движения вперед.
 - е) Руки согнуты в локтях на уровне талии, слегка прижаты к телу. Кисти и пальцы выполняют поочередные волнообразные движения вперед.



ж) Руки слегка согнуты в локтях на уровне талии, прижаты к телу. Кисти не сильно сжаты в кулачки, большие пальцы отогнуты и совершают волнообразные движения; так же затем работают и указательные и средние пальцы обеих рук. Далее большие пальцы каждой руки зажимают согнутые указательный и средний пальцы. Свободные мизинцы, а затем и безымянные пальцы осуществляют волнообразные движения вперед.

з) Руки согнуты в локтях на уровне груди, кисти сильно сжаты в кулак. Резко разжимать сжатые в кулаки кисти, расставляя прямые пальцы в стороны.

и) Руки согнуты в локтях на уровне груди, кисти рук опущены вниз. Поболтать пальчиками в разные стороны.

к) Руки согнуты в локтях на уровне груди, кисти смотрят вверх. Вращение и повороты рук в кистях.

Двигательные и телесно-ориентированные техники в работе с дошкольниками.

Разминка

Упражнения выполняются стоя, 4—6 раз каждое; эффективно «озвучивание», проговаривание соответствующих движений («тик-так», «у-у-у-полетели» и т.п.).

«Яблочко по блюдечку покатилося». Вращение годовой по кругу (по часовой стрелке и наоборот).

«Качели». Наклоны головы вперед—назад, как будто голова на качелях качается «кач-кач».

«Часы». Наклоны головы влево-вправо, как будто часики тикают «тик-так».

Все эти упражнения выполняются в положении — руки на поясе.

«Плечи прыгают». Руки свободно висят вдоль тела. Синхронно поднимаем и опускаем плечи вверх-вниз, как будто они прыгают: «прыг-скок». На втором и третьем этапах программы упражнение усложняется: осуществляется попеременное поднятие и опускание плеч (одно поднимается вверх, другое опускается вниз).

«Мельница». Синхронное вращение прямых рук вперед и назад. На следующих этапах добавляется реципрочное (разнонаправленное) вращение (одна рука идет по кругу вверх, другая — вниз).

«Кощей». Развести руки в стороны, горизонтально полу, согнуть их в локтях и максимально свободно поболтать ими («как будто Кощей костями трясет»).

«Карусели». Синхронное, однонаправленное вращение обеих согнутых в локтях рук (кисти опущены вниз) сначала по часовой стрелке, потом — против.

Руки согнуты в локтях, кисти смотрят вверх. Синхронное однонаправленное вращение и повороты рук в кистях. На втором и третьем этапах в обоих упражнениях добавляется синхронное разнонаправленное вращение.

«*Ручки уронили*». Поднять прямые руки вверх и со всей силы обрушить их вниз («бах!»), то есть скинуть напряжение.

«*Карусели и качели*». Руки на поясе. Вращение туловища по кругу сначала в одну сторону, потом в другую. Наклоны туловища вперед-назад, затем — влево-вправо.

При выполнении следующей группы упражнений можно одной рукой держаться за стул.

Стоя на одной ноге, ребенок производит вращение свободной прямой ноги в бедре, затем ноги меняются. Из того же положения — раскачивание прямых ног в бедре вперед-назад, сначала одной ногой, затем другой. Мысок тянуть на себя.

Аналогично — поочередное вращение и раскачивание ног в коленных, а затем в голеностопных суставах.

Это упражнение хорошо удается детям в положении «лежа на животе».

Растяжки рук

Выполнение растяжек должно проводиться стоя, в щадящем режиме, медленно и плавно, не более 4 раз.

Руки в замок, тянуть их вверх, вниз, в стороны; руки накрест в замке, вывернуть их как бы наизнанку; прогнуться назад и тянуть руки в замке вверх; руки в замке за спиной, наклон вперед с максимально возможным поднятием рук вверх.

Взять правой рукой за локоть прямую левую руку и тянуть ее вправо, то же — с правой рукой.

Соединить пальцы домиком и надавливать друг на друга; то же по одной паре пальцев. Зацепиться пальцами рук друг за друга и тянуть руки в разные стороны, то же по одной паре пальцев.

Пальчиковая гимнастика

Данные упражнения можно разнообразить и усложнять от этапа к этапу любимыми играми с пальчиками, учить детей рассказывать стихотворения и сказки руками, ногами, глазами, телом, поиграть в

пантомиму и другие интересные игры.

«*Пальчики здороваются*». Одна рука на поясе, другая согнута в локте на уровне груди. Подушечки пальцев соприкасаются и нажимают («здороваются») друг на друга: 1 и 2, 1 и 3, 1 и 4, 1 и 5, 1 и 4, 1 и 3, 1 и 2. Сначала работает ведущая рука, потом неведущая, затем обе руки сразу. То же самое можно повторить, нажимая и на подушечку пальчика, и на его ноготь. Дети обязательно должны проговаривать свои действия: «Здравствуй, пальчик» или «Здравствуй, большой (указательный, средний, безымянный, мизинец) пальчик».

«*Змейки*». Ребенок смотрит на свои руки и совершает волнообразные движения пальцами, сначала одной рукой, потом другой, затем двумя вместе. Сначала «змею» изображает большой палец ведущей руки, остальные пальцы в кулаке, затем подключается указательный и так далее, пока вся кисть не будет совершать волнообразные движения пальцами. Это можно сопровождать любыми Шипящими звуками.

«*Крестики*». Скрещивание указательных и средних пальцев, сначала одной рукой, потом другой, затем обеими одновременно.

«*Ножницы*». Раздвигать и соединять указательные и средние пальцы, сначала одной рукой, потом другой затем обеими вместе, одновременно.

«*Щелчки*». Щелканье пальцами, сначала одной рукой, потом другой, затем обеими вместе. На втором и третьем этапах во всех упражнениях добавляется двуручное попеременное выполнение.

«*Клешня краба*». Средний палец накладывается на указательный и зажимает его, безымянный кладется на средний, мизинец на безымянный. Затем соединить большой палец со скрещенной комбинацией из пальцев, и получается клешня краба. Сначала одна, затем другая «клешня», а потом обе одновременно хватают все вокруг. На следующих этапах двуручное «кусание» выполняется попеременно. Движения пальцами можно сопровождать любыми звуками, которые ассоциируются у ребенка с «крабом».

«Глазодвигательный репертуар»

При выполнении этих упражнений *голова всегда фиксирована*. Каждое из движений выполняется 1) на расстоянии вытянутой руки, 2) на расстоянии локтя и, наконец, 3) около переносицы.

При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, мячик, маленькие игрушки и т.д. В начале их освоения ребенок следит за предметом, перемещаемым взрослым, затем — за своей рукой, которую передвигает взрослый. Наконец, передвигает его самостоятельно, держа сначала в правой, потом в левой, а затем обеими руками вместе. Обязательно следите за плавностью движения взгляда и его стабильным удержанием на предмете. Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит «соскальзывание» взгляда, следует уделить дополнительное внимание, «прорисовывая» их несколько раз, пока движение и удержание не станут устойчивыми.

Отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); к себе (сведение глаз к центру) и от себя.

Слежение за предметом, перемещаемым по воображаемому контуру круга, овала, треугольника, квадрата, восьмерки, знака бесконечности, синусоиды и т.д.: на расстоянии вытянутой руки, на расстоянии локтя и около переносицы.

Механическая гимнастика для рук

Пассивный массаж можно сделать с помощью разнообразных контрастных средств: жестких и мягких щеточек, горячих и холодных предметов, мягких и колючих «Шариков» и специальных массажеров, тканей различной фактуры и т.п.

Ребенок садится напротив взрослого с засученным по локоть рукавами. Взрослый проводит, например, жесткой зубной щеткой вперед-назад по

внутренней стороне его руки от кисти и до локтевого сгиба. Затем берет мягкую пушистую кисточку и делает то же самое. Так на контрасте (мягкое— жесткое, ледяное—теплое, шершавое—гладкое, сухое—мокрое и т.д.) оптимизируется чувствительность рук. Как только ребенок научится описывать и сравнивать свои ощущения, ему можно предложить игру «Угадай, что я нарисовала на руке?» — рисуются геометрические фигуры, цифры, буквы, образы. И игру «Чем я дотронулась?» — щеткой, кистью, льдом и т.п.

Подобная работа проводится и с ладонями ребенка. Грубой (мягкой) щеткой взрослый чертит вертикальные, горизонтальные и круговые линии на ладони ребенка. Далее растирается каждый палец, начиная с большого и кончая мизинцем; особое внимание концентрируется на подушечках пальчиков. Это упражнение хорошо сочетать с рассказом сказок типа «Сорока-белобока».

На следующем этапе механической гимнастики для рук прибегаем к помощи маленьких мягких и твердых шариков с шипами в сочетании с игровой ситуацией про доброго и злого ежика. Взрослый катает мягкий шарик с шипами («доброго ежика») по правой и левой ладошкам ребенка, затем ребенок катает его сам между своими ладошками. То же проводится с колючим шипованным шариком («злой ежик»). Прокатываем «ежиков» по каждому пальчику, начиная с большого пальца ведущей руки, и чуть больше времени задерживаемся на подушечке каждого пальчика.

Заканчивается механическая гимнастика пассивной разминкой пальцев. Вначале разминаются и растираются (поглаживаются, пощипываются и т.д.) ладонь и пальцы особенно подушечки и ногтевые пластины). Затем взрослый берет поочередно каждый палец ребенка и совершает волнообразные движения пальцем так, чтобы каждая фаланга мягко и плавно сгибалась. Если в пальчиках чувствуется сопротивление и напряжение (тонус), вернитесь к поглаживанию и встряхиванию рук. Попросите детей представить, вспомнить нечто очень приятное, комфортное или сами расскажите им о чем-нибудь хорошем, расслабляющем. Со

временем вы добьетесь плавности и мягкости движений.