Областное государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Центр социальной помощи семье и детям

г. Усть-Илимска и Усть-Илимского района»

Обсуждена и утверждена методическим советом Утверждаю

ОГБУСО «Центр социальной помощи семье и Директор ОГБУСО «Центр социальной помощи

детям г. Усть-Илимска и Усть – Илимского семье и детям г. Усть-Илимска и Усть – Илимского

района» района»

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г. Г.А. Малышева \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г.

ПРОЕКТ

Студия «ПодЗарядка»

**Адресат проекта**: дети и подростки с ограниченными возможностями здоровья, находящиеся в учреждении на социальном обслуживании в полустационарной форме в возрасте от 3 лет до 7 лет

**Сроки реализации**: 2022-2025г.

**Разработчик проекта**: Зубкова Елена Владимировна,

воспитатель отделения реабилитации детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья

психолог, владеющий знаниями нейропсихологии

г. Усть-Илимск

2022

**РАЗДЕЛ 1. ИНФОРМАЦИОНННАЯ КАРТА ПРОЕКТА**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Полное наименование проекта*** | Проект организации и проведения нейрогимнастики и нейроигр для детей с ограниченными возможностями здоровья в Студии «ПодЗарядка» |
| ***Нормативно-правовая база проекта*** | -Проект разработан в соответствии с Федерального закона от 28 декабря 2013 года № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации», на основании приказа Министерства социального развития, опеки и попечительства Иркутской области № 196-мпр от 11 декабря 2014 года и на основании приказа Министерства социального развития, опеки и попечительства Иркутской области № 53-235/18-мпр от 29 августа 2018 года;  -СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и  требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача России). |
| ***Цель проекта*** | Организация и проведение коррекционной нейрогимнастики и нейроигр с применением нейропсихологического подхода к детям с ограниченными возможностями здоровья (детям с инвалидностью, детям с расстройствами аутистического спектра, детям с синдромом дефицита внимания и детям с задержкой психического развития). |
| ***Основные задачи проекта*** | -Создание благоприятных условий, способствующих коррекции умственного, эмоционального и физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья;  -Освоение и адаптирование современных технологии для развития двигательной и познавательной активности дошкольников с ОВЗ;  -Создание набора методических материалов, основанных на современных технологиях, адаптированных для использования с детьми с ограниченными возможностями здоровья;  -Развитие тонкой моторики, оптимизация и стабилизация ь общего тонуса тела, развитие произвольной регуляции движений детей с ОВЗ;  -Разработка механизмов для развития компенсаторных возможностей, когнитивных и поведенческих реакций у детей;  -Повышение родительской компетенции через проведение консультаций, мастер-классов, использования буклетов, фото и видеоматериалов.  Включение родителей воспитанников в совместную коррекционную – развивающую деятельность.  -Внедрение разработанных комплексов нейрогимнастики, нейроигр, нейропсихологических упражнений в коррекционную работу с детьми с ограниченными возможностями здоровья. |
| ***Основные направления проекта*** | 1. Коррекционно-развивающее направление  2. Просветительское направление. |
| ***Тип проекта*** | Педагогический, творческий, долгосрочный. |
| ***Условия реализации проекта*** | Реализуется в отделении реабилитации детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья областного государственного бюджетного учреждения социального обслуживания "Центр социальной помощи семье и детям г. Усть-Илимска и Усть-Илимского района". |
| ***Ресурсное обеспечение проекта*** | Методический инструментарий (комплексы нейрогимнастики и нейропсихологические упражнения, картотека игр по нейропсихологическим упражнениям).  Консультативный материал для родителей(законные представители) воспитанников с ОВЗ и педагогов. |
| ***Участники реализации проекта*** | Зубкова Е.В. - воспитатель;  Дети с ограниченными возможностями здоровья – 3-7 лет;  Родители (законные представители) воспитанников. |
| ***Сроки реализации проекта*** | Ориентировочное время освоения программы – 6 недель (базовый курс реабилитации ребенка в условиях отделения реабилитации детей и подростков). |
| ***Режим занятий*** | Каждый день, по 5-7 минут, продолжительность может варьироваться с учетом индивидуальных и возрастных особенностей развития детей и зависит от степени потребности (дефицита в познавательном и социальном развитии ребёнка). |
| ***Ожидаемые результаты*** | -Повышение педагогической компетентности педагогов в работе с детьми с ОВЗ в условиях отделения реабилитации детей и подростков;  -Повышение компетентности родителей воспитанников о коррекционно-развивающем процессе.  -Разработаны методические рекомендации по использованию разнообразных коррекционных форм и индивидуального развития каждого воспитанника с ограниченными возможностями здоровья;  Наличие консультативных материалов и пособий по использованию в коррекции нейропсихического развития детей с ограниченными возможностями здоровья;  - Наличие рекомендаций (буклетов, методичек, перечня учебно-методических пособий);  -Наличие многофункционального, универсального оборудование для проведения нейропсихологических игр и упражнений;  -Размещение информации на страницах официального сайта  ОГБУ СО «ЦСПСИД г. Усть-Илимска иУ сть-Илимского р-на»  *Эффективность данных результатов:*  У детей:  -Совершенствование координации и слаженности движений, навыков самообслуживания;  -Улучшение коммуникативных навыков общения;  - Улучшение эмоциональной активности и эмоционально-волевой сферы;  -Улучшение моторно-зрительной координации, общей и мелкой моторики;  -Развитие познавательной активности в предметно-практической деятельности.  У родителей:  Активное участие родителей в коррекционном процессе с позиции сотрудничества.  Создание атмосферы доброжелательности, комфортности в общении. |
| ***Оценочный материал*** | -нейропсихологическая диагностика обследование детей в начале работы и по ее завершении;   1. -Анкетирование родителей воспитанников с ОВЗ 2. -Оценка эффективности результатов реализации проекта |

**РАЗДЕЛ 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Значимость (*актуальность)* и педагогическая целесообразность проекта**

В отделение реабилитации детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья, Областного государственного бюджетного учреждения социального обслуживания «Центр социальной помощи семье и детям г. Усть-Илимска и Усть-Илимского района», чаще всего обращаются родители с детьми, у которых в диагнозе - Задержка Речевого Развития. Для родителей такая формулировка - ЗРР - как что-то временное и немного успокаивающее. «Он пока не говорит», или «Ваш логопед научит и все будет хорошо». В большинстве случаев родители видят, что с их ребенком не все в порядке. К некоторым симптомам у своего ребенка они уже привыкли и воспринимают поведение ребенка как нормальное. Если оставлять все как есть и не обращать на некоторые особенности в поведении ребенка внимания, то такое поведение может привести к серьёзным нарушениям. Разнообразие симптомов велико:

– нарушение сна и аппетита;

– проблемы общения, тревожность, общая напряженность, страх громких звуков;

– часто рассеянный, и не слышит вопросов, обращенных к нему;

– есть навязчивые движения и тики;

– эмоциональные нарушения (агрессия, капризы, неконтактность, тревожность, ревность);

– медлительный или слишком активный;

– заторможенный;

– моторно неловкий, неуверенный, неуклюжий, нарушена координация и баланс;

– левша или может рисовать, писать или держать ложку и в левой и в правой руке;

– плохо концентрирует внимание, не может сосредоточиться;

– очень быстро утомляется и т.п.

Динамика развития современного общества ставит перед системой социальной защиты и образования все новые и все более сложные задачи. Результаты фундаментальных исследований свидетельствуют о кризисном состоянии здоровья у детей в России, как и во всем мире, наблюдается тенденция роста детей с ограниченными возможностями. По статистике у детей с ограниченными возможностями здоровья, ведущими причинами, приводящими к инвалидности, являются врожденные аномалии и хромосомные нарушения, психические расстройства и расстройства поведения (26 человек на 10000 детского населения), болезни нервной системы (15 человек на 10000 детского населения), болезни эндокринной системы (6 человек на 10000 детского населения).

Эту ситуацию можно изменить к лучшему, если ребенку вовремя оказать правильную и комплексную помощь.

В последние годы в работе с детьми особую значимость и актуальность приобретает нейропсихологический подход.

Детская нейропсихология молодая, но быстроразвивающаяся наука, которая дает ответы на многие вопросы детского поведения и восприятия.

Нейропсихологический анализ позволяет обнаружить сильные и слабые стороны развития каждого ребенка, установить качественную специфику недоразвития, прогнозировать будущие затруднения в становлении познавательных процессов.

Широко известны и активно внедряются в практику коррекционно-абилитационные методы, разработанные Л.С. Цветковой и ее учениками, Т.В. Ахутиной и Н.М. Пылаевой, А.А. Цыганок, Н.К.Корсаковой и Ю.В.Микадзе и др.

Валидность и эффективность нейропсихологических технологий признаются сегодня всеми специалистами, работающими над проблемой психолого-педагогического сопровождения процессов развития высших психических функций человека.

Нейропсихологическая коррекция, это наиболее эффективный способ без медикаментозной помощи. В нейрокоррекции существуют методы, способствующие гармоничной работе мозга, улучшению работы нервной, сердечно-сосудистой и иммунной системы.

Нейропсихологическая коррекция показывает хорошие результаты в работе с детьми с проблемами в развитии:

– задержкой речевого развития (ЗРР);

– всеми видами алалий;

– общем недоразвитием речи (ОНР);

– задержкой психического развития (ЗПР);

– задержкой психо-речевого развития (ЗПРР);

– гиперактивностью и дефицитом внимания (СДВГ);

– минимальными мозговыми дисфункциями (ММД);

– недоразвитием мозолистого тела в мозге;

– аутизмом и всем спектром аутичных черт (РДА, синдром Аспергера, аутизм);

– интеллектуальной недостаточностью;

– эмоциональными нарушениями;

– умственной отсталостью (УО).

Маленький ребенок обладает колоссальными возможностями для развития, но сам он эти возможности реализовать не может. Ему необходима помощь взрослых: грамотного специалиста и близкого взрослого, обладающего необходимыми знаниями и навыками. Но не все родители имеют возможность самостоятельно развивать своих детей, у некоторых не хватает опыта и знаний, а у некоторых уверенности в своих навыках. Родители ищут профессиональной помощи в развитии своих детей, консультаций опытных педагогов, уверенности, что их ребенок развивается правильно, последовательно, что он получает все, что ему необходимо.

Таким образом:

1. Если у ребёнка есть хоть малейшая задержка или отклонение в развитии (не говоря об инвалидности и серьёзных заболеваниях), работу по устранению или коррекции надо начинать как можно раньше. В этом случае есть шанс расстаться со всеми проблемами быстрее и легче, чем при позднем вмешательстве.

2. Для того чтобы в реабилитационном процессе наблюдался прогресс, необходимо активное деятельное участие родителей, их личная заинтересованность как в самом процессе, так и в результате, огромное желание помочь ребёнку не только за счёт специалистов, но и приложив свои усилия. Кроме того, родители проводят с детьми большую часть дня, особенно в раннем возрасте.

3. У родителей есть желание вырастить своего ребенка наиболее здоровым и адаптированным к жизни, но у них очень мало знаний, умений и навыков по вопросам воспитания и развития, мало знаний о том, как конструктивно общаться и взаимодействовать с сыном или дочерью.

**Отличительные особенности проекта**

Традиционные методы коррекции детей с отклонениями в развитии не всегда эффективны. Интегрированный подход предполагает коррекцию нарушенных психических процессов (внимания, воображения, памяти, мышления, речи), эмоционально-волевой сферы ребенка через движение. Чем разнообразнее движения, тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Например, подвижные игры, создают предпосылки для становления таких процессов как мышление, речь, волевые качества.

Использование интегрированного подхода с применением нейропсихологических технологий с детьми, поможет повысить результативность и эффективность коррекционной работы.

Нейрогимнастика — это один из методов развития функций головного мозга с применением комплекса двигательных, физических упражнений.

Основной целью и задачей нейрогимнастики является достижение сбалансированного взаимодействия правого и левого полушария мозга через тренировку мозолистого тела.

Положительный результат тренировочного процесса возможен только в том случае, если занятия по повышению функций центральной нервной системы проводятся регулярно, а также обеспечивается их правильное выполнение.

Применение такого подхода будет способствовать преодолению и коррекции имеющихся у детей нарушений: интеллектуальных, речевых, двигательных. Он будет реализовываться с применением игровых и здоровьесберегающих технологий. Использование нейропсихологических методов позволяет взглянуть на проблему с другой стороны, обнаружить причину нарушений, выстроить пути компенсации и оказать помощь ребенку.

Реабилитационное отделение имеет обширную материально-техническую базу, на основе которой есть возможность внедрять инновационные технологии в работу с детьми с ОВЗ.

Данный проект, студия «ПодЗарядка» - Нейрогимнастика для детей, будет интересен всем участникам реабилитационного процесса в коррекционной работе с детьми и станет инновационной формой взаимодействия психолога, воспитателя, социального педагога, логопеда и Монтессори педагога.

Проект направлен на оптимизацию и повышение эффективности коррекционных методов в работе с детьми дошкольного возраста с ОВЗ, применяя интегрированный подход и нейропсихологические технологии

**Содержание проекта разрабатывалось на основе принципов:**

1. гуманистической направленности (отношение специалистов к детям и подросткам с ограниченными возможностями здоровья, готовность принять на себя ответственность за судьбу ребенка с отклонениями в развитии, за его будущее).

2. культуросообразности (воспитание детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья основывается на общечеловеческих ценностях).

3. эффективности социального взаимодействия (расширение сфер общения детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья, формирование у них социально-бытовых умений и навыков).

4. соблюдение интересов ребенка (определяет позицию специалиста, который призван решить проблему ребенка с максимальной пользой для ребенка и в его интересах).

5. системности (обеспечивает единство диагностики, коррекции и развития, т.е. системный, комплексный подход к анализу особенностей развития и коррекции нарушения детей с ОВЗ, а также всесторонний многоуровневый подход специалистов различного профиля, их взаимодействие и согласованность в решении проблем ребенка).

6. вариативности (предлагает создание вариативных условий для получения помощи детьми и подросткам с ограниченными возможностями здоровья, имеющими различные недостатки).

7. сотрудничество – активная, продуктивная совместная деятельность всех участников процесса.

**Теоретические аспекты работы с несовершеннолетними, имеющими ограниченные возможности здоровья**

**Дети с ограниченными возможностями здоровья (дети с ОВЗ)** - это дети-инвалиды, либо другие дети в возрасте от 0 до 18 лет, не признанные в установленном порядке детьми-инвалидами, но имеющие временные или постоянные отклонения в физическом и (или) психическом развитии и нуждающиеся в создании специальных условий обучения и воспитания.

Дети с ОВЗ обладают ограниченным опытом активных и разнообразных контактов с социальной средой. У детей с ОВЗ может не прослеживаться динамика в развитии в силу их особенностей.

**Социализация** - это довольно продолжительный процесс, при котором дети и подростки с ограниченными возможностями здоровья усваивают новые знания, приобретает опыт, воспринимает нормы поведения и различные нравственные ценности, которые являются общепринятыми в обществе.

**Интеграция -** этообучение ребенка с тем или иным нарушением в развитии на равных с нормально развивающимися детьми в од­них дошкольных группах и классах.

**Аутизм или синдром [Каннера](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D0%B5%D1%80,_%D0%9B%D0%B5%D0%BE" \o "Каннер, Лео) - =** это   расстройство, возникающее вследствие нарушения развития [головного мозга](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B9_%D0%BC%D0%BE%D0%B7%D0%B3) и характеризующееся выраженным и всесторонним дефицитом [социального](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BE%D0%BA%D1%80%D1%83%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5) взаимодействия и [общения](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5), а также ограниченными интересами и повторяющимися действиями.

**Кинезиология** - наука о развитии головного мозга через движение. По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие.

**Когнитивные способности** - это, во-первых, тренировка разных видов памяти для освоения учебной информации, а во-вторых, освоение способов умственных действий с информацией в процессе её использования.

**Кинестетика** - мировосприятие мира через рецепторы, расположенные на теле человека, по сути кинестетику можно назвать синонимом осязания, так же широко применяется термин – тактильное чувство.

**Нейрогимнастика для детей** - это комплекс упражнений, которые созданы для повышения многофункциональности головного мозга. За счет регулярного выполнения определенных действий, направленных на тренировку ЦНС, реально добиться положительного результата в виде более быстрого освоения письма, чтения, развития аналитического и логического типа мышления, улучшения психо-эмоционального состояния у детей.

**Нейропсихология** - междисциплинарное научное направление, лежащее на стыке психологии и нейронауки, нацелена на понимание связи структуры и функционирования головного мозга с психическими процессами и поведением живых существ.

**Содержание нейропсихологических комплексов по нейрогимнастике**

В каждом комплексе есть нейрогимнастические упражнения (Приложение 1) направленные на профилактику нарушений осанки и зрения, элементы дыхательной гимнастики, развитие вестибулярного аппарата. В данный комплекс входят:

**Самомассаж** это массаж, выполняемый самим ребенком. Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему ребенка, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно.

Самомассаж – одно из средств профилактики и коррекции речи детей с ОВЗ.

Под воздействием несложных массажных упражнений достигается нормализация мышечного тонуса, происходит стимуляция тактильных ощущений, а также под воздействием импульсов, идущих в коре головного мозга от двигательных зон к речевым, более благотворно развивается речевая функция.

Телесные движения развивают межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения (синкинезии) и мышечные зажимы. Исследования нейрофизиологов показало, что, человеку для закрепления мысли необходимо движение.

**Растяжки** нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

**Дыхательные упражнения** улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

**Глазодвигательные упражнения** позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

**Двигательные упражнения** на развитие мелкой и крупной моторики: пальчиковые игры на развитие межполушарного взаимодействия (стабилизируют тонус, способствуют нормализации двигательной координации, помогают регулировать вегетативные нарушения, осваивать пространство своего тела и окружающего пространства).

**Артикуляционные упражнения** способствующие решению проблем с произношением, формированием речи ребёнка

В результате системного подхода (каждый комплекс выполняется в течении 6 недель) и широкого круга разнообразных игр-упражнений, где один вид деятельности сменяется другим, позволяет сделать работу детей более динамичной, насыщенной и менее утомительной.

Классификация нейрогимнастических упражнений впервые была выполнена врачом из США Полом Дэннисоном.

В таблице ниже представлены виды тренировок для более качественного взаимодействия левого и правого полушарий мозга.

|  |  |
| --- | --- |
| Виды упражнений нейрогимнастики | Описание классификационных категорий |
| Энергетические | Энергетические упражнения нейрогимнастики направлены на более активное освоение процессов ЦНС, которые принимают участие в саморегуляции, улучшают уровень внимания и концентрации на объектах окружающей среды, способствуют повышению скорости чтения.  При этом после прочтения книги или определенного отрезка текста ребенок понимает смысл полученной информации.  Подобный результат указывает на то, что пройденный курс энергетических упражнений нейрогимнастики принес положительные плоды. |
| Растягивающие движения | Тип нейрогимнастических упражнений в виде растягивающих движений предназначен для более качественной подготовки ребенка к познанию окружающего мира.  Определенный набор движений руками дает возможность научить детей удерживать внимание на одном и том же объекте, расслаблять сухожилия и мышечные ткани, которые находятся в состоянии гипертонуса.  Растягивающие движения особенно полезны к выполнению ребенку, который отстает в освоении базовых навыков письма, имеет явные проблемы с мелкой моторикой пальцев рук. |
| Направленные  на углубление позитивного отношения | Нейрогимнастические упражнения по углублению позитивного отношения — это комплекс тренировок, который направлен на стабилизацию функций центральной и периферической нервной системы.  Ребенок обучается самоконтролю, дисциплине и приобретает навыки сохранения полного спокойствия в условиях стрессовой ситуации.  С помощью данных упражнений дети учатся не паниковать, не сдаваться под давлением страха, а преодолевать сложившиеся обстоятельства. При этом обеспечивается параллельное развитие функций памяти и внимания. |
| Срединные движения | Срединные движения представляют собой нейрогимнастический комплекс, направленный на одновременную работу глаз, верхних и нижних конечностей.  В данном случае активируется работа сразу двух полушарий мозга, повышается слаженность их функций.  Этот вид тренировок позволяет достичь эффектов:  - улучшить координацию движений;  - более быстро освоить навыки письма;  - существенно повысить скорость чтения;  - справиться с проблемами ориентирования в пространстве.  Дети, которые регулярно выполняют срединные движения, намного быстрее обрабатывают сенсомоторную информацию, поступающую из окружающей среды. |

Система нейрогимнастических упражнений Пола Дэннисона включает в себя 26 упражнений вышеперечисленных классификационных категорий, которые направлены на развитие определенных навыков у детей.

При этом во время формирования курса тренировок головного мозга учитывается уровень умственного развития ребенка, его возраст, степень нарушений функций центральной и периферической нервной системы. (Приложение 2)

**Для результативности процесса необходимы определенные условия:**

- все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка.

- от детей требуется точное выполнение движений и приемов;

-упражнения целесообразно проводить с использованием музыкального сопровождения.

Спокойная, мелодичная музыка создает определенный настрой у детей.

- упражнения можно выполнять как в комплексе, так и в свободное время

Необходимо помнить, что любые занятия с ребенком дадут свой положительный результат только в том случае, если они будут проводиться регулярно.

**Критерии оценки достижения планируемых результатов (количественные, качественные характеристики)**

Выводы о динамике развития детей осуществляются следующими способами:

**1**. **Сравнительный анализ** первичной и итоговой диагностики.

Используются методики, направленные на изучение:

- особенностей зрительного восприятия,

- кинестетического (динамического) праксиса,

- особенностей процессов памяти,

- пространственных представлений,

- общей произвольной моторики,

- внимания и характера работоспособности,

- коммуникативно-речевой сферы,

- эмоциональной сферы,

- понимания обращенной речи.

**2.** **Наблюдение за поведением и деятельностью ребенка** в свободной ситуации и на занятии:

- устойчивость к психическим нагрузкам,

- время сосредоточения на предлагаемой деятельности (степень включения в нее),

- соотношение целенаправленной и хаотичной активности,

- скорость усвоения нового материала и приобретения навыков.

3. **Оценка достижений детей и результативности работы** строится на основании диагностики детей и анкетирования родителей и воспитателей об изменениях в поведении и деятельности ребенка. (приложение 3)

**Заключение**

Проект направлен на оптимизацию и повышение эффективности коррекционных методов в работе с детьми дошкольного возраста с ОВЗ, применяя интегрированный подход и нейропсихологические технологии

**Результатом проекта является** организация и проведение коррекционной нейрогимнастики и нейроигр с применением нейропсихологического подхода к детям с ограниченными возможностями здоровья (детям с инвалидностью, детям с расстройствами аутистического спектра, детям с синдромом дефицита внимания и детям с задержкой психического развития).

Продуктом проектной деятельности стал набор фото и видеоматериала, для родителей, который они могут применять в домашних условиях ежедневно в работе с детьми.

Используемая нейрогимнастика, проводимая с детьми, является коррекционно- развивающим компонентом через который можно увидеть результат. (Приложение 4)

Можно сделать вывод о том, что использование упражнений из нейрогимнастики позволило добиться устойчивых, положительных результатов по всем диагностируемым параметрам:

-Совершенствование координации и слаженности движений, навыков самообслуживания;

-Улучшение коммуникативных навыков общения;

- Улучшение эмоциональной активности и эмоционально-волевой сферы;

-Улучшение моторно-зрительной координации, общей и мелкой моторики;

-Развитие познавательной активности в предметно-практической деятельности.

С помощью различных нейроупражнений (дыхательных, глазодвигательных, двигательных, артикуляционных упражнений), активизирующих психические процессы, улучшаем эмоциональное состояние детей, что, способствует успешной социализации.

По результатам анкетирования отмечается активное участие родителей в коррекционном процессе с позиции сотрудничества. Прослеживается их личная заинтересованность, как в самом процессе, так и в результате, огромное желание помочь ребёнку не только за счёт специалистов, но и приложив свои усилия.

Нейрогимнастика дает возможность для ускоренного развития ЦНС детей с ОВЗ. Положительный эффект от упражнений для головного мозга сохраняется на протяжении всей жизни ребенка.

По мере овладения упражнениями ребёнок становится более уверенным в себе, и таким естественным образом улучшается эмоциональное состояние ребёнка с ограниченными возможностями.

Таким образом, нейрогимнастика способствует улучшению психического и физического развития детей.

В связи с положительной динамикой было принято решение продолжить работу в этом направлении.

**Литература:**

1. Ахутина Т. В. Преодоление трудностей учения: нейропсихологический подход/ Т.В.Ахутина, Н.М. Пылаева. – СПб.: Питер, 2008. – 320 с.

2. Балашова Е.Ю., Ковязина М.С. «Нейропсихологическая диагностика в вопросах и ответах» М.: Генезис 2017г.

3. Балашова Е.Ю., Ковязина М.С. «Нейропсихологическая диагностика» Классические стимульные материалы, М.: Генезис, 2017г.

4. Визель Т.Г. Основы нейропсихологии: учеб. Для студентов вузов \ М.: АСТ: Астрель: Транзиткнига, 2005. – 384 с.

5. Выготский Л. С. Педагогическая психология/ Л. С. Выготский.-М., 2009.

6. Выготский Л.С. Психология развития ребенка. – М.: изд-во Смысл, изд-во Эксмо, 2003. 7. Глозман Ж.М. Практическая нейропсихология. Помощь неуспевающим школьникам/ Глозман Ж.М.— Электрон, текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2013.— 288 c.

8. Деннисон П., Деннисон Г. Образовательная кинестетика для детей. Москва, 1998.

9. Захарова Р.А., Чупаха И.В. Методика «Гимнастика мозга». В сб.: Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. М., Ставрополь, «ИЛЕКСА», «СЕРВИС ШКОЛА», 2001.

8. Жукова Е.М. Если ваш ребёнок отстаёт в развитии/ Е.М. Жукова – М.: Медицина, 2001. 9. Забрамная С.Д., Боровик О.В. От диагностики к развитию. — М.: Секачев, 2004. – 62 с. 10. Корнев М.А., КульбахО.С. Основы строения центральной нервной системы: Учебное пособие. – СПб: ООО «Издательство ФОЛИАНТ», 2002.

11. Колганова В.С., Пивоварова Е.В. Нейропсихологические занятия с детьми. - М.: Айрис-пресс, 2015.

12. Мамайчук И.И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии. – СПб.: Речь, 2001.

13. Микадзе Ю. В. Нейропсихология детского возраста: Учебное пособие. — СПб.: Питер, 2008. — 288 с.: ил. — (Серия «Учебное пособие»). ISBN 978-5-318-00752-1.

14. Микадзе Ю. В. Нейропсихология индивидуальных различий в детском возрасте: Автореф. докт. дис. — М.: МГУ, 1999.

15. Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста: Учебное пособие. – М.: Генезис, 2005. – 319 с.

16. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: Учебное пособие. — М.: Генезис, 2007. — 474 с.

17. Семенович А. В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. — М.: Академия, 2002.

18. Семенович А. В., Гатина С. В., Серова Л. И., Сафронова Е. В., Пивоварова Е. В. Схема нейропсихологического обследования детей.-М.: МГПУ, 1998.

19. Семенович А.В. «Межполушарное взаимодействие» Хрестоматия М.: Генезис 2018 г.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

КОМПЛЕКСЫ НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ГИМНАСТИК ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ

1) «Мы проснулись»

1. Самомассаж ушных раковин. Сделайте массаж мочки ушей, потом всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

2. «Кивание головой». Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, наклоните голову вперед и медленно раскачивайте ей из стороны в сторону.

3. «Горизонтальная (ленивая) восьмерка». Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру 8 три раза сначала одной рукой, потом другой, а потом двумя руками вместе.

4. «Симметричные рисунки». Нарисуйте в воздухе двумя руками одновременно зеркально симметричные рисунки (квадрат, круг, треугольник)

5. «Медвежье покачивание». Качаться из стороны в сторону. Потом подключать руки. Придумать сюжет.

6. «Перекрестные движения». Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, вбок, назад). Потом сделайте тоже самое левой рукой и правой ногой.

7. «Поза скручивания». Сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедер притулить к спинке. Правой рукой держитесь за правый бок спинки стула, а левой – за левый. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась напротив стула. Оставайтесь в этом положении 5-10 с. Выполняйте тоже самое в другую сторону.

8. Дыхательное упражнение «Понюхай цветок».Вдох через нос (рот закрыт) и выдох через широко открытый рот.

9. Глазодвигательное упражнение «Глазки». Чтобы зоркость не терять, Нужно глазками вращать. Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды (6 раз).

2) «Мы на полянке»

1. Самомассаж «Запястье». Обхватить левой рукой запястье правой руки и массировать. То же выполнять правой рукой.

2. Поднятие пальцев. Кисти рук лежат на столе ладонями вниз. Не отрываю ладонь стараемся поочередно поднимать пальцы.

3. «Открой – закрой». Кисти рук лежат на столе ладонями вверх, сжимаем пальцы в кулачки – разжимаем.

4. Поднятие предплечья одновременно, поочередно. Локти на столе. Пальцы устремлены вверх. Сначала поочередно опускаем предплечья на стол, затем выполняем упражнение – одновременно. Можно усложнить взяв в руки деревянные бруски или детские гантели.

5. «Мельница». Стоя на ковре руки разведены в стороны. Наклон тела 45 градусов. Поочередно опускаем правую руку вниз тянемся пальцами к полу - левую вверх.

6. 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.

7. «Жуки». Лежа на спине одновременно поднимаем ноги и руки вверх и трясем.

8. Дыхательное упражнение «Свеча». Выполните ритмичное дыхание: вдох в два раза короче, чем выдох.

9.Глазодвигательное упражнение «Глазки». Чтобы зоркость не терять, Нужно глазками вращать. Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды (6 раз).

3) «Мы с друзьями»

1. Самомассаж ушных раковин. Сложи средним и указательным пальцем обеих рук букву «V». Приложи оба пальца к голове, так чтобы ухо оказалось в середине. Начни двигать пальцами вверх-вниз, крепко прижимая их к голове. При этом полностью расслабь нижнюю челюсть, так чтобы твои зубы не касались друг друга.

2. Растяжка. И.п.: стоя ноги на ш.п. руки за головой локти раскрыты. Делаем наклоны головой вниз касаясь подбородком груди.

3. «Вот! – О’key»! Смена одной позиции на другую. («Вот!» -Пальцы собраны в кулачок, большой палец поднят вверх.)

4. «Веер». Начиная движение с мизинца, поочерёдно перебирать пальцами руки, сворачивая при этом кисть в направлении «скручивания волны», то есть последовательно осуществить движения всеми пальцами руки с одновременным сжиманием ладони.

5. «Поцелуйчики».И.п.: стоя руки на поясе ноги на ш.п.: поворачивая голову влево-вправо, вверх-вниз одновременно делая поцелуи.

6. «Гусенички». И.п.: наклон пальцы касаются пола, продвигаемся вперед как бы подтаскиваем за собой ноги. Ноги прямые.

7. "Кобра" И.п. Лежа на животе. Руки согнуть в локтях, ладонями упереться в пол на уровне плеч. Представить себя "коброй": медленно поднять голову, постепенно выпрямляя руки и приоткрывая рот, приподнять верхнюю часть туловища, прогнуть спину; ягодицы и ноги расслаблены. Вернуться в исходное положение и расслабиться, не задерживая дыхание.

8. Дыхательное упражнение «Дышим носом». Подыши одной ноздрей, И придет к тебе покой. 1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий, продолжительный вдох; 2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

9. Глазодвигательное упражнение «По кругу». Нарисуем большой круг И осмотрим все вокруг. Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).

4) «Мы гуляем»

1. Самомассаж ушных раковин. Сложи средним и указательным пальцем обеих рук букву «V». Приложи оба пальца к голове, так чтобы ухо оказалось в середине. Начни двигать пальцами вверх-вниз, крепко прижимая их к голове. При этом полностью расслабь нижнюю челюсть, так чтобы твои зубы не касались друг друга.

2. «Колечки». Поочередно и как можно быстрее необходимо 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.

3. «Цепочка». Пальцы, сложенные в колечки, «плетут» цепочку.

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, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

5. «Дерево». И. п. – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

6. «Ёжик». На боку, колени подтянуть к груди, обхватить руками. Ребёнку предлагается перекатываться по полу туда – обратно.

7. Бревнышко. Вытянуться всем телом и несколько раз перекатиться всем туловищем направо, затем налево, как «бревнышко».

8. Дыхательное упражнение «Свеча». Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

9. Глазодвигательное упражнение «Часики». Медленно двигать глазами вправо – влево. Повторить 5-6 раз.

5) «Мы в походе»

1. Самомассаж кистей рук. Поглаживание и растирание ладошек.

2. «Лягушка». Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак пальчиками вниз, другая — ладонью на плоскости стола. Задача: одновременно и разнонаправлено менять положение рук.

3. «Лежащая восьмёрка». Ребёнок делает движения правой, затем левой рукой по траектории «лежащей восьмёрки» по три раза.

4. Перекрёстное марширование. 1-й этап. На счёт 1-12 ребёнок медленно шагает, попеременно касаясь то правой, то левой рукой противоположного колена (перекрёстные движения). 2-й этап. Далее на счёт 1-12 ребёнок шагает, но уже касаясь одноимённого колена (односторонние движения) Повторить 1-й, 2-й, закончить 1-м этапом (перекрёстными движениями)

5. Прыжки на месте. Выполняются с одновременными движениями руками и ногами: Ноги врозь – руки вместе; ноги врозь – руки врозь (цикл прыжков повторить несколько раз)

6. «Змейка». Ходьба, затем бег «змейкой» (ноги перекрещиваются) с изменением направления движения по команде взрослого. Усложнение – ходьба или бег на носках.

7. «Слон». Ухо надо прижать к плечу так плотно, чтоб между ними можно было держать лист бумаги. Затем одна рука вытягивается как хобот. Глаза следят за движениями кончиков пальцев, а рука рисует горизонтальную восьмёрку, начиная от центра зрительного поля и идя вверх против часовой стрелки. Упражнение выполняется медленно, 3-5 раз каждой рукой. Это упражнение активизирует и балансирует всю целостную систему организма “интеллект-тело”, улучшает концентрацию внимания.

8. Дыхательное упражнение.«Ныряльщик». И. п. – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

9. Глазодвигательное упражнение«Глаз – путешественник». Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный воспитателем.

6) «Мы в лесу»

1. Самомассаж кистей рук «Лепка рук». Одной рукой массировать другую, как будто вторая сделана из глины и нужно влепить настоящую кисть с пальчиками.

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.

3. Рисование геометрических фигур. Нарисуйте в воздухе геометрические фигуры: круг, квадрат, треугольник; сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе.

4. Прыжки. Ноги врозь и ноги вместе; ноги врозь и ноги перекрещены – поочерёдно правая и левая нога впереди.

5. «Яйцо». Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться. Спрячемся от всех забот, Только мама нас найдет.

6. «Волчонок». И. п. - Встать на четвереньки и ползи. Руки ставить крест на крест

7. «Лисёнок». Лежа на спине тянемся правым локтем к противоположному колену

8. Дыхательное упражнение «Дыхание» И. п. - медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться — прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4с; — плавный выдох через нос. Тихо-тихо мы подышим, Сердце мы свое услышим.

9. Глазодвигательное упражнение «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.

7) «Весёлый дождь»

1. Самомассаж подушечек пальцев. Большой палец ставится на ноготь массируемого пальца, а остальные пальцы прижимают его подушечку снизу, разминая ее и так с каждым пальцем. Затем смена рук.

2. «Дожик».Кисти рук развести над головой. Кончиками пальцев совершать легкие постукивания по всей поверхности головы, имитируя дождик.

3. «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.

4. «Мельница». Стоя на ковре руки разведены в стороны. Наклон тела 45 градусов. Поочередно опускаем правую руку вниз тянемся пальцами к полу - левую вверх.

5. «Крюки». Сидя положите левую лодыжку поверх правой. Перекрестите руки на груди — левая поверх правой, схватите их в замок, переплетая пальцы между собой, и положите их на груди. Посидите в этой позе минуту, делая глубокие вдохи, закрыв глаза и прижав язык к твердому небу.

6. «Звезда». Дети ложатся в позу "звезды" - слегка разведя руки и ноги, а затем выполняют растяжки аналогично линейным, но по диагонали. Оттягивается пятка правой ноги и левая рука по диагонали, при этом левая нога и правая рука расслаблены. Расслабиться на выдохе. Затем то же выполняется по другой диагонали.

7. «Качалка». И.п. - лежа на спине. Обхватить колени руками. Качаться на спине, прокатываясь всеми позвонками по полу.

8. Дыхательное упражнение «Свеча». Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

9. Глазодвигательное упражнение «Восьмёрки для глаз». Выставить руку вперед, поднять большой палец на уровне переносицы в переднем зрительном поле, примерно на расстоянии локтя и начните движение по форме «Восьмерки». Держите голову прямо и расслабленно. Следите за движением большого пальца только глазами. Большой палец начинает движение от центра и идет вверх по краю поля, далее следует против часовой стрелки вниз и возвращается в центр.

8) «Солнечный денёк»

1. Самомассаж пальцев и ладоней. Поглаживание и перетирание пальцев от кончиков к основанию.

2. «Веер». Начиная движение с мизинца, поочерёдно перебирать пальцами руки, сворачивая при этом кисть в направлении «скручивания волны», то есть последовательно осуществить движения всеми пальцами руки с одновременным сжиманием ладони.

3. «Лепестки». Сжимать и разжимать кулаки, максимально выпрямляя и сгибая пальцы в разных темпах (медленно, умеренно, скоро, ускоряя – замедляя)

4. «Солнце – забор – камень». Ребенку показывают три положения руки, которые последовательно сменяют друг друга. Солнце – рука поднята вверх, пальцы выпрямлены и широко разведены. Забор – пальцы плотно прижаты друг к другу и вытянуты вверх. Камень – ладонь сжата в кулак.

5. «Кочерга». Приподнятую стопу вывернуть внутрь и по 8 раз качнуть ею вперед и назад. То же другой ногой

6. «Лучики». Лежа на спине. Поочередное напряжение и расслабление шеи, спины, ягодиц, правого плеча, правой руки, правой кисти, правого бока, правого бедра, правой ноги, правой стопы, левого плеча, левой руки, левой кисти, левого бока, левого бедра, левой ноги, левой стопы.

7. «Бабочка». И.п. сидя. Захватить сложенные подошвами стопы руками, сплетенными в замок, колени в стороны. Пятки должны быть как можно ближе к ягодицам, мышцы бедер расслаблены. Движенье бедрами подобно взмахам крыльев бабочки.

8. Дыхательное упражнение«Поем буквы». И.п. — сидя на полу. Вдох, пауза, выдох, пауза. Ребенку предлагается вокализировать на выдохе, пропевая отдельные звуки («а», «о», «у» и др.) и их сочетания.

9. Глазодвигательное упражнение«Восьмёрки для глаз». Выставить руку вперед, поднять большой палец на уровне переносицы в переднем зрительном поле, примерно на расстоянии локтя и начните движение по форме «Восьмерки». Держите голову прямо и расслабленно. Следите за движением большого пальца только глазами. Большой палец начинает движение от центра и идет вверх по краю поля, далее следует против часовой стрелки вниз и возвращается в центр.

9) «У пруда»

1. Массаж «Запястье». Обхватить левой рукой запястье правой руки и массировать. То же выполнять правой рукой.

2. «Рубим капусту». Расслабив кисти рук, постучите по столу сначала правой, а затем левой рукой, имитируя нарезку капусты;

3. «Домик». Соедините концы пальцев левой и правой руки, после чего сожмите их с небольшим усилием. «Проработайте» по отдельности каждую пару пальцев;

4. «Жаба». Руки положить на стол или на колени. Одна рука сжата в кулак, ладонь другой руки лежит на плоскости стола или на коленях. Задание: одновременно и целенаправленно изменять положения рук.

5. «Маятник». Станьте прямо, расслабьтесь, посмотрите сначала в правый, а затем в левый угол комнаты. Проделайте данную процедуру несколько раз подряд;

6. «Паучки». И.п.: сидя на полу ноги прямые, упор руками в пол вдоль бедер, перебираем руками и ногами одновременно. Движения вперед назад.

7. «Лодочка». Лежа на животе. Руки вытянуты вперед, параллельно друг другу. Ноги прямые. Приподнять руки и ноги и покачаться вперед-назад.

8. Дыхательное упражнение «Надуваем шарики цветов радуги». Ребёнок лежит на спине, одна ладонь лежит на животе, другая – на груди. Взрослый спрашивает, какого цвета шарик сегодня будет надувать ребёнок. Взрослый говорит «вдо-о-ох-вы-ы-дох». На вдох шарик в животе надувается, на выдох - постепенно сдувается.

9. Глазодвигательное упражнение «Расслабление глаз». Разогреть руки, потерев одну ладонь о другую, сложить пальцы обеих рук в два полушария и мягко прикрыть ими закрытые глаза.

**Развитие внимания**

1. Игра «СТОП».

Дети (ребенок) свободно двигаются по комнате под музыку. Как только музыка прекратилась, дети застывают на месте (не шевелятся). Игра повторяется 3-5 раз.

2. «Фокус»

По команде «Начали!» каждый мысленно «уходит» внутрь в себя, в свое тело. Затем с периодичностью в 5-30 секунд взрослый подает команды: «Правая кисть», «Мочка левого уха», левая нога, живот и т.д. Задача ребенка сосредоточится на этой части тела, почувствовать ее. Можно включить спокойную мелодию. Продолжительность 3-5 минут.

**Дыхательные упражнения**

«Воздушный шарик».

Ребенок ложится на спину. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги лежат прямо (перекрещивать их нельзя). Глаза смотрят в потолок. Глубокий вдох через нос (рот закрыт) и, шумный выдох через открытый рот. При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается. Ребенок может представить, что в животе у него находится цветной шарик, который надувается при вдохе и сдувается при выдохе. Взрослый кладет свою руку на живот ребенка и помогает при обучении дыханию. - Дети дышат по команде по команде «вдох-выдох» (5 раз).

**Двигательные упражнения**

«Зоопарк-1». Дети ходят, изображая косолапого мишку (на внешней стороны стопы), птенчика (на мысочках), уточку (на пяточках),двигаясь вперед и пятясь назад, неуклюжего пингвина (на внутренней стороны стопы), двигаясь только вперед. При этом глаза смотрят в точку (можно повесить маленькую фигуру на стене перед ребенком).

Игры с мячом

Ребенок и взрослый должны кидать друг другу с разных расстояний и ловить двумя руками большой мяч. Мяч кидают сначала непосредственно в руки, затем немного правее, немного левее, немного выше, ниже. Дети должны уметь кидать мяч, подавая его двумя руками снизу, сверху, по воздуху и ударяя об пол. Надо стараться не прижимать мяч к себе, а ловить его только руками. Дети ловят мяч по очереди и бросают взрослому.

**Растяжки**

1.«Струночка».

Ребенок лежит на полу (вытянувшись струночкой, руки вместе над головой, ноги вместе), расслабившись. Один взрослый берет ребенка за руки, другой за ноги. По команде они одновременно, очень медленно и осторожно начинают растягивать ребенка в противоположные стороны. Заканчивают растягивать также одновременно, постепенно возвращая ребенка в исходное положение. Подается команда расслабиться. Обязательно обратите внимание на то, чтобы в этой «растяжке», равно как и во всех последующих, соблюдалось непременное условие: напряжение и расслабление должны занимать равные промежутки времени. Будьте осторожны и внимательны, действуйте с партнером синхронно. Не берите ребенка за лодыжки и запястья (во избежание вывихов), а чуть выше (на 5-7 см). Не сжимайте сильно руки. Следите за тем, чтобы во время упражнения ребенок не напрягался. Если напряжение возникает и сохраняется – не растягивайте дальше.

2.«Качалка».

Сесть на пол, обхватить колени руками. Качаться на спине, прокатываясь всеми позвонками по полу. На этом упражнении мы часто обнаруживаем, что у ребенка проблемы с удержанием головы. В этом случае ведущий (мама или кто-то из детей) помогают ему, кладя свою руку ему под голову ( на уровне сочленения шеи и затылка).

3.«Бревнышко».

Ребенок лежит на спине, руки кладутся над головой, кисти соединены, пальцы «смотрят» вверх. Его просят перекатываться по полу направо, а потом налево. Обращается внимание на то, что «бревнышко» должно катиться ровно. Если ребенка все время «сносит», его просят закрыть глаза и внимательно последить, «что с чем соревнуется и что у него что обгоняет - ноги, руки, голова с плечами и т.д.» и скорректировать движения. Если ребенок не замечает, что его «сносит» в сторону, или не может самостоятельно исправить этот крен, ему дают внешние ориентиры – рисунок на ковре, линия стены и т.п. Полезно периодически останавливать ребенка и просить, закрыв глаза, «подровнять» свое тело. Помогите ему стабилизировать свои ощущения, фиксируя его тело руками.

**Глазодвигательные упражнения**

Исходное положение (И.п.) –лежа на спине, голова фиксирована (лежит неподвижно). Ноги у ребенка выпрямлены, а руки лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются. Пальцы рук не подвижны. Нужно учиться следить глазами за яркой точкой на конце ручки, так, чтобы не двигать при этом головой. Взрослый берет ручку (ярким концом вниз) и плавно перемещает ее над глазами ребенка. Глаза ребенка следят за яркой точкой на конце ручки. Необходимо на 1-2 секунды задерживать ручку в крайних положениях (право, лево, верх, низ), ребенок должен удерживать взгляд в этих крайних точках. Это упражнение выполняется на трех уровнях: сначала на расстоянии вытянутой руки ребенка, затем на расстоянии руки, согнутой в локте, и, наконец, около переносицы. Сначала взрослый держит ручку на расстоянии вытянутой руки ребенка напротив его переносицы. Затем он медленно перемещает ручку влево, задерживаясь на 1-2 секунды. Возвращается на середину, задерживается на 1-2 секунды и перемещает ручку вправо, задерживая ее в крайней точке на 1-2 секунды. Возвращается на середину, опять держит ее неподвижно в течение 1-2 секунд. Перемещает ручку вверх, задерживаясь на 1-2 секунды, затем - на середину (остановка 1-2 секунды); так же вниз – на середину. То же самое сделать:

- на среднем уровне (на расстоянии руки ребенка, согнутой в локте).

- близком уровне (у переносицы ребенка, на расстоянии ладони ребенка).

«Конвергенция -1».

Ребенок лежит. Поднять предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над переносицей. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. Выполнить 2 раза.

**Базовые сенсомоторные взаимодействия**

«Партизан». Ползание на животе.

Ребенок ложится на живот и ползет по-пластунски так, как сможет. Взрослый следит за правильностью выполнения упражнения, фиксирует внимание на проблемных зонах ребенка и помогает ему. Если ребенок при ползании игнорирует ноги, то ему надо больше ползать без рук. Если игнорируется одна из ног, рекомендуется надеть ему утяжелитель (бутылка с водой или мешочек с крупой), и таким образом «включить» ее в выполнение задания. На ползание не следует жалеть времени!

**Мелкая моторика**

«Домик».

Пальцы сжаты в кулаки последовательно разгибаются, а потом сгибаются в кулак.

В этом домике пять этажей:

На первом живет семейство ежей,

На втором семейство зайчат,

На третьем – семейство рыжих бельчат,

На четвертом живет с птенцами синица,

На пятом сова –очень умная птица.

Ну что же, пора нам обратно спуститься :

На пятом сова, На четвертом синица, Бельчата на третьем, Зайчата –втором,

На первом ежи, мы еще к ним зайдем.

Приложение 2

НЕЙРОГИМНАСТИКА

ДЛЯ КООРДИНАЦИИ РАБОТЫ ГЛАЗ И РУК

(использованы упражнения П. и Г. Деннисон, А.Л. Сиротюк)

Упражнения рекомендуется выполнять ежедневно в течение 6 - 8 недель по 15 - 20 минут.

Цель: улучшение навыков письма, интеграция работы глаз и рук, формирование визуального и пространственного восприятия, развитие координации тела и двигательных навыков.

1. Восьмерки. Исходное положение - стоя. Закройте глаза. Пальцами одной руки проведите перед глазами горизонтальную восьмерку. Следуйте закрытыми глазами за движениями пальцев. Продолжайте рисовать, увеличивая размеры восьмерки. Отдохните и откройте глаза. Проверьте резкость зрения.

2. Восьмерки локтями. Разведите ноги в стороны и слегка согните их в коленях. Проведите половину горизонтальной восьмерки правым локтем. Глаза должны следить за движениями локтя. Сместите центр восьмерки назад. Проделайте то же самое с левой стороной.

3. Крылья. Поставьте ноги на ширине плеч, расслабьте колени. Потрясите руками и согните локти. Прочертите горизонтальную восьмерку одновременно двумя руками. Сначала вперед, назад и вниз, затем вверх, в сторону и вниз. Подбородок поворачивайте вместе с движениями рук. Повторите несколько раз, пока не почувствуете, что летите. Теперь парите: руки открыты и свободны. На вдохе наклонитесь вперед, опираясь на носки. На выдохе отклонитесь назад. Еще раз глубоко вдохните.

4. Рисующий слон. Исходное положение - стоя или сидя. Колени слегка согните. Наклонитесь головой к плечу. Вытяните руку вперед и рисуйте то, что видите, большими мазками. Затем повторите то же с другой рукой.

5. Сидя, обхватите левой рукой запястье правой руки и массируйте руку. Повторите то же самое с правой рукой.

6. Сидя, соедините руки на уровне глаз. Носом прочертите линию от одной ладони по руке к плечу. Затем впереди вычертите окружность. Теперь следуйте по второй руке. Повторите в другую сторону.

7. Лежа на спине, обнимите руками одно колено, прижимая его к груди. Вторая нога - в расслабленном состоянии. Представьте, что глаза связаны с бедрами. Дышите глубоко. Пусть подколенные сухожилия хорошо растянутся.

ДЛЯ ИНТЕГРАЦИИ ВИЗУАЛЬНОЙ И АУДИАЛЬНОЙ МОДАЛЬНОСТИ

Упражнения рекомендуется выполнять ежедневно в течение 6—8 недель по 15— 20 минут. Цель: формирование зрительного и слухового восприятия, развитие зрительной и слуховой памяти, интеграция визуальной и аудиальной модальностей.

1. Сидя или лежа, выдохните, откройте глаза. Вдохните, закройте глаза. Продолжайте упражнение, выдыхая при свете, вдыхая в темноте. Пусть ваши глаза полностью расслабятся, когда они закрыты. Откройте глаза и поморгайте. Каждый раз, открывая глаза, отмечайте то, что видите. Замечайте все изгибы и формы, линии и углы. Сначала замечайте только темные предметы, затем только светлые.

2. Сидя или лежа, закройте глаза и вообразите, что на них светит солнце. Поморгайте глазами так, будто ловите солнечный свет. Посмотрите на солнечный луч с закрытыми глазами, наслаждаясь переливанием цветов. Теперь представьте темноту и расслабьтесь.

3. Сидя, расположите ноги врозь, расслабьте колени. Обнимите руками голову со стороны затылка, касаясь правой рукой левого уха и левой рукой правого. Пальцами выдвигайте затылок вперед. Закройте глаза и расположите голову на руках. Раскачиваясь из стороны в сторону, глубоко дышите, помещая голову в «колыбель». Почувствуйте, что ваше тело - это опора.

4. Сидя, кончики выпрямленных вместе пальцев правой руки подведите к основанию мизинца левой руки, слегка сжатой в кулак. В следующий миг сожмите пальцы правой руки, растяните пальцы левой руки и подведите кончики среднего и безымянного пальцев к основанию мизинца правой руки. Повторите эти движения быстро и попеременно по 10 раз. Выдох делайте через рот при каждой смене рук.

5. Раскройте пальцы левой руки, слегка нажмите точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. Повторите 5 раз. При нажатии сделайте выдох, а при ослаблении усилия - вдох. Упражнение делайте спокойно, не торопясь. Потом сделайте то же самое для правой руки.

6. Ребенку предлагаются цифры, вылепленные из пластилина, вырезанные из дерева и др. Ребенок должен ощупать цифру, назвать ее вслух и записать. На начальном этапе тренировки можно предложить воспитаннику самому вылепить из пластилина цифры. В дальнейшем следует перейти к запоминанию последовательности из 3 - 4 цыфр на основе их осязания. Последующий этап тренировки - буквы вычерчиваются в воздухе двумя руками в зеркальном отражении.

7. Сложите большой и указательный пальцы кончиками вместе, с усилием прижмите друг к другу, сгибая в наружную сторону. Это же упражнение сделайте для большого и среднего, большого и безымянного, большого и мизинца (для каждой руки 20 раз). Затем кончиком большого пальца сильно надавите последовательно на основания каждого пальца с наружной и внутренней стороны.

8. Одновременно двумя руками вычертите в воздухе в зеркальном отражении информацию, которую необходимо запомнить (цифры, слова и т.д.). Одновременно с промахиванием проговорите эту же информацию.Игры и упражнения, способствующие развитию мелкой моторики

Приложение 3

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ Детей с ОВЗ, занимавшихся в студии «ПодЗарядка»

Уважаемые родители! Специалисты отделения реабилитации просят Вас ответить на вопросы.

1. Заметили ли Вы изменения в поведении Вашего ребенка после проведения занятий в студии «ПодЗарядка»? Какие?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Изменился ли общий эмоциональный фон Вашего ребенка? Как?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Наметились ли какие-нибудь изменения в общении Вашего ребенка со сверстниками и взрослыми? Какие?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Доводит ли Ваш ребенок начатое дело (деятельность) до конца?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Стал ли ребенок лучше реагировать на Ваши просьбы и обращения к нему?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6.Появились ли улучшения в координации движения у Вашего ребенка? Какие?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7.Появились ли изменения в игровой деятельности у Вашего ребенка? Какие?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ваши замечания и предложения по работе специалистов

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Благодарим за участие в анкетировании!

Приложение 4

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

ДИАГНОСТИКА ОБСЛЕДОВАНИЕ ДЕТЕЙ В НАЧАЛЕ РАБОТЫ И ПО ЕЕ ЗАВЕРШЕНИЮ

Таблица 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Объект диагностики | | реабилитация  детей с ОВЗ | | изменения  % |
| начало  % | конец  % |
| Навыки самообслуживания | высокий уровень | 24 | 35 | 11 |
| средний уровень | 52 | 52 | 0 |
| низкий уровень | 24 | 13 | 11 |
| развитие движений и мелкой моторики | высокий уровень | 26 | 35 | 9 |
| средний уровень | 58 | 55 | 3 |
| низкий уровень | 16 | 10 | 6 |
| коммуникативное общение | высокий уровень | 42 | 50 | 8 |
| средний уровень | 39 | 42 | 3 |
| низкий уровень | 19 | 8 | 11 |
| предметно-практическая деятельности | высокий уровень | 32 | 42 | 10 |
| средний уровень | 50 | 50 | 0 |
| низкий уровень | 16 | 8 | 8 |
| Психоэмоциональное состояние | высокий уровень | 36 | 45 | 9 |
| средний уровень | 45 | 47 | 2 |
| Низкий уровень | 19 | 8 | 11 |

Примечание:

За 2022 год в условиях дневного пребывания в группе № 5 прошли курс реабилитации 56детей.

Диаграмма 1

Диаграмма 2

Диаграмма 3

Таким образом, исходя из данных таблицы 1 и диаграммы 3, можно сделать вывод о том, что использование упражнений из нейрогимнастики позволило добиться устойчивых, положительных результатов по всем диагностируемым параметрам:

-Совершенствование координации и слаженности движений, навыков самообслуживания;

-Улучшение коммуникативных навыков общения;

- Улучшение эмоциональной активности и эмоционально-волевой сферы;

-Улучшение моторно-зрительной координации, общей и мелкой моторики;

-Развитие познавательной активности в предметно-практической деятельности.

По результатам анкетирования отмечается активное участие родителей в коррекционном процессе с позиции сотрудничества. Прослеживается их личная заинтересованность, как в самом процессе, так и в результате, огромное желание помочь ребёнку не только за счёт специалистов, но и приложив свои усилия.

С помощью различных нейроупражнений (дыхательных, глазодвигательных, двигательных, артикуляционных упражнений), активизирующих психические процессы, улучшается эмоциональное состояние детей, что, способствует успешной социализации.

По мере овладения упражнениями ребёнок становится более уверенным в себе, и таким естественным образом улучшается эмоциональное состояние ребёнка с ограниченными возможностями.

Анализируя данные результаты по применению нейрогимнастики в коррекционной работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья подведем итог, возможно улучшение качественных показателей развития ребёнка за отведенный срок.

Таким образом, нейрогимнастика способствует улучшению психического и физического развития детей.