**Здоровьесберегающие технологии в обучении и воспитании детей**

**с ограниченными возможностями здоровья**

.

 Любая технология является психосберегающей, если выполняются 4 требования:

 1. Учет индивидуальных (интеллектуальных, эмоциональных, мотивационных и других) особенностей учащихся, их темперамента, характера, функциональной ассиметрии полушарий головного мозга и так далее

 2. Недопускание чрезмерной, изнуряющей интеллектуальной, эмоциональной, нервной нагрузки при освоении учебного материала; стремление добиться оптимальных (наилучших) результатов обучения не вообще, а обязательно при минимальных затратах времени и сил учащихся (в том числе и домашнее задание). Всякая экономия сил, средств, ресурсов. В конечном счете, сводится к экономии времени. Время - интегративное понятие.

 3. Обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата на уроке; безусловное сохранение, поддержание, укрепление психического здоровья; исключение любых факторов, могущих негативно повлиять на психическое состояние ребенка (авторитарное давление, грубость, едкая и обидная ирония, бестактность и др.)

 4. По мере развития гуманистических тенденций в организации и осуществлении образовательного процесса акцент делать не только на подходе, не приносящем вреда, но и на том, чтобы научить ребенка самостоятельно защищать себя от стрессов, обид, оскорблений, то есть научить его средствам психологической защиты.

 В настоящее время образовательный процесс рассматривается через призму сохранения психического здоровья детей. Акцент в новых подходах делается на комплексное сопровождение, на комплексное применение коррекционных методов.

Известные нам современные методы коррекции детей с отклонениями в психическом развитии разделяются на два основных направления. Первое - собственно когнитивные методы, чаще всего направленные на преодоление трудностей усвоения школьных знаний и формирование ВПФ. Например, целенаправленная работа в сфере слухоречевой памяти, формирование счетных операций и т.д. Второе направление - методы двигательной (моторной) коррекции, или телесно-ориентированные методы, они направлены на восстановление контакта с собственным телом, а также на снятие телесных напряжений.

 Нейропсихология соединила эти два направления и предлагает применять их в комплексе с учетом их взаимодополняющего влияния, а опирается на современное представление о закономерностях развития и строение мозговой организации ВПФ в онтогенезе. Формирование мозговой организации психических процессов происходит от стволовых и подкорковых образований к коре головного мозга (снизу-вверх); от правого полушария к левому (справа - налево); от задних отделов мозга к передним. Все эти процессы возможны при условии потенциальной готовности определенных мозговых образований к его обеспечиванию , а также от востребования извне. Например, чтобы у ребенка появилась речь, необходима зрелость определенной зоны мозга, а с другой стороны ребенок должен слышать чью-то речь. Технология нейропсихологической коррекции связана с мозговой организацией психических процессов. Коррекция с применением нейропсихологических методов всегда должна начинаться с двигательных методов, (снизу-вверх) так как закрепление телесных навыков предполагает извне таких психических функций, как эмоции, восприятие, память, процессы саморегуляции. На основе этого создаются базовые предпосылки для полноценного участия этих психических процессов в овладении чтением, письмом, математическими знаниями

Таким образом, нейропсихологическая коррекция включает когнитивные и двигательные методы, которые применяются в комплексе с учетом их взаимодополняющего влияния. Подбирая специализированные упражнения можно оказать целенаправленное влияние, преимущественно изменять определенные функции организма, а через изменения функции - воздействовать на восстановление поврежденной системы. Своевременность образования и полноценность функциональных систем являются психофизиологической основой высших психических функций, психических форм деятельности и успешности обучения ребенка.

. В основу нейропсихологических методов легли научные данные А.Р. Лурия, А.В. Семенович, Л. С. Цветковой, Б.А.Архипова и других. Ведущим принципом коррекционно-развивающей работы с детьми является принцип замещающего онтогенеза. Основной принцип этого метода - соотнесение актуального статуса ребенка с основными этапами формирования мозговой организации психических процессов.

**Технология нейропсихологической коррекции имеет трехуровневую систему (основанную на трех функциональных блоках мозга, по А.Р. Лурия).**

1. Блок регуляции и бодрствования.

На данном уровне используется комплекс дыхательных упражнений, массаж и самомассаж, растяжки, релаксации, глазодвигательные упражнения, упражнения для развития мелкой и общей моторики.

 Методы направлены на ослабление или элиминацию дефекта и функциональную активацию подкорковых образований головного мозга.

 (Чем выраженнее дефект у ребенка, тем больше предпочтения надо отдавать упражнениям 1 уровня)

2. Блок приема, переработки и хранения информации

Этот блок расположен в наружных отделах мозга и включает аппараты зрительной (затылочная доля), слуховой (височная доля) и общечувствительной (теменная) областей.

 Методы направлены на оптимизацию и коррекцию межполушарных взаимодействий и специализацию правого и левого полушарий мозга, развитие соматогностических, тактильных и кинестетических процессов, зрительного гнозиса, пространственных представлений (освоение телесного пространства, а затем и внешнего пространства), формирование базиса для "квазипространственных" (логико-грамматических) речевых конструкций; развитие и коррекцию мнестических возможностей ребенка (тактильная и двигательная, зрительная, слухоречевая память).

На данном уровне присоединяются упражнения для развития межполушарного взаимодействия.

3.Уровень (блок) произвольной саморегуляции и смыслообразующей функции психических процессов.

 Методы направлены на формирование оптимального, функционального статуса передних отделов больших полушарий мозга, которые выполняют функцию общей регуляции поведения. На данном уровне присоединяются упражнения для активизации психических процессов, развитию коммуникативных навыков, упражнения на целеполагание и самоконтроль.

Каждый уровень имеет свою специфическую направленность. Чтобы добиться позитивных изменений в развитии и коррекции детей с ограниченными возможностями здоровья, необходимо использовать упражнения из 3 уровней одновременно. Но если у ребенка сложная структура дефекта, то больше предпочтения надо отдавать упражнениям 1 уровня.

 Значительная часть упражнений нейропсихологической коррекции посвящена развитию именно взаимодействия полушарий. Педагогу важно иметь элементарные представления о функциональном статусе головного мозга:

- функция лобных долей связана с произвольным движением, двигательными механизмами речи, регуляцией сложных форм поведения, процессов мышления (при нарушении этой доли вербальные инструкции не помогают) ;

- функция теменной доли связана с восприятием и анализом чувствительных раздражителей, пространственной ориентацией, регуляцией целенаправленных движений (трудность в символическом пространстве, зеркальное письмо букв, ошибки в схеме тела);

- функции височной доли связана с восприятием вкусовых, слуховых, обонятельных ощущений анализом и синтезом речевых звуков, механизмами памяти(плохо запоминают на слух, трудность формирования словаря и зрительных представлений, при письме пропуски букв, недописывание);

- функция затылочной доли связана с восприятием и переработкой зрительной информации( нарушение зрительного восприятия, фрагментность, непонимание смысла, при таком нарушении долго формируется образ буквы и речь, м.б.зрительно- предметная агнозия) .

-премоторная зона имеет отношение к организации движений (при ее нарушении трудность письма, с трудом формируются двигательные навыки, им их трудно запомнить и отработать. нарушается моторная сторона речи - моторная афазия, с трудом формируется грамматический строй речи - аграмматизмы, составить рассказ по картинке не могут)

Нейропсихологическая коррекция предполагает включение различных видов упражнений:

- упражнения - растяжки;- дыхательные упражнения;- глазодвигательные упражнения;

- упражнения для артикуляционного аппарата;- перекрестные реципрокные телесные упражнения;- упражнения для развития мелкой моторики рук;- упражнения релаксационные;

- упражнения для развития коммуникативной и когнитивной сферы;

- упражнения с правилами и т.д.

**Общие рекомендации по выполнению специальных упражнений.**

1. Дыхательные упражнения оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Дыхание успокаивает и способствует концентрации внимания. Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия.

Дыхательные упражнения всегда должны предшествовать самомассажу и другим заданиям. Основным является полное дыхание, то есть сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно сначала лежа, потом сидя и, наконец, стоя. Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого) для контроля за полнотой дыхательных движений.

После выполнения дыхательных упражнений можно приступить к самомассажу и другим упражнениям, способствующим повышению стато-кинетического уровня психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала. Универсальным является обучение четырехфазным дыхательным упражнениям, содержащим равные по времени этапы: "вдох-задержка-выдох-задержка". Вначале каждый их них может составлять 2-3 секунды с постепенным увеличением до 7 секунд.

Взрослый должен вслух отсчитывать указанные временные интервалы с постепенным переходом к самостоятельному выполнению упражнений ребенком. Правильное дыхание - это медленное, глубокое, диафрагмальное дыхание (при котором легкие заполняются от самых нижних отделов до верхних), состоящее из следующих четырех этапов:

1-й - вдох: распустить мышцы живота, начать вдох, опустить диафрагму вниз, выдвигая живот вперед; наполнить среднюю часть легких, расширяя грудную клетку с помощью межреберных мышц; приподнять грудину и ключицы, наполнить воздухом верхушки легких.

2-й - пауза.

3-й - выдох:

приподнять диафрагму вверх и втянуть живот;

опустить ребра, используя группу межреберных мышц;

опустить грудину и ключицы, выпуская воздух из верхушек легких.

4-й - пауза.

Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную паузу и дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать приятный, глубокий, без напряжения вдох ртом или носом. Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма, и оставались спокойными плечи. При выполнении упражнения в положении сидя или стоя не нагибаться вперед. Все упражнения выполняются по 3 - 5 раз.

Упражнения:

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2-5 секунд задержать воздух, затем начать выдох ртом с подтягиванием брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

2. Правую руку положить на область движения диафрагмы. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.

3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

4. Сесть или встать прямо. Сделать медленный вдох через нос и медленный выдох через узкое отверстие. Образованное губами, на свечу (перышко, воздушный шарик), которая стоит перед ребенком. Голову вперед не тянуть. Пламя должно плавно отклониться по ходу воздушной струи. Затем немного отодвинуть свечу и повторить упражнение; еще больше увеличить расстояние и так далее. Обратить внимание ребенка на то, что при удалении свечи мышцы живота будут все более напряженными. После усвоения ребенком этих навыков можно переходить к упражнениям, в которых дыхание согласуется с движением. Они выполняются на фазе вдоха

("Цветок и свеча";выдох через одну ноздрю и ощутить вибрацию в переносице;

2. Массаж и самомассаж. Обучение ребенка самомассажу рекомендуется проводить в несколько этапов. Сначала взрослый массирует его тело сам, затем - руками самого ребенка, наложив сверху свои руки, только после этого ребенок выполняет самомассаж самостоятельно.

Попросите его описать свои ощущения до и после массажа: "Возможно, что-то изменилось? Что? Где? На что это похоже? ".

Подчеркнем, что аналогично происходит освоение и всех иных упражнений, входящих в данный раздел: психолог демонстрирует, комментируя, то движение, которое предстоит освоить ребенку. Когда он повторяет показанное, психолог помогает ему своими руками (всем телом) и пояснениями. Выполняя упражнения самостоятельно, ребенок дает отчет о своих ощущениях до, в процессе и после выполнения упражнения. .

Упражнения:

1. "Волшебные точки". Массаж "волшебных точек" повышает-сопротивляемость организма, способствует улучшению обменных процессов, лимфо- и кровообращения. Безусловно, методы акупунктуры гораздо обширнее, и овладение ими, во всяком случае принесет большую пользу как специалистам, так и ребенку. Однако такая работа однозначно должна вестись только специально обученными профессионалами. Здесь же приведены примеры тех "волшебных точек" (по проф. А. А. Уманской), которые апробированы, доказали свою эффективность и доступность при широком внедрении в повседневную педагогическую и домашнюю практику.

Приемы этого массажа легко освоить взрослым, а затем научить детей. Массаж "волшебных точек", производимый вращательными движениями, надо делать ежедневно три раза в день по 3 с (9 раз в одну сторону, 9 - в противоположную). Если вы обнаружили у себя или ребенка болезненную зону, то ее надо массировать указанным способом через каждые 40 мин до восстановления нормальной чувствительности. Помимо других эффектов постоянный массаж благоприятен для ребенка.

точка 1 связана со слизистой трахеи, бронхов, улучшается кроветворение;

точка 2 регулирует иммунные функции организма. Повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям;

точка 3 - контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани;

точка 4- зона шеи связана с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища. Массаж этой точки нормализует работу вестибулярного аппарата. Эту точку следует массировать не вращательными, а только поступательными, надавливающими или вибрирующими движениями сверху вниз, так же, как и точку 5;

точка 5 - расположена в области 7-го шейного и 1-го грудного позвонка. Работа с ней дает разнообразные положительные эффекты, в том числе улучшение общего кровообращения, снижение раздражительности и чувствительности к аллергическим агентам;

точка 6 - массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистых оболочек

и гайморовой полости. Нос очищается, насморк проходит;

точка 7 - улучшается кровоснабжение в области глазного яблока и лобных долей мозга;

точка 8 - массаж воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат;

точка 9 - массаж дает многосторонний эффект; снимаются отеки, нормализует многие функции организма.

2. Ребенок располагает свои ладони перпендикулярно друг другу и производит резкие хлопки (5-10 хлопков с интервалом около 1 с); местами соприкосновении становятся углубления между запястьем и нижней частью ладони, упражнение повторяется, но местами соприкосновения становятся внешние стороны запястья.

3. Руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки; резкие удары выполняются сначала кулаками, обращенными вверх, а затем - вниз; во время удара должно происходить полное совмещение боковых поверхностей сжатых кулаков.

После этих стимулирующих упражнений можно переходить к массажу и самомассажу различных частей тела.

1. "Домик". Сложить пальцы "домиком" перед грудью и надавливать ими друг на друга сначала одновременно, затем отдельно каждой парой пальцев.

(пример с помощью массажных предметов)

3. Растяжки - система специальных упражнений на растягивание, основанных на естественном движении. При их выполнении в мышцах должно ощущение мягкого растяжения, но не напряжения. Выполнение растяжек способствует преодолению разного рода мышечных дистоний, зажимов и патологических ригидных телесных установок; оптимизации мышечного тонуса и повышению уровня психической активности. Когда психолог, помогая ребенку, делает ему растяжки, необходимо вообразить, что растяжки делаются котенку; они должны проводиться в щадящем режиме, медленно и плавно.

Упражнения стоя

1. " Потягивание". Ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулак, большие внутри ладоней; кулаки прижаты к низу живота. Поднять кулаки к плечам и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову. Потянуться распрямляя руки и поднимаясь на носки, постепенно напрягая все тело, как "струнку" (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Вернуться в и.п., выполняя движения в обратном порядке. (Встали прямо, потянулись(позвоночник) и друг другу улыбнулись)

2. "Тянемся к солнышку". Встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, сами, плечами и затылком. Делая вдох, поднять руки вверх, задержать дыхание- кончиками пальцев рук тянемся к солнышку. При этом необходимо тянуться вверх всем телом, начиная с пальцев рук, потом запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и ногами, но без особого напряжения и не отрывая пяток от пола. (Вначале психолог должен дать почувствовать ребенку ощущение от вертикальной растяжки тела, слегка потянув его вверх за пальцы рук.) Выдохнуть, опуская руки, расслабиться.

3. Правая нога впереди, согнута в коленном суставе, пальцы стопы направлены вперед, опора на эту ногу. Левая нога выпрямлена, стопа повернута под углом 90 вовне. Правая рука вытянута вперед, как-будто держит лук, левая - максимально отведена назад, натягивая тетиву лука. Руки растягивают лук так, чтобы в чувствовалось напряжение. Повторить, поменяв положение ног и рук.

4. "Растяжки для ног". Ноги на ширине плеч; поднять прямые руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз:

" медленно наклониться влево и коснуться пальцев левой ноги левой рукой.

Остаться в этом положении пять секунд и вернуться в и. п. Стараться не сгибать ног и рук. То же - для правой руки и ноги;

" медленно наклониться влево и коснуться пальцев левой ноги правой рукой. Остаться в этом положении пять секунд и вернуться в и.п. Не сгибать ног и рук. То же - для левой руки и правой ноги.

5. "Повороты в стороны". И. п. то же. Поворот влево - левая рука движется назад, правая рука лежит на области сердца; поворот вправо - правая рука назад, левая на сердце и т.д. Движения свободные и размашистые. Голова также стачивается вместе с туловищем в одну, а затем в другую сторону.

6. "Скручивание корпуса". И. п. то же, колени слегка согнуты, стопы параллельны друг другу. Тело полностью расслаблено. Скручивать тело вправо и влево, захлестывая расслабленные руки за спину. Подошвы ступней полностью, не отрываясь при поворотах, касаются пола; позвоночник - вертикальная неподвижная ось вращения. Голова сначала неподвижна, затем поворачивается вместе с руками, потом - в противоположную от рук сторону.

4. Релаксация может проводиться как в начале или середине занятия, так и в конце - с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта.

Релаксация - это расслабление. Релаксационные упражнения направлены на расслабление различных групп мышц. Во время релаксации сердечные и дыхательные процессы, давление нормализуются, стабилизируется приток крови к мышцам и активизируется работа головного мозга, восстанавливается нервно-психическое равновесие и человек чувствует себя отдохнувшим и полным сил. Эту реакцию можно вызвать разными способами, но мы предлагаем использовать метод мышечной релаксации и метод расслабления по представлению (игры - этюды).

При использовании метода мышечной релаксации (напряжение и расслабление мышц тела) ребенок должен чувствовать и осознавать этапы релаксации: напряжение мышц должно быть кратковременным, а расслабление - длительным.

Для выхода из длительной (более 10 мин), глубокой релаксации, чтобы вернуться в состояние "здесь и сейчас" и подготовиться, мобилизоваться для дальнейшей работы рекомендуется, выполнить последовательно несколько упражнений, каждое из которых занимает около 30 с:

" сделать 3 - 5 циклов глубокого дыхания;

" потянуться всем телом, вытягивая руки за голову и носки ног от себя;

" поднять одно колено, перекинуть его через другую ногу и постараться им достать до пола. Плечи при этом должны оставаться на полу. Повторить движения несколько раз в каждую сторону;

" потереть ладонь о ладонь и подошву о подошву;

подтянуть колени к груди и обхватить их руками (упражнение по типу "качалка", или перекатываясь, как "бревнышко"). Само по себе это одно из лучших упражнений для позвоночника и всей спины, но делать его нужно на ровной и достаточно мягкой поверхности

 Релаксационная подготовка.

Цель: развитие сосредоточенности; помощь рассеянному ребенку в концентрации на занятии.

1. Ребенок спокойно сидит на стуле или на кушетке. Он должен сидеть неподвижно, замерев, как статуя.

2. Ребенок вдыхает и выдыхает на четыре счета. Расскажите и покажите ему, как начать релаксацию.

3. Подними правую руку и напряги ее всю. Напряги вторую руку. Затем расслабь их. Встряхни руки и положи правую руку на правую ногу.

4. Проделай то же самое с левой рукой.

5. Подними правую ногу на 10 см от пола. Покачай ее вправо и влево. Напряги ее, вытягивая пальцы, потом расслабь и поставь на пол.

6. Повтори тоже самое с левой ногой.

7. Напряги мышцы шеи и лица, выпятив челюсть и наморщив лоб, щеки, нос. Открой рот буквой "О" и покачай такое "О" из стороны в сторону. Расслабь челюсть, закрой рот. Расслабь лицо, сделай его мягким.

8. Если чувствуешь напряжение, избавься от него, мышцы должны быть мягкими, но не слабыми.

9. Посиди некоторое время, расслабившись, послушай музыку или подыши глубоко, затем - "отомри".

**Мышечная релаксация.**

1. Сядь в удобное кресло (данное упражнение может выполняться лежа на ковре). Спина опирается на спинку кресла (или прижата к полу). Если ты сидишь в кресле, поставь ноги на пол, но не скрещивай их.

2. Начнем с рук: сожми руки в кулаки, как можно сильнее напряги мышцы. Представь ощущение этого напряжения - как тугая тетива, которую вот-вот отпустят. Разожми кулаки и пошевели пальцами. Они извиваются, как спагетти. Встряхни их. Испытай чувство освобождения, релаксации.

3. Переходим к ногам: напряги их, включая пальцы в "тугую тетиву". Затем напряги икры, колени, бедра, всю ногу. Потряси ногами и пошевели пальцами.

(Следующий абзац маленькие дети могут пропустить и перейти к упражнению с лицом).

4. Напряги туловище - начни с плеч, затем перейди к груди и животу. Ощути пространство вокруг пояса, в том месте, где обычно носят ремень. Расслабь живот, затем - грудь. Если ты чувствуешь напряжение в плечах, мягко положи руки на пол или на подлокотники кресла. Несколько раз глубоко вдохни животом, пока напряжение не пройдет. Затем расслабь поясницу. Ты чувствуешь себя спокойно и расслабленно, как отпущенная тетива.

5. Наморщи лоб. Плотно закрой глаза. Затем открой. Наморщи нос ненадолго. Сожми и разожми зубы. Погримасничай, напрягая и расслабляя разные части лица. Расслабься и запомни это чувство.

6. Проверь, не чувствуешь ли ты напряжения в какой-нибудь части тела. Избавься от него, напрягая и расслабляя мышцы. Если ты сидишь в кресле, медленно поднимись, если на полу, медленно перекатись на бок и встань.

1. Глубокое дыхание.

 Цель: регуляция вегетативной нервной системы, расслабление, сосредоточение, осознание своих ощущений.

" Сядь в кресло. Спина прямая и расслабленная.

" Положи руки на грудь так, чтобы средние пальцы касались друг друга в центре груди. Дыши нормально.

" Отметь, в какой момент соединенные средние пальцы рук начнут расходиться. Усиль это движение, вдыхая более глубоко.

" Маленькие дети могут представить это движение как поток воздуха, наполняющего грудь при вдохе и улетающего при выдохе.

2. Воздушный шарик.

 Цель: показать, что дыхание является способом релаксации и обретения спокойствия. Научить "вдыхать" и "выдыхать".

" Представь, что в твоей груди находится воздушный шарик. Вдыхая через нос, до отказа заполни свой легкие воздухом. Выдыхая ртом, почувствуй, как он выходит из легких.

" Не торопись, повтори. Дыши и представляй, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.

" Медленно выдохни ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика.

" Сделай паузу и досчитай до пяти.

" Снова вдохни и наполни легкие воздухом. Задержи его, считая до 3-х, представляя, что каждое легкое - надутый шарик.

" Выдохни. Почувствуй, как теплый воздух проходит через легкие, горло, рот.

" Повтори 3 раза, вдыхая и выдыхая воздух.

" Остановись и почувствуй, что ты полон энергии, а все напряжение пропало.

3. Самолет (этюд).

Цель: преодоление страха перед ограничениями и самоограничением, развитие уверенности и установление равновесия между "свободой" и "самоконтролем".

" Займи позицию готовности, как самолет при взлете: стоя прямо и разведя руки в стороны. Может у тебя есть особый звуковой сигнал перед взлетом? Представь, что твой самолет разгоняется и при взлете набирает высоту.

" Ты летишь! Что там сверху? Внизу? Что ты слышишь? Какие там запахи?

Что ты чувствуешь, паря над облаками? Запомни это ощущение и возьми с собой на землю. Ты летишь вниз и приземляешься. В следующий раз, когда испугаешься,

4. Небо (этюд).

Цель: расслабление, ощущение покоя, приобретение способности управлять своими мыслями.

" Сядь в кресло прямо, опираясь на спинку (но не напрягаясь), ноги должны касаться пола (можно сесть на пол, скрестив ноги). Закрой глаза.

" Представь прекрасное голубое небо. По нему двигаются облака. Ты наблюдаешь за ними. Если ты о чем-то думаешь, пусть твои мысли улетят вместе с облаками. Ты сосредоточен на себе. Человек, смотрящий на облака - внутренний наблюдатель, тот, кто всегда наблюдает за твоими мыслями.

" Внутренний наблюдатель очень спокоен, уравновешен и счастлив. Ты ощущаешь тишину и радость.

" Открой глаза. Некоторое время посиди спокойно. Затем медленно встань.

5. Глазодвигательные упражнения. При выполнении упражнений голова всегда фиксирована. Слежение глазами идет за предметом, расположенным

2. на расстоянии вытянутой руки,

3. на расстоянии локтя и, наконец

4. около переносицы, последовательно лежа, сидя и стоя в медленном темпе (от 3 до 7 с) с фиксацией в крайних положениях. При этом удержание должно быть равным по длительности предшествующему движению.

При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания

ребенка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие

игрушки, схемы, зрительные метки и так далее. Вначале он следит за предметом, перемещаемым психологом, затем - за своей рукой, которую передвигает взрослый. Наконец, передвигает его самостоятельно, держа сначала в правой руке, затем в левой, а потом обеими руками вместе.

В случаях несформированности глазодвигательных функций необходимо выполнять описываемые упражнения с сопротивлением движению рук ребенка со стороны взрослого.

Психолог обязательно следит 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 до тех пор, пока движение и удержание взгляда на предмете не станет устойчивым.

7. Упражнения для развития межполушарного взаимодействия

Упражнения улучшают мыслительную деятельность; синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма.

1. Колечко.

 Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

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. Количество повторений - по 8-10 раз. При затруднениях в выполнении можно помогать себе командами ("кулак - ребро - ладонь"), произнося их вслух или про себя.

3. Лезгинка.

 Левую руку сложить в кулак, большой палец оставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Прямой ладонью правой руки в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После этого одновременно сменить положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз. Добиваться высокой скорости смены положений.

4. Зеркальное рисование

 Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру. Начать рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения расслабляются глаза и руки.

5. Ухо - нос.

 Левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук с точностью до наоборот.

6. Змейка.

 Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все паль-цы обеих рук.

  **Пальчиковая гимнастика**

Активизация и коррекция психических процессов при помощи методики пальцевых упражнений - это доступный и эффективный способ индивидуального подхода в развитии детей не только с нарушениями интеллекта, но и детей любого возраста. Данная методика направлена на сохранение и укрепление здоровья независимо от возраста. В основе методики лежит раздражение активных точек организма, расположенных на руках. Исследования отечественных физиологов доказали влияние манипуляции рук (игры с участием кистей рук) на функцию высшей нервной деятельности. Проекция кисти руки в двигательной области коры головного мозга занимает более трети общей площади и чрезвычайно близка к моторной речевой зоне. Игры и упражнения с пальчиками тренируют не только мелкую моторику, но и стимулируют речь (формирование речевых областей совершается под влиянием кинестетических импульсов от пальцев), пространственное мышление, воображение, стабилизируют внимание, предотвращают утомление в мозговых центрах, снижают нервное и мышечное напряжение - поэтому пальчиковая гимнастика не должна быть молчаливой, она сопровождается скороговорками, стишками. Использование предлагаемых упражнений по три раза в день в течение полугода приводит к положительному результату. Растирание и надавливание, массаж кистей и пальцев рук с помощью массажного валика, мяча дают более ощутимые результаты в коррекции нарушений познавательных процессов и сохранении здоровья. Игры с пальчиками требуют определенных правил: - после каждого упражнения необходимо расслаблять пальцы, то есть потрясти кистями рук; - пальцы нагружать равномерно.

Основные движения пальчиковой гимнастики

В основе всех пальцевых упражнений лежат 4 основных элементарных движения, которые необходимо выполнять при использовании пальчиковой гимнастики. На этих элементарных движениях построены игры с пальчиками.

1. Сгибание пальцев вперед

1. Вдыхая через нос, на высоте глаз складывают руки ладонями друг к другу.

2. Выдыхая через рот, спускают правую руку вниз, одновременно сгибают пальцы левой руки и схватывают кончики пальцев правой руки.

3. Вдыхая через нос, разгибают пальцы левой руки, одновременно поднимают вверх правую руку и теперь схватывают кончики пальцев левой руки пальцами правой руки.

(Повторяют движения (2) и (3) 15 раз при несколько ускоренном дыхании. Важно выполнять движения плавно)

2. Прогибание пальцев

1. Перед грудью складывают руки ладонями друг к другу и делают нормальные вдохи и выдохи.

2. Оставляя руки в том положении, разом и быстро развертывают все пальцы и разъединяют кисти друг от друга.

3. Все пальцы обеих рук прижимают друг к другу внутрь и через рот делают быстрый выдох. Все пальцы разъединяют друг от друга, оставляя только их кончики в прижатом друг к другу положении и одновременно выдыхают. Повторяют указанное прикосновение пальцев друг с другом и их разъединение.

4.Прижимая кончики пальцев друг к другу, направляют кончики пальцев к себе и продолжают движение (2) и (3).

(Повторяют движения не менее 10 раз. Вдохи и выдохи делают ритмично, а пальцы прогибают до отказа).

3. Сгибание и разгибание пальцев

1. Делая нормальные вдохи и выдохи, поднимают руки ладонями к себе.

2. Делают полный выдох и приостанавливают дыхание, затем, вдыхая через нос, сгибают все пальцы один за другим, начиная от большого пальца правой руки. Потом, начиная от мизинца левой руки, сгибают ее пальцы один за другим. После сгибания всех 10 пальцев, выдыхая через рот, разгибают их в обратном порядке, начиная от большого пальца левой руки.

(Эти движения повторяют более 10 раз, представляя себе картину, как будто ритмично набегают и отбегают волны; тщательно сгибают и разгибают каждый палец.)

4. Круговые движения с орехом (орехами)

1. Делают орехом круговые движения между ладонями, прижимая его с усилием.

2. Делают им круговые движения также на тыльной стороне руки, прижимая его ладонью другой руки.

3. Делают двумя орехами круговые движения в каждой ладони одновременно: в правой ладони - по часовой стрелке, в левой - против часовой стрелки.

(Это упражнение способствует устранению недовольства, снимает нервное раздражение, предотвращает старение мозга.)

Пальцевые упражнения - энергизаторы

1.Упражнение для улучшения памяти

Складывают большой и указательный пальцы кончиками вместе, с усилием прижимают их друг к другу, сгибая их в наружную сторону. То же движение делают для большого и среднего, большого и безымянного, большого пальца и мизинца (для каждой руки 20 раз).

Затем кончиком большого пальца поочередно надавливают сильно на основание каждого пальца (до 10 раз).

2. Упражнение для повышения внимательности

Кончики растянутых вместе пальцев правой руки подводят к основанию мизинца левой руки слегка сжатым кулаком. В следующий момент сжимают пальцы правой руки, растягивают пальцы левой руки и подводят кончики среднего и безымянного пальцев к основанию мизинца правой руки.

(Повторяют эти движения быстро и попеременно 10 раз. Не забывайте делать выдох через рот при каждой смене рук).

3. Упражнения для утверждения воли

В "методике пальцевых упражнений" твердая воля имеет связь с дыханием. В большинстве случаев, когда стремление у человека ослабело, дыхание у него учащается. В таких случаях он должен делать медленные глубокие вдохи и напрягать брюшную полость.

1. Для утверждения воли массируют и раздражают бока большого пальца большим и указательным пальцами другой руки. Для каждого большого пальца три раза по две минуты.

2. Сильно надавливают на основание большого пальца левой и правой руки большими пальцами другой руки. Это придает связи большого пальца с головным мозгом жизнедеятельность, что, в свою очередь, делает деятельность головы более активным.

4. Упражнения для сохранения душевного спокойствия

и концентрации внимания

1. Раскрывают пальцы левой руки, слегка нажимают точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки

(Повторяют 5 раз, при нажатии делают выдох, а при ослаблении усилия - вдох. Упражнение делают спокойно, не торопясь. Потом делают то же самое для правой руки).

2. Сжимают пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимают кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, делают вдох

(Повторяют 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение способствует улучшению памяти)

 Педагоги нашей школы не первый год применяют нейропсихологические методы коррекции в развитии детей. Каждый урок или занятие всегда начинается с упражнений 1 уровня, что позволяет добиваться положительных результатов в формировании учебных , речевых навыков и развитии процессов познавательной деятельности.

 Комплексное использование нейропсихологических методов в коррекции(пример из практики):

1. Дыхательное упражнение "Ветерок":

-"близко" вдохнули воздух через нос, выдыхаем через рот на правую ладонь( ладонь у рта) ; "далеко" (руку вытягиваем вперед)

-"вверх"- выдыхаем на левую ладонь, вытянутую вверх, "вниз" -ладонь опускаем вниз.

2. Пальчиковая гимнастика.

3. Самомассаж "Встреча" . Растираем ладони медленно ,затем быстро; к закрытым глазам прикладываем ладони - почувствовали тепло и ощутили как оно распространяется по всему телу, на душе тепло и спокойно.

4. Упражнение-расслабление "Бабочка"

-"Загадка"(с показом действий)

-"Бабочка" Спал цветок

(закрыть глаза, голову опустить на грудь)

И вдруг проснулся, больше спать не захотел

(открываем глаза, медленно поднимаем голову)

Шевельнулся, потянулся(движения плечами вперед -назад, плечи подняли вверх, руки в стороны как растяжка)

Взвился вверх и полетел

(руки накрест над головой и имитация полета бабочки)

Солнце утром лишь проснется, бабочка кружит и вьется.

5. Глазодвигательное упражнение. Слежение глазами за полетом бабочки (любая траектория полета: близко-далеко, восьмерка, лестница и.т.д.)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вассерман Л.И., Дорофеева С.А. , Меерсон Я. А. Методы нейропсихологической диагностики. С - Петербург, 1997.

2. Забрамная С. Д. Ваш ребенок учится во вспомогательной школе. М., 1995.

3. Лурия А. Р. Основы нейропсихологии. М., 1973.

4. Семенович А. В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. М., 2002.

5. Сиротюк А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. М., 2003.

6. Скворцов И. А. Детство нервной системы. М., 1995.

7. Скворцов И. А., Адашинская Г. А., Нефедова И. В. Модифицированная методика нейропсихологической диагностики и коррекции при нарушениях развития высших психических функций у детей. М., 2000.

8. Хомская Е. Д. Нейропсихология. М., 1987.

9. Цветкова Л. С. Методика нейропсихологической диагностики детей. М., 1998.

10. Семенович А. В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. М., 2008.

11. Семенович А. В. Введение в нейропсихологию. М., 2008.