Муниципальное автономное образовательное учреждение «Кувинская СОШ» структурное подразделение «Детский сад с.Кува»

Краткосрочная образовательная практика

**«Нейродвижения»**

для детей с ОВЗ (ЗПР), 7 лет

на 25-29 октября 2021 года

Составила и провела:

учитель-дефектолог

Брагина Л.А.

**с.Кува, 2021**

**Пояснительная записка**

«Быть ребенку помощником и другом»- бессменный девиз моей работы с дошкольниками. Дети с особыми образовательными потребностями особенно нуждаются в помощи взрослого и организации их деятельности с пользой для собственного развития. В моей практике работы с особыми детьми, я решила опробовать элементы нейрогимнастики в работе с близнецами, имеющими диагноз ЗПР.

С помощью специально подобранных упражнений для пальцев рук наш организм балансирует процессы, происходящие в нем, координирует работу правого и левого полушарий, развивает взаимодействие тела и интеллекта.

Упражнения для мозга универсальны и для детей и взрослых. Они просты и не требует какой-либо специальной физической подготовки. При регулярном выполнении они снимают усталость, повышают концентрацию, умственную и физическую активность. Каждое из упражнений для мозга, способствует возбуждению определенного его участка и механизма объединения мысли и движения. В результате этого, новое учение становится более естественным и лучше запоминаемым. Помимо этого упражнения для мозга способствуют развитию координации движений и психофизических функций.

Нейрогимнастика особенно полезна детям:

* Возбудимым, с нарушенным вниманием, агрессивным;
* Тревожным, неуверенным;
* С плохой координацией;
* С речевыми нарушениями;
* Которым трудно овладевать школьными навыками: чтением, письмом.

**Актуальностью** данной КОП является и то, что мы тренируя моторику, тренируем и мозг, чем формируем предпосылки для продуктивного обучения и усвоения информации, способствуем развитию высших психических функций (внимание, память, мышление, речь).

**Цель КОП:** Профилактика и коррекция двигательных, эмоциональных и поведенческих нарушений детей, активация природных механизмов работы мозга с помощью физических упражнений, объединение движения и мысли.

**Задачи КОП:**

**-** развитие межполушарной специализации;

**-** синхронизация работы полушарий;

**-** развитие интеллектуальной деятельности;

- развитие мелкой моторики;

- воспитывать волю ребенка;

- профилактика дислексии и дислалии;

- оздоровление организма за счет улучшения иммунитета.

В программе участвуют дети 7 лет. Количество детей: 2 ребенка (Тебенькова Арсений и Евгений).

Диагноз ОВЗ: ЗПР

Срок реализации данной образовательной практики:

1 неделя с 18 по 22 октября 2021 года

Занятия проводятся во вторую половину дня: с 16:30 до 17:00 (30 минут).

**Новизна.**

**КОП универсальна, и подходит как здоровым детям, так и детям, имеющим особенности развития. На каждом занятии упражнения подбираются таким образом, чтобы стимулировать развитие когнитивной, эмоционально-волевой, сенсорной, коммуникативной, физической сфер ребенка.**

**Формы работы:**

* имитационные разминки;
* пальчиковые игры;
* дидактические игры;
* двигательные разминки;
* нейрогимнастика:

-  сенсомоторные упражнения;

-  игры на внимание и быстроту реакции;

-  двуручное рисование.

**Техническое оснащение:**

- карточки тренировочные для проведения упражнений;

- предметные игрушки;

- фломастеры или карандаши;

- доска меловая и мел;

- столы, стулья.

**Ожидаемые результаты**

Занятия способствуют:

* Развитию межполушарного взаимодействия;
* Повышению умственной работоспособности;
* Оптимизации интеллектуальных процессов;
* Коррекции проблем поведения, развитию саморегуляции;
* Совершенствованию способности к концентрации внимания;
* Развитию плавности, ритмичности, точности движений;
* Повышается развитие двигательной и пространственной сферы;
* Повышается самооценка ребенка;
* Повышается развитие мелкой моторики, памяти, мышления, внимания.

**Рекомендации по применению:**

·  Занятия можно проводить в любое время;

·  Ежедневно, без пропусков;

·  Занятия проводятся в доброжелательной обстановке;

·  Требуется точное выполнение движений и приемов;

·  Упражнения проводятся стоя или сидя за столом;

·  Если предстоит интенсивная умственная нагрузка, то комплекс

упражнений лучше проводить перед работой;

·  Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять

от 5 – 10 до 20 – 35 минут в день;

**Перспективный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Тема занятия | Задачи |
| 18.10.2021 | Тема «Знакомство с Гимнастикой» | **-**побудить интерес детей к выполнению нейрогимнастических упражнений;  - развитие межполушарного взаимодействия;  **-** синхронизация работы полушарий;  **-** развитие интеллектуальной деятельности;  - развитие мелкой моторики;  - воспитывать волю ребенка; |
| 20.10.2021 | Тема «Знаю свое тело» | - отрабатывать технику выполнения упражнений;  - развитие межполушарного взаимодействия;  **-** синхронизация работы полушарий;  **-** развитие интеллектуальной деятельности;  - развитие мелкой моторики;  - воспитывать волю и самоконтроль ребенка; |
| 22.10.2021 | Тема «Выручите Зайку» | - тренировать умение детей работать с напарником;  - учить контролировать темп выполнения упражнений с ориентировкой на партнера;  - развитие межполушарного взаимодействия;  **-** синхронизация работы полушарий;  **-** развитие интеллектуальной деятельности;  - развитие мелкой моторики;  - воспитывать волю и самоконтроль ребенка; |

**Литература**

1. П. Дениннсон. «Гимнастика мозга». Книга для учителей и родителей. - 2015г.
2. Крупенчук О. И. Тренируем пальчики - развиваем речь! - СПб., 2009г.
3. Лопухина К.С. Логопедия. Речь. Ритм. Движение – СПб., 1997г.
4. Журнал « Дошкольное воспитание» , 2005г № 3, №6, статьи Е. Плутаевой и П. Лосева «Развитие мелкой моторики у детей 5-6 лет.
5. В.В. Цвынтарный. Играем пальчиками и развиваем речь. – СПб, 1996г.
6. Чистякова М.И. Психогимнастика – М., 1995г.

**Приложение**

**Занятие № 1.**

Организационный момент.

Детей встречает Гимнастика (педагог одетый в спортивную одежду с хвостиками на голове и веснушками). Приветствие. Гимнастика: «Здравствуйте, дети. Меня зовут Гимнастика. А вас? (дети отвечают) Я очень люблю побегать, попрыгать, что-то поделать. А Вы? Так давайте сегодня вместе со мной будем веселиться.»

Основная часть.

Пройти по кругу, выполняя задания.

**Упражнения пересекающий среднюю линию тела*: 1. «Перекрестные шаги»*** 1 вариант. Локтем левой руки потянитесь к поднимающемуся навстречу колену правой ноги, слегка коснитесь его. Локтем правой руки потянитесь к поднимающемуся колену левой ноги, слегка коснись его. Продолжайте выполнять упражнение по ощущениям (примерно 4 – 8 раз), дышите в обычном темпе.

2 вариант. Пройти вдоль каната, делая шаги вперед левой ногой на правую сторону каната, правой ногой на левую сторону.

**2. Рокер**

Это упражнение нейрогимнастики является вариантом ленивых восьмерок, но выполняется на полу и ногами. Для выполнения упражнения необходимо сесть на пол или на коврик. Откиньтесь назад и обопритесь на руки. Ноги согните в коленях. Коленями выполняйте движение по восьмерке, рисуя ее в горизонтальной плоскости.

**Вторая группа упражнений для мозга** – движения, направленные на растягивание мышц тела

***1. Сова***

Это упражнение хорошо расслабляет мышцы плеч, которое возникает при длительном сидении. Левой рукой сожмите мышцы правого плеча. Поверните голову вправо, широко раскройте (вытаращите) глаза и смотрите прямо. Затем, сделав вдох начинайте поворачивать голову влево и одновременно вытягивайте шею вперед ухая как сова. За время поворота сделайте несколько таких движений. Затем поворачивайте также голову обратно. Пальцами левой руки сжимайте в это время плечо. Сжимаете на выдохе, отпускаете на вдохе.

Повторите упражнение, сжав правой рукой левое плечо.

**2. Активизация руки**

Хорошо выполнять, перед тем как вам предстоит много писать. Поднимите вверх вытянутую правую руку, прижав ее к уху. Вдохните через сомкнутые губы и схватите правую руку за головой согнутой левой. Двигайте правую руку левой к себе  - от себя и вперед – назад.

**Нейрогимнастические упражнения за столом**.

1. **Сортировка.** Двумя руками одновременно: правой рукой в правую коробочку положить кубики, а левой рукой в левую коробочку положить шарики.

2.**Нейрорисование. С**имметричное рисование по точкам ( листочки фиксируются к столу скотчем)

**Кинезиологические упражнения для рук.**

**1. «Веселые лягушки».** Руки положить на стол, одну руку сжать в кулак, другую расправить ладонью вниз. Одновременно менять положение рук. Для усложнения постепенно увеличивать темп.

2. **«Колечки».** Поочередно смыкать пальцы с большим, начиная с указательного. Выполнять сначала одной рукой, затем второй, потом двумя одновременно. Для усложнения повышать темп.

2. **«Цепочка».** Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя их с большим пальцем, образуя кольца. При этом кольца смыкаются друг в друге, получая соединение цепи. Для усложнения повысить темп.

**Упражнение на релаксацию.**

Лежа на коврике прослушивание звука «Шелест листьев»

Рефлексия.

Спросить у детей о настроении, о том, что им понравилось и желании повторить встречу с Гимнастикой.

**Занятие № 2**

Организационный момент.

Детей встречает Гимнастика (педагог одетый в спортивную одежду с хвостиками на голове и веснушками). Приветствие. Гимнастика: «Здравствуйте, Сеня и Женя. Я рада новой встрече с вами. Помните, я говорила, что очень люблю много прыгать, бегать, веселиться. »

Основная часть.

«Я много двигаюсь, поэтому у меня самые сильные ножки (показывает свои хвостики), ловкие ручки (показывает уши), шустрый язычок (крутит носочком ноги)». Дети исправляют Гимнастику, показывая где у них ноги, руки, языки.

«А давайте мы потренируем и вас, чтобы вы были такие же спортивные как я!»

**Упражнений для мозга,** **направленные на повышение энергии тела.**

***1. Кнопки мозга***

Пальцы правой руки – большой и указательный, положите под ключицы, там, где ямочки. Левая рука – ладонью на пупок. Круговыми движениями массируйте точки под ключицами. Затем поменяйте руки и помассируйте подключичные области уже пальцами левой руки.

***2. Кнопки Земли***

Перед выполнением упражнения прикоснитесь двумя пальцами правой руки к точкам, находящимся под нижней губой. А левая рука должна коснуться верхнего края лобовой кости. Сделай те вдох, и постарайтесь ощутить, как энергия проникает в центр вашего тела. Дышите ровно и глубоко, продолжая удерживать руки на точках.

**Кинезиологические упражнения для рук.**

**1.«Фонарики».** Руки согнуты в локтях, предплечье и кисти рук смотрят по направлению вверх**.** Поочередное сжимание пальцев рук в кулачок и разжимание в ладони. Кулачок - фонарики не горят, ладони расправлены - фонарики горят. Перемигивание фонариков – поочередное сжимание пальцев рук в кулачок левой и правой рукой. Для усложнения повысить темп.

**2. «Кулак-ребро-ладонь».** Кулак - пальцы сжаты в кулачок, рука касается стола ребром. Ребро – расправленная ладонь, рука касается стола ребром. Ладонь – рука расправлена, касается стола ладонью. Поочередная смена положений руки под ритмичную диктовку взрослого. Далее без диктовки. Для усложнения повысить темп.

3. **«Лезгинка».** Руки согнуты в локтях, предплечье и кисти рук смотрят по направлению вверх**.** Левую руку развернуть ладонью к себе, сложить в кулачок, отставив большой палец в левую сторону. Правой рукой, расправленной ладонью к полу, коснуться ребра кулачка левой руки. После одновременно сменить положение рук. Для усложнения увеличивать темп.

**Нейрогимнастические упражнения у доски.**

**1. «Симметричное рисование».** Одновременно рисование мелками линий правой и левой рукой (досочки на заборе, зигзаг, спиральный клубок, восьмерки)

**2. «Спрячь ладошкой».** Два поля с симметричным расположением картинок (у меня животные). По команде закрыть одновременно слева и справа названных животных. Для усложнения использовать поля с разным местоположением животных на левом и правом полях.

**Нейро-игра «Веселые пальчики»**

На каждый пальчик ребенка одевается цветная резиночка или колпачок (большие-красные, указательные-синие, средние-зеленые, безымянные-розовые, мизинцы-желтые). На раздаточных карточках задано 5 кружочков с различным цветовым решением. Задача детей расположить пальцы по кружочкам в соответствии с цветом, используя обе руки, так как некоторые решения физиологически невозможно воспроизвести одной рукой.

**Упражнение на релаксацию.**

Лежа на коврике прослушивание звука «Журчание ручейка»

Рефлексия.

Спросить у детей о настроении, о том, что им понравилось и желании повторить встречу с Гимнастикой.

**Занятие № 3**

Организационный момент.

Детей встречает Гимнастика (педагог одетый в спортивную одежду с хвостиками на голове и веснушками). Приветствие. Гимнастика: «Здравствуйте, Сеня и Женя. Я рада новой встрече с вами! Мне сегодня очень нужна ваша помощь!»

**Основная часть.**

**«Мне очень нужно выручить моего друга – Зайку из ловушки, в которую он попал, но вот попасть туда можно только вдвоем, а меня нет напарника. Вас как раз двое – поможете мне выполнить задания?(дети отвечают) Но сначала нам надо зарядиться энергией».**

**Упражнений для мозга,** **направленные на повышение энергии тела.**

**3. Кнопки Баланса**

Левую руку положите в область пупка. Пальцем правой руки надавите на углубление за правым ухом в основании черепа. Сделайте медленный глубокий вдох, чувствуя, как наполняетесь энергией. Затем надавите на углубление за левым ухом и сделайте медленный выдох.

***4. Кнопки космоса***

Пальцем правой руки коснитесь точки над верхней губой. Ладонь левой руки положите на крестец сзади. Делай глубокий вдох представляйте, как энергия поднимается по позвоночнику, расслабляя каждый позвонок.

Сделайте 5-6 циклов вдох-выдох. Затем поменяйте руки и повторите весь цикл.

Теперь нам надо собрать с собой необходимые вещи.

**Нейроупражнения для рук и глаз.**

Взять одновременно из общей массы предметов, заданные карточкой. Например, в левую руку кружку, в правую руку ложку. Положить в сумку (коробку).

Вещи собрали, теперь надо пройти по дорожке.

1**.«Перекрестные шаги»** 2 вариант. Пройти вдоль каната, делая шаги вперед левой ногой на правую сторону каната, правой ногой на левую сторону.

2. **«Прыжки - Классики».** Прыжки вперед чередуя прыжки с одной ноги на две, меняя левую и правую ноги.

3. **«Равновесие».** Пройти по лавочкам, держась за руки, сохраняя одинаковый темп движения.

Нужно замотать клубочек, который покажет нам дорогу. Но его можно заматывать только в то время, пока вы играете в «Ладушки», но ошибаться нельзя, а то придется заматывать его с начала. Гимнастика заматывает клубок в соответствии с темпом игры детей.

**Нейро-игра «Ладушки»**

Игра в паре. Дети хлопают в свои ладоши, затем в ладоши друг друга поочередно. Сначала двумя руками, затем касаются правыми ладошками, затем левыми. Для усложнения увеличивают темп.

Волшебное зеркало просит вас повторить хитрые движения за ним без ошибок, тогда оно подскажет вам, куда надо идти дальше.

**Кинезиологические упражнения**

**1.«Веселые обезьянки».** Упражнения разработаны на основе проб Хеда.

1 вариант. Ладонью левой руки коснуться правого плеча, ладонью правой руки – макушки головы. Поменять одновременно положение рук. Для усложнения увеличить темп.

2 вариант. Коснуться одновременно левой рукой уха, правой рукой – носа. Поменять одновременно положение рук. Выполнять упражнение за взрослым в зеркальном показе. Для усложнения увеличивать темп.

3 вариант. С закрытыми глазами поочередно касаться большими пальцами рук кончика носа. Для усложнения увеличивать темп.

А вот и комната, в которой прячут Зайку, но она закрыта на замок. Надо подобрать код.

**Нейро-упражнение «Цифры и пальчики»**

Необходимо одновременно двумя руками показать количество, указанное цифрой на карточке для правой и левой руки (цифры до 5). Сначала одинаковые цифры на левой и правой стороне, затем разные.

На последних карточках попросить повторить все 4 цифры (у Сени и у Жени)- это будет код от замка.

Релаксация и рефлексия.

Зайка и Гимнастика благодарят Сеню и Женю за помощь. И просят вместе с ними отдохнуть и посидеть с ними к кругу. Слушают аудиозапись «Пение птиц в лесу».

Прощание.