

**ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВЬЯ.**  
**МЕЛКАЯ И ПЛАВНАЯ МОТОРИКА РУК И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ В**  
**РАЗВИТИИ ПСИХИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ У ДЕТЕЙ С ЗПР.**

**«РУКА – ЭТО ИНСТРУМЕНТ ВСЕХ ИНСТРУМЕНТОВ»**

**АРИСТОТЕЛЬ**

*А.Е.Миронова - учитель*

*ГКОУ «Специальная (коррекционная) школа – интернат № 14*

Рождение и диагноз у ребенка задержки психического развития очень часто приводит родных и близких людей в замешательство или состояние каталепсии, но проходит время и возникает главный вопрос ЧТО ДЕЛАТЬ? Важно, чтобы родители нашли в себе ресурсы принять ребенка и приступить к работе над развитием процессов головного мозга с привлечением всех компетентных организаций и специалистов.

**Задержка психического развития** - замедление нормального темпа психического развития ребенка, проявляется в том, что отдельные психические функции (память, внимание, мышление, эмоционально-волевая сфера) отстают в своём развитии от принятых психологических норм для данного возраста.

Причины задержки психического развития выделяют следующие:

**Биологические:** патология беременности (тяжелые токсикозы, инфекции, интоксикации и травмы), внутриутробная гипоксия плода; недоношенность; асфиксия и травмы при родах; заболевания инфекционного, токсического и травматического характера на ранних этапах развития ребёнка; генетическая обусловленность.

**Социальные:** длительное ограничение жизнедеятельности ребёнка; неблагоприятные условия воспитания, частые психотравмирующие ситуации в жизни ребёнка.

Увидеть наш мозг в жизни мы не можем, но перед нами всегда наши руки. И их важность в жизни человека нельзя недооценивать.

**РУКИ - ВЫРАЖЕНИЕ ДУШИ** человека тесно связаны с головным мозгом. Научно доказано, что сознание человека и его мысль оказывают мощное воздействие на биологическую активность рук. Около трети сигналов, получаемых корой головного мозга, приходит от пальцев рук или посылаются ими, а также ладонями. Установлено, что ладони имеют более сильное электромагнитное поле, чем остальные части тела.

Нервные пути, выходящие из спинного и головного мозга, идут к рукам. На бугорках ладоней и кончиках пальцев имеются нервные окончания (200-300) - «Пачиниевы атомы», которые присущи только руке и осуществляют ее связь с головным мозгом. Рука выполняет волю мозга и мыслей. Вследствие исключительной чувствительности, руки передают мозгу впечатления, которые руками реализуются в различные идеи.

Правая рука управляет левым полушарием головного мозга. Это полушарие отвечает за абстрактно-логическое мышление, за устную речь, за цифровую обработку информации. Работой левого полушария формируется личность, в левом полушарии происходит отбор информации, которая сопутствует человеку в его жизни.

Левая рука управляет правым полушарием головного мозга, которое выражает всю бурю эмоций, творческие порывы, любовь и каскад чувств; занято интуитивной, эстетической, художественной деятельностью, ведает за конкретно-образное мышление, которое с возрастом человека исчезает за неостребованностью.

Наши руки, по образному выражению немецкого философа Канта, представляют «вышедший наружу головной мозг».

Головной мозг управляет биосистемой человека как целостным образованием, функционально не разделяя психических или физиологических составляющих организма. А руки, ладони и пальцы помогают в этом управлении и стимулируют работу мозга, как физиологически, так и психически. На кончиках пальцев весь организм человека.

Кисть руки напоминает фигуру человека, большой палец – голова, указательный и мизинец – руки, средний и безымянный – ноги. Каждый в отдельности палец представляется по восточной рефлексотерапии также мини – человеком. Где ногтевые фаланги пальцев соответствуют голове, средние – грудной клетке, фаланги, прилегающие к ладони – животу (брюшной полости).

На кистях рук, расположены биологически активные точки, которые имеют целый комплекс микроструктур (рецепторы, сосуды, клетки соединительной ткани). Биологически активные точки – это небольшой участок кожи и подкожных тканей, в которых имеются биологически активные вещества, оказывающие влияние на нервные волокна и образование связей между точкой и внутренними органами.

Наш техногенный век лишает ребенка возможности действовать руками, совершать сенсомоторные движения. «Истоки способностей и дарования детей –на кончиках пальцев. От пальцев ,образно говоря, идут тончайшие нити – ручейки, которые питают источник творческой мысли. Другими словами, чем больше мастерства в детской руке, тем умнее ребенок»,- утверждал В.А.Сухомлинский. Что же происходит , когда руки ребенка взаимодействуют с мелкими предметами и выполняют некие действия , требующие приложения усилий для достижения цели (застегивание, завинчивание)? Происходит стимуляция определенных зон коры головного мозга.

На этом построена китайская медицина, на этом зиждутся и учения таких психологов 20 века, как Выготский, Лурия, Пиапсе, Венгер, которые доказали, что сенсомоторное (двигательное и сенсорное развитие составляет основу умственного развития. Про важность развития мелкой моторики написано множество статей и книг, научных трудов. Развитие навыков мелкой моторики важно еще и потому, что вся дальнейшая жизнь ребенка потребует использования точных, скоординированных движений кистей пальцев , также они способствуют развитию пространственного ориентирования, речи, воображения или творческих способностей.

Педагоги и психологи, занимающиеся проблемами развития детей с задержкой психического развития единодушно сходятся во мнении о том, что мелкая моторика очень важна, поскольку через нее развиваются такие высшие свойства сознания, как внимание, мышление, координация, воображение, наблюдательность, зрительная и двигательная память, речь. Развитие мелкой моторики важно еще и по причине, что в жизни, когда вырастет, ребенку понадобятся точные координированные движения, чтобы писать, одеваться, а также выполнять различные бытовые и прочие действия.

Еще в середине прошлого века было установлено, что уровень развития речи детей прямо зависит от сформированности движений мелкой моторики рук. Если развитие движений пальцев отстает, то задерживается и речевое развитие, хотя общая моторика при этом может быть выше нормы. Многочисленными исследованиями педагогов доказано, что движения пальцев рук стимулируют развитие центральной нервной системы и ускоряют развитие речи ребенка.

В монографии А.Р. Лурии «Высшие корковые функции человека и их нарушения при локальных поражениях мозга», посвященной проблемам нейропсихологии, рассматриваются функции различных зон головного мозга в их связи с речью и моторикой человека, в частности упоминается об их тесной взаимосвязи: «Так, в заднем отделе периферического поля слуховой коры обособляется специальный участок для анализа и синтеза рецептивных элементов устной речи — фонем (так называемый «центр Вернике»), в периферических полях зрительной коры — участок, позволяющий реализовать анализ и синтез зрительных элементов рецептивной речи; в расположенных по соседству с кожно-кинестетической зоной участках нижних отделов теменной области непосредственно примыкающих к чувствительным «центрам» руки, губ, языка, гортани, осуществляется анализ и синтез кожно-кинестетических рецепций, лежащих в основе артикуляции; в определенном отделе периферии двигательной зоны коры (нижние отделы премоторной зоны) протекают нейродинамические процессы, связанные с преобразованием членораздельных

звуков устной речи в сложные последовательные синтезы (так называемый «центр Брока»); в другом отделе премоторной зоны, примыкающем к двигательным «центрам» руки (в заднем отделе средней лобной извилины), локализуется программирование и осуществление сложных систем последовательных движений и двигательных навыков».

Если у ребенка хорошо сформирована мелкая моторика руки, то и речь развивается правильно, а интенсивное развитие речи в раннем возрасте, по мнению Д.Б. Эльконина, надо рассматривать не как функцию, а как особый предмет, которым ребенок овладевает также, как он овладевает другими орудиями (ложкой, карандашом и пр.). Это своеобразная «веточка» в развитии самостоятельной предметной деятельности.

### **Совет «востока» по развитию мелкой моторики.**

*Уроки китайского Мастера: «Обретишь мягкость – обретишь долголетие»*

«Тишиной можно излечить болезни». Да, все начиналось с тишины. Затем приходят образы и ощущения. Мягкость – важный «кирпичик» в строительстве здорового и энергетического тела. Без него трудно достичь успехов в выполнении массажа. Оказывается, древние много говорили о мягкости. Приведу некоторые высказывания: «Все, что в природе рождается, – мягкое и нежное, все, что умирает, – твердое и сухое». Мягкость – такое простое слово, а в нем скрыто здоровье и долголетие. Это слово поможет обрести скрытую силу, основа которой, как это ни странно, – в мягкости: «Вода – мягкая, а точит камень». Предложу вашему вниманию упражнение, которое легко совмещать с домашними делами.

- «Тело, подобное мягкой глине».
- Попробуем совместить домашние дела с занятием здоровьем.

Расслабьтесь, побудьте мягкими, как белая глина. Наполните мягкостью свои слова и движения. Хотя бы один раз в день, в течение 20–30 минут, мягко и легко походите, словно передвигаетесь по скользкому и тонкому льду. Один неосторожный шаг – и можно поскользнуться, упасть или провалиться под лед. Эти шаги будут прекрасным упражнением, которое улучшит кровообращение

ног у бабушек и дедушек. Спокойно, ласково и тихо говорите. Такой разговор поможет успокоить нервы не только тому, кто говорит, но и всей семье. Мягко и плавно жестикулируйте. Наше тело, как частичка природы, легко запоминает движения природы на занятиях. Постепенно эти движения будут оставаться с вами, переходить в повседневную жизнь. Походка станет более легкой, позвоночник гибким, расправятся плечи, а движения рук будут плавными и красивыми. Такие движения, даже когда мы не занимаемся, будут помогать наполнять тело свежей энергией. Быстро пройдет усталость после рабочего дня, вернется хорошее настроение.

- Перед выполнением любого упражнения можно представить, что тело состоит из мягкой белой глины. Этот образ поможет расслабиться, энергии – течь беспрепятственно, а если это состояние дополнить массажем, то он будет выполнен с большой пользой для здоровья. Энергия глины поможет не только расслабить тело, но и укрепить желудок, поджелудочную железу, кости, улучшить пищеварение.

- Японские и китайские ученые с гордостью сообщают, что палочки прекрасно тренируют мелкую моторику, а вместе с ней стимулируют интеллектуальное развитие ребенка. По их данным, дети, начавшие есть с помощью хаси сразу после того, как им исполнился год, опережают в развитии своих сверстников, не сумевших к этому возрасту расстаться с ложками. В китайской традиционной медицине также считается, что человек, пользующийся палочками, массирует около 40 важных точек расположенных на руке

В Китае для формирования двигательных навыков пальцев кистей рук давни х пор применяются специальные упражнения скаменными и металлическими шариками.

В Японии широко распространены упражнения с грецкими орехами.

Пальчиковые игры и упражнения

уникальное средство для развития мелкой моторики и речивых единстве и взаимосвязи.

В этой технологии предложено множество разнообразных игр для развития мелкой моторики рук, среди которых ведущее место занимают двигательные упражнения с нетрадиционными предметами:

- массажных мячиков;
- платочков;
- ковриков;
- крупных бигуди;
- прищепок;
- счетных палочек;
- эспандеров;
- длинных бигуди;
- решеток;
- зубных щеток;
- бус;
- резинок для волос;
- щеток;
- шестигранных карандашей

Больше всего на свете ребенок хочет двигаться для него движение — есть способ познания мира.

Значит, чем точнее и четче будут движения ребенка, тем глубже и осмысленнее станет его знакомство с миром.

**Разучивать пальчиковые игры для развития речи следует поэтапно:**

1. Сначала взрослый должен продемонстрировать предстоящую игру малышу.
2. Взрослый знакомит малыша с игрой, манипулируя уже не своими руками, а пальчиками ребенка.
3. Теперь малыш и взрослый могут выполнять движения игры одновременно, но за взрослым остается проговаривание текста.

4. На этом этапе пальчиковой игры для развития речи малыш должен выполнять движения сам, а взрослый только проговаривает текст. Но, если маленькому человечку вдруг понадобится помощь, он должен обязательно ее получить.

5. Теперь уже ребенок не только самостоятельно выполняет движения игры, но и проговаривает стишок, а задача взрослого – подсказать малышу и помочь.

Если придерживаться такой схемы, то достижение результатов будет наилучшим.

### **Развитие мелкой моторики простыми движениями (без предметов)**

-Игра с ребёнком в кулинарию и имитация замешивания теста помогут задействовать кисти рук полностью, что влияет на активацию мозговых процессов и позволяет укреплять память.

-За работу мозга отвечают также точки, расположенные в подушечках указательного и безымянного пальцев. Их и можно задействовать, если упереться двумя этими пальцами в стол, изображая передвижение загадочного и вальяжного животного.

-Сжимание-разжимание рук в кулак, словно изображение вспышки, также позволяет работать всей кистью. Это движение можно ввести как жестикуляцию, сопровождающую песни или сказки.

-Перебирать пальцы рук по очереди — тоже одно из увлекательных занятий гимнастики, позволяющее активизировать оба полушария мозга. Делать его нужно, будто изображая подъём по ступенькам — нажимать подушечкой пальца левой руки на пальцы правой (мизинец к мизинцу, большой палец к большому), совершая потом эти действия в обратном направлении.

-Мелко, быстро и часто перебирать пальцами, стуча кончиками по поверхности. Эта часть гимнастики напоминает бег гусеницы.

### **Основные занятия с малышом**

**Массаж** — ежедневный тщательный массаж кистей рук: мягкие массирующие движения и разминания каждого пальчика, ладошки, наружной



стороны кисти, а также предплечья. Очень полезное и приятное занятие, великолепно активизирующее речевые центры мозга. Кроме того, такой массаж имеет позитивное влияние на иммунитет, на общее развитие и контакт между мамой и ребёнком. Особенно важно уделять много внимания массажу, если у ребёнка есть явные отставания в речевом развитии. Он даёт отличные результаты.

**Фасолевые ванны** — в миску или коробку нужно насыпать фасоль или горох, бросить туда мелкие игрушки и размешать. Малыш запускает руки в фасоль и выскивает игрушки. Эффекты: массаж, развитие координации пальцев.

**Лепка из разных материалов** (солёное тесто, пластилин, глина, обычное тесто). Кроме очевидного творческого самовыражения, малыш также развивает гибкость и подвижность пальцев и способствует улучшению речи.

**Игры с крупами:** перебирать в разные ёмкости перемешанные горох и фасоль, а затем и более мелкие крупы; пересыпать и перемешивать крупы, растирать в руках.

**Мозаика** — игры с разными мозаиками также улучшают мелкую моторику, развивают сообразительность и творческие способности.

**Пальчиковая гимнастика и пальчиковые игры** — этим весёлым занятиям посвящены многие книги. Народная мудрость принесла к нам из глубины веков Сороку-ворону, ладушки, Козу-рогатую и многое другое. А современные исследователи дополнили ассортимент увлекательных игр. Занимайтесь с крохой — игры и гимнастика для пальчиков способствует не только речевому, но и всестороннему развитию.

**Шнуровки** — отлично развивают мелкую моторику рук, к тому же благодаря им малыш овладевает повседневным практическим навыком шнурования ботинок. Простейшую шнуровку можно сделать в домашних условиях. Возьмите кусок картона, вырежьте из него какой-то знакомый ребёнку объект (яблоко, ёжика или что-то ещё) и сделайте по контуру дырки с помощью дырокола. В эти дырки малыш будет просовывать шнурочки. Также можно пришнуровывать один объект к другому (ёжик несёт яблоко и т.д.)

**Игры с пуговицами и бусинами** — нанизывание на нитку, застёгивание пуговиц на петли, перебирание пальцами бус из пуговиц или бусин. Можношить на одну ткань пуговицы разных размеров, а на другую — разные петли. Ребёнок будет тренировать пальчики, одновременно развивая сообразительность и осваивая понятия большой-маленький.

**Пазлы** — красочные картинки разовьют внимательность, сообразительность, координирование работы глаз и кистей и нужную нам мелкую моторику.

**Катание ладошкой карандашей, шариков по столу или другой поверхности.** Такое занятие — дополнительный массаж ладошек и улучшение координации движений кисти.

Необходимо использовать творческий подход, занимаясь со своим любимым крохой: все занятия сопровождать сказками, придумываемыми по ходу действий. Речевое подкрепление увлекательных действий удвоит эффект.

Увлекательно включать игры для развития мелкой моторики в свою повседневность: идя с малышом за руку немного помассируйте ладошку, на прогулке разрешите ему потереть песок между ладонями и собрать мелкие камешки пальчиками в ведёрко, готовите из теста — выделите крохе кусочек. И конечно же, много говорите с малышом, обсуждайте всё, что происходит. Совсем скоро он станет полноценным участником диалога!

### **Игрушки для развития мелкой моторики рук.**





### ***Развитие общей моторики***

#### **Упражнения на повышение уровня активации.**

Данные упражнения повышают потенциальный энергетический уровень ребенка, обогащают его знания о собственном теле, развивают тактильную чувствительность.

1. Самомассаж ушных раковин. Мочка уха зажимается большим и указательным пальцами, затем ухо разминается по краю снизу вверх и обратно.

2. Самомассаж боковых поверхностей пальцев рук.

3. Растопырив пальцы, хлопнуть несколько раз в ладоши так, чтобы пальцы обеих рук соприкасались. Затем хлопки выполняются кулаками, ориентированными тыльной поверхностью сначала вверх, потом вниз, наружу, внутрь.

4. Самомассаж головы. Пальцы рук слегка согнуты. Плавными поглаживающими движениями обе руки двигаются от ушей к макушке.

5. Сжав руку ладонью противоположной руки, массировать ее, проводя ладонью от запястья и обратно, затем - от плеча до локтя и обратно. То же другой рукой.

6. Общий массаж ног. Поглаживание и растирание бедер, икр, пальцев ног, ступней.

В этот блок упражнений можно включать различные виды общих и точечных массажей, упражнения по развитию мелкой моторики, хождение босиком по поверхностям различной фактуры и т. п.

#### **Упражнения, направленные на регуляцию мышечного тонуса.**

Общий принцип этих упражнений - сильное напряжение мышц с последующим их расслаблением.

1. "Лодочка". Ребенок ложится на спину, вытягивая руки над головой. По команде одновременно поднимает прямые ноги, руки и голову. Поза держится максимально долго. Затем выполняется аналогичное упражнение, лежа на животе.

2. Исходное положение - лежа на спине, ноги вместе, руки по швам. Голова приподнимается над полом так, чтобы ребенок видел пальцы ног. Поза удерживается максимально долго.

3. И.п. - лежа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны. Приподнимается верхняя часть туловища, ноги лежат на полу.

4. "Снеговик". Исходное положение - стоя. Детям предлагается представить, что они - только что слепленный снеговик. Тело должно быть сильно напряжено, как замерзший снег. Ведущий может попробовать "снеговика" на прочность, слегка подталкивая его с разных сторон. Потом снеговик должен постепенно растаять, превратившись в лужицу. Сначала "тает" голова, затем плечи, руки, спина, ноги. Затем предлагается вариант "растаять", начиная с ног.

5. "Дерево". Ребенок сидит на корточках, голова спрятана в колени, колени обхватываются руками. Это семечко, которое, постепенно прорастая, превращается в дерево. Дети очень медленно поднимаются на ноги, выпрямляют туловище, вытягивают руки вверх. Тело напряжено, "дерево" тянется к солнышку". От сильного порыва ветра "дерево" должно сломаться. Ребенок резко сгибается в талии, расслабляя верхнюю часть туловища, руки и голову, в то время как нижняя часть туловища должна остаться напряженной и неподвижной.

6. Ребенок лежит на спине, ноги согнуты в коленях, ступни на полу, руки вытянуты вдоль туловища. В течение минуты ноги бегут, сильно топая по полу, верхняя часть туловища и голова остаются неподвижными. После выполнения

упражнения ребенок лежит расслабившись с закрытыми глазами. Ведущий может провести сеанс релаксации.

7. "Кошей бессмертный". Исходное положение - сидя на полу на коленях и на пятках (после освоения упражнения сидя можно переходить к и.п. стоя). Руки разведены в стороны. Руки сгибаются в локтях и свободно повисают, в то время как плечи и локти находятся на одной прямой параллельно полу. Если ребенку сложно выполнять это упражнение, на первом этапе можно помочь ему зафиксировать нужное положение с помощью гимнастической палки. Далее ведущий в произвольном порядке подталкивает расслабленную часть одной и другой руки, добиваясь их свободного раскачивания.

8. "Марионетки". Дети представляют, что они куклы-марионетки, которых подвешивают за разные части тела. Та часть тела, за которую подвешена кукла, напряжена и не двигается. Все остальное расслаблено и болтается. Куклу начинают дергать за веревочку в различном темпе.

9. "Кулачки". Ребенок сгибает руки в локтях и начинает сжимать и разжимать кисти рук, постепенно увеличивая темп. Выполняется до максимальной усталости кистей. После этого руки расслабляются и встряхиваются.

10. "Яйцо". Для этого упражнения нужна достаточно большая прочная простыня, которая расстилается на полу. Ребенок садится на корточки, голову прячет в колени и обхватывает колени руками. Ведущий собирает простыню так, чтобы ребенок оказался в "яйце" и крепко держит края простыни над головой "цыпленка", начиная при этом раскачивать "яйцо" из стороны в сторону. Раскачивание продолжается 3-5 минут до полного расслабления. Затем "цыпленок" должен "вылупиться из скорлупы", активно работая головой, локтями и пытаясь распрямить все тело. Ведущий при этом в течение 1-2 минут удерживает ребенка в "яйце".

**Упражнения для развития крупной моторики, формирования одновременных и реципрокных сенсомоторных взаимодействий, ощущения границ своего тела и его положения в пространстве.**

1. "Бревнышко". Из положения лежа на спине (ноги вместе, руки вытянуты над головой) перекачиваться по несколько раз сначала в одну, затем в другую сторону.

2. "Колобок". Лежа на спине, подтянуть колени к груди, обхватить их руками, голову подтянуть к коленям. В таком положении перекачаться несколько раз сначала в одну, затем в другую сторону.

3. "Письмо в воздухе". И.п. - лежа на спине, руки вытянуты вперед перед грудью. Одновременно (в одну сторону) руки в воздухе "прописывают" буквы, цифры, а также целые слова. Этот же прием применяется при коррекции письма - при пропуске букв, их заменах, "зеркальном" написании и других ошибках. При этом сначала педагог может вместе с ребенком выполнять необходимые упражнения, взяв его ладони в свои. Этот прием также помогает снять у ребенка страх перед школьной доской или тетрадью.

4. Рисование на доске, листе бумаги одновременно двумя руками. Обе руки сначала двигаются в одну сторону, затем в противоположные. Сначала ребенок рисует прямые линии - вертикальные, горизонтальные, наклонные, перпендикулярные; затем разнообразные круги, овалы, треугольники, квадраты.

5. И.п. - сидя на коленях и на пятках. Руки лежат на коленях. Одна рука сжимается в кулак, большой палец наружу. Разжимается. Сжимается в кулак, большой палец внутрь. Разжимается. Другая рука при этом неподвижна. Меняем руки. То же двумя руками вместе. Затем смещаются фазы движения (одна рука сжимается, другая одновременно разжимается). При хорошем усвоении этого упражнения можно добавить сюда движения языка и глаз в различных сочетаниях.

6. И.п. - сидя на коленях и на пятках. Руки лежат на коленях. Поочередно каждой рукой выполняются движения кулак - ребро - ладонь. После освоения то же упражнение выполняется навесу, руки согнуты в локтях.

7. И.п. - сидя на коленях (стоя). Руки согнуты в локтях. Одна рука выполняет движение кулак - ладонь, другая одновременно выполняет движение кулак - ребро - ладонь. После освоения добавляются различные глазодвигательные упражнения.

8. И.п. - лежа на спине, ноги вместе, прямые руки вытянуты над головой. Правая рука и правая нога сгибаются, локоть касается колена. Возвращаемся в и.п. То же повторяем левой рукой и левой ногой. Затем упражнение делается встречно левой ногой и правой рукой и наоборот.

9. И.п. - лежа на спине. Согнутые в коленях ноги стоят на полу, руки сложены лодочкой и вытянуты вверх перед собой. Сложенные руки кладем на пол с одной стороны от тела (при этом рука сверху "ползет" по другой руке), а ноги с другой стороны. Одновременно переводим руки и ноги в противоположную сторону.

10. И.п. - лежа на спине. Ноги прямые, руки в стороны. Одна нога сгибается в колене, поднимается и отводится наружу (или во внутрь), кладется на пол. Возвращается в исходное положение. То же - с другой ногой. Затем работают две ноги одновременно.

11. И.п. - сидя на коленях (стоя). Для этого упражнения нужен тугой, но не упругий продолговатый предмет (тряпочная "сарделька"). Ведущий бросает предмет ребенку, ребенок его ловит, при этом двигая только руками. Затем предмет нужно поймать одной рукой. Когда упражнение освоено, ребенку дается задание поочередно закрывать то один, то другой глаз, ловя предмет то правой, то левой рукой.

12. Из положения лежа на животе изображаем гусеницу: руки согнуты в локтях, ладони упираются в пол на уровне плеч; выпрямляя руки, ложимся на пол, затем сгибаем руки, поднимаем таз и подтягиваем колени к локтям.

13. Ползание на животе. Сначала по-пластунски. Затем только на руках, ноги расслаблены. Затем только при помощи ног, руки за спиной (на последних этапах руки за головой, локти в сторону).

14. Ползание на животе при помощи рук. При этом нога от колена поднимается вертикально вверх (одновременно с ведущей рукой, затем с противоположной).

15. Ползание на спине без помощи рук и ног ("Червячок").

16. Ползание на четвереньках. Ползание вперед, назад, вправо и влево с одновременным продвижением одноименных руки и ноги, затем противоположных руки и ноги. При этом руки сначала располагаются параллельно друг другу; затем перекрещиваются, то есть при движении с каждым шагом правая рука заходит за левую, затем левая заходит за правую и т. д. При освоении этих упражнений можно положить ребенку на плечи плоский предмет (книгу), и поставить задачу его не уронить. При этом отрабатывается плавность движений, улучшается ощущение положения своего тела в пространстве.

17. Отработка сочетанных движений глаз, языка, головы, рук и ног при ползании на четвереньках.

18. "Паучок". Ребенок садится на пол, руки ставит немного позади себя, ноги сгибает в коленях и приподнимается над полом, опираясь на ладони и стопы. Шагает одновременно правой рукой и правой ногой, затем левой рукой и левой ногой (упражнение выполняется по четырем направлениям - вперед, назад, вправо, влево). То же, только шагает одновременно разноименная рука и нога. После освоения добавляются движения головы, глаз и языка в различных сочетаниях.

19. "Слоник". Ребенок становится на четыре конечности так, чтобы вес был распределен поровну между руками и ногами. Одновременные шаги правой стороной, затем левой. На следующем этапе ноги идут параллельно, а руки наперекрест. Затем руки параллельно, ноги наперекрест.

20. "Гусята". Отрабатывается "гусиный" шаг с прямой спиной по четырем направлениям (вперед, назад, вправо, влево). То же с плоским предметом на голове. После отработки включаются разнонаправленные движения головы, языка, глаз.



21. Шаг на месте. Ребенок марширует на месте, высоко поднимая колени. Руки висят вдоль тела.

22. И.п. - стоя, прямые руки вытянуты вперед. Одна рука ладонью вверх, другая вниз. Ребенок начинает маршировать, на каждый шаг меняя положение ладоней. То же, но смена ладоней через шаг, затем через два. После освоения добавляются различные глазодвигательные упражнения в различных сочетаниях.

23. И.п. - стоя на четвереньках. Ребенок выпрямляет и приподнимает над полом одну ногу, отводит ее сначала в одну, потом в другую сторону. Остальные части тела при этом неподвижны. То же с закрытыми глазами. После освоения одновременно с ногой вытягивается вперед разноименная рука. Затем одноименная.

24. И.п. - стоя на одной ноге, руки вдоль тела. Закрывая глаза, максимально долго удерживаем равновесие. Затем сменяем ногу. После усвоения можно подключать различные пальчиковые и др. движения.

25. "Ласточка". И.П. - стоя на одной ноге, вторая нога вытянута назад параллельно полу, туловище наклонено вперед, руки в стороны. То же с закрытыми глазами. Сменить ногу.

26. "Бревнышко" по стене. И.п. - стоя, ноги вместе, прямые руки вытянуты над головой, спина соприкасается со стеной. Ребенок делает несколько поворотов сначала в одну сторону, затем в другую так, чтобы постоянно прикасаться к стене. То же с закрытыми глазами.

27. Встать у стены, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз; передвигаться вдоль стены вправо (3-5 метров), а затем влево. То же приставным шагом - двигаются одноименные рука и нога (руки параллельно ногам). Затем разноименные рука и нога. То же скрестным шагом с перекрестом рук (двигаются одноименные рука и нога).

28. "Повтори движение" (вариант игры Б. П. Никитина "Обезьянки").

Ведущий (взрослый) делает какие-то движения: приседает, поднимает руки вверх, хлопает в ладоши - а дети должны повторить их вслед за ним. Темп

движений можно то замедлять, то ускорять. Чтобы подключить также и тренировку внимания, можно ввести "запрещаемые движения" (какое-то движение повторять нельзя), либо "замену движений" (когда какое-то движение надо заменить на другое, например, когда ведущий подпрыгнет, то дети должны присесть).

### Список литературы:

1. Ахутина Т.В. Л.С. Выготский и А.Р. Лурия: становление нейропсихологии. // Вопросы психологии, 1996 — № 52.
2. Бабаева Т.И., Михайлова З.А. и др. Детство: программа развития и воспитания детей в детском саду: издание 3-е переработанное. - СПб.: Детство - Пресс, 2004.
3. Блинова Л. Н. Диагностика и коррекция в образовании детей с задержкой психического развития: учебное пособие для вузов. — М.: НЦ ЭНАС, 2004. Борякова Н.Ю., Касицына М.А. Психолого-педагогическое обследование детей с задержкой психического развития в условиях специального детского сада // Журнал «Коррекционная педагогика», 2003 — №25.
4. Вассерман Л.И., Дорофеева С.А., Меерсон Я.А. Методы нейропсихологической диагностики. — СПб.:Стройлеспечать, 1997.
5. Венгер Л.А., Пилюгина Е.Г. Воспитание сенсорной культуры ребенка: книга для воспитателей детского сада. — М.: Просвещение, 1998
6. Борякова Н. Ю. Ступеньки развития. Ранняя диагностика и коррекция ЗПР у детей. - М.: Просвещение, 1986. - 96 с.
7. Максимова Н. Ю., Милютина Е. Л. Курс лекций по детской патопсихологии. Учебное пособие. - Ростов на Дону: "Феникс", 2000. - 576 с.
8. Ульяновская У. В. Дети с ЗПР. - Н. Новгород. 1994. - 228 с.
9. Шевченко С.Г. Подготовка к школе детей с задержкой психического развития. Книга 1/под общей ред. С.Г. Шевченко.- М.: Школьная Пресса, 2003. – 96 с.