

## Семенович А., Ланина Т. "Дельфины"

Программа "Дельфины" рассчитана на три месяца коррекционной работы. Методика осуществляется в три этапа. В первый месяц занятий дети данного контингента должны научиться почувствовать свое тело и управлять им. При этом все движения (общая, тонкая и артикуляторная моторика) носят синхронный характер. На втором этапе они приобретают реципрокный характер. На третьем этапе коррекционной работы сформированные таким образом автоматизмы интегрируются во взаимодействие с движениями глаз: работа ведется сначала над согласованными, а потом - реципрокными координациями.

Упражнения, остающиеся на всем протяжении без изменений помечаются условным обозначением - (\*).

**I. "Разминка"** предназначена для развития всех групп крупной мускулатуры, отработки ригидных зажимов на уровне тела. Упражнения выполняются стоя, 4-6 раз; эффективным является проговаривание соответствующих движений. Например, упражнения для шеи выполняются следующим образом:

1) "Яблочко по блюдецке покатилося".

Вращение головой по кругу (по часовой стрелке и наоборот).

2) "Качели". Наклоны головы вперед-назад, как будто голова на качелях качается "кач-кач".

3) "Часы". Наклоны головы влево-вправо, как будто часики тикают "тик-так". Все эти упражнения выполняются в положении - руки на поясе.(\*)

**II. Растяжки** дополняют репертуар упражнений, направленных на отработку ощущений о своем теле и ригидных зажимов. Выполнение растяжек должно проводиться стоя, в щадящем режиме, медленно и плавно, не более 4 раз. Эти упражнения не претерпевают изменений на втором и третьем этапах. Например, растяжки для рук выглядят так. 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.

## III. "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 на встречу дельфинам плывут змейки, вот одна змейка, а вот другая.

з) А со дна морского всплывают медузы и осьминоги, вот так.

и) Ну-ка показали все ножки-осминожки.

й) 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, смотрят вниз. 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.

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

#### **IV. 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. Например, отработка парной работы пальцев рук выполняется так.

1) “Пальчики здороваются”. Одна рука на поясе, другая согнута в локте на уровне груди. Подушечки пальцев соприкасаются и нажимают (“здороваются”) друг на друга: 1и2, 1и3, 1и4, 1и5, 1и4, 1и3, 1и2. Сначала работает ведущая рука, потом не ведущая, 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”.

На 2-м и 3-ем этапе движения носят реципрокный характер: а) попеременно “здороваются” то 1и2 палец правой руки, то - левой; то же с остальными парами пальцев; б) одновременно “здороваются” 1и2 палец правой руки и 1и5 – левой (т.е. пальцы одной руки “приветствуют” друг друга от мизинца к большому пальцу, а другой – от большого к мизинцу).

#### **V. “Глазодвигательный праксис”**

Упражнения вводятся в коррекционный курс в начале (середине) 2-го этапа. Каждое задание выполняется стоя, 2-3 раза, очень медленно и тщательно; иногда целесообразным бывает начать отработку навыков лежа, затем - сидя. Дети учатся следить только глазами, не поворачивая голову, за движением какого-либо предмета (например, игрушки или яркого шарика, надетого на палочку). Вначале ребенок пассивно следит за рукой взрослого, перемещающего предмет, затем – за своей рукой, направляемой взрослым, наконец – перемещает предмет сам.

Упражнения выполняются сначала одной рукой, потом - другой, потом – обеими вместе.

Необходимо внимательно следить за плавностью движения взгляда ребенка и его стабильным удержанием на предмете.

Например, следить глазами за двигающимся предметом: вверх-вниз, вправо-влево, по кругу, к себе (к переносице) и от себя.

Упражнения выполняются на расстоянии: вытянутой руки; локтя; 10 -15 см от глаз. (\*)

#### **VI. “Артикуляционный праксис и межсистемные взаимодействия”**

Все упражнения выполняются стоя, по 4-6 раз.

В этот цикл логопедической гимнастики можно вставлять и другие артикуляционные упражнения. Когда они начинают сочетаться с глазодвигательными этюдами, их следует делать 2-3 раза. В данном разделе представлены упражнения для губ.

“Рыбки разговаривают”.

а) Хлопать губами друг о друга (произносится глухой звук). Руки на поясе.

б) Сжать большим и указательным пальцами одной руки верхнюю губу за носогубную складку и двумя пальцами другой руки нижнюю губу и растягивать их вверх-вниз.

в) Щеки сильно втянуть внутрь, а потом резко открыть рот. Необходимо добиться, чтобы при выполнении этого упражнения раздавался характерный звук “поцелуя”.(\*)

#### **VII. Механическая гимнастика для тела**

Механическую гимнастику проводят 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. В данном разделе представлен механический массаж рук.

Например, взрослый проводит жесткой щеткой вперед-назад по внутренней стороне руки (от кисти и до локтевого сгиба) ребенка; затем делает тоже с мягкой пушистой кисточкой.

Так на контрасте (мягко-жестко, лед-тепло, 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?” (геометрические фигуры, цифры, буквы, образы) и “Чем я дотронулась?” (щеткой, кистью, льдом и т.п.).

Подобная работа проводится и с ладонями ребенка.

В заключение мы хотим сказать, что нам представляется важным транслировать именно идеологию данного подхода к психолого-педагогическому сопровождению детей с ОНР, поскольку многолетний опыт позволяет высоко оценить его эффективность. По окончании описываемого цикла упражнений у большинства детей улучшается игровая, учебная, изобразительная и конструктивная деятельность.

В контексте логопедической работы, сформировавшийся на уровне “языка тела” интегративный сенсомоторный базис обнаруживает свое активирующее влияние на аналогичные речевые структуры: наблюдается внешне “спонтанный” дебют адекватной речевой деятельности.

Дальнейшее наращивание и автоматизация этого сформированного потенциала дает возможность эффективной работы с вышележащими уровнями речевого процесса: фонетическим, лексическим, грамматическим и синтаксическим.

**Семенович А.В. Эти невероятные левши: Практическое пособие для психологов и родителей. М.: Генезис, 2008.**