

КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ С НЕЙРОМЯЧИКАМИ

*«Руки учат голову, затем поумневшая
голова учит руки, а умелые руки снова
способствуют развитию мозга»*

Иван Петрович Павлов

На сегодняшний день, наблюдая и диагностируя дошколят, все и больше и больше появляется детей с речевыми нарушениями, с задержкой речевого развития, с задержкой психического развития, гиперактивных и невнимательных. Все чаще встречаются дети моторно неловкие, т.е. наблюдается вялость мышц, нет желания и сил прыгать, бегать, элементарно такие дети неловко прыгают на 1 ноге, не могут поймать и бросить хорошо мяч, плохо переключаются с одного движения на другое.

Недостаточность физической активности ведет наших детей к плохому снабжению головного мозга кислородом, несформированной координации движений, не развитой ориентировки в пространстве, не развитого чувства ритма, а также дисгармоничному развитию межполушарных связей. Отсюда наши дети:

- моторно неловкие;
- невнимательные;
- гиперактивные;
- плохо ориентируемые;
- с ЗРР, ЗПР и т.д.

Что же с этим делать? Есть один метод, который позволяет скорректировать вышеперечисленные состояния и благоприятно повлиять на мозговую деятельность.

Игры с мячом известны с древних времен, хотя точно история не знает ни места, ни времени рождения этих игр. Практически каждый ребёнок с раннего возраста знаком с мячом. Игры с мячом весьма популярны, они встречаются почти у всех народов мира и не случайно считаются самыми распространенными из игр. Игровые действия с мячом, шариками всегда были любимыми средствами организации и надёжными помощниками в коррекционной работе. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении движений с предметом круглой формы, усиливают эффект занятий.

В настоящее время выбор мячей достаточно широк: в продаже имеются мячи различного цвета, размера, качества - резиновые, пластмассовые, тряпичные, каучуковые, деревянные, мячи-массажёры. Как правило, ребёнка более всего привлекают мячи яркие, прыгучие, лёгкие. Этим условиям идеально соответствуют нейромячики (или кинезиомячики).

Эти мячики были разработаны как игровой тренажёр для крупной моторики, но они отлично подошли под задачи образовательной кинезиологии и теперь их потенциал безграничен.

В чем же польза упражнений с нейромячиками? И почему прыгучие бархатистые мячики стали основой коррекционно-развивающей методики в нейропсихологии?

Суть методики состоит в освоении и постепенном усложнении простых движений.

Начало – удерживать, бросать и поймать от пола непоседу-мячик (блок захват мяча), потом научиться согласованной работе двумя руками.

Далее, по нарастающей, тренируются навыки координации и равновесия. Это группы осевых и глазодвигательных упражнений. Нейромячики идеального размера для ладошки, что позволяет тренировать правильность захвата, мелкую моторику, подвижность кисти. Они очень приятные тактильно и абсолютно не скользкие, лёгкие и невероятно прыгучие, что потребует немалой сноровки. Совершенствуя приёмы работы с детьми, имеющими тяжёлые нарушения речи, были разработаны нейрокоррекционные упражнения с мячиками, которые используем на всех этапах развития речи детей дошкольного возраста.

Преимущества использования нейромячиков в педагогической практике:

- игры с мячом отвлекают внимание ребёнка от речевого дефекта и побуждают его к общению;
- игровая форма обучения;
- эмоциональная привлекательность;
- автоматизация звуков в сочетании с двигательной активностью;
- развиваются сила, ловкость, быстрота реакции, точность движений;
- развивается мелкая моторика, что дает стимулировать речевые зоны головного мозга;

- тренируется контроль, переключение, удержание и выполнение заданной программы;

- при выполнении серии движений с мячиками и удержании определённого ритма корректируется слоговая структура слова, развивается концентрация и сосредоточенность, вырабатывается усидчивость, что позволит ребёнку дольше удерживать внимание и не отвлекаться.

- в течение сеанса упражнений приходится переводить взгляд и менять фокусировку зрения по основным осям (лево-право, вниз-вверх, ближе-дальше). Упражнения с мячиками тренируют зрительное внимание, ориентировку в собственном теле и пространстве. Улучшается навык чтения за счёт расширения зрительного поля.

- множественные пересечения срединной линии тела в упражнениях синхронизируют работу правого и левого полушария, стимулируют межполушарное взаимодействие, оптимизируют и улучшают мозговую деятельность в целом.

- формирование партнёрского взаимодействия и сотрудничества. Много упражнений являются парными или групповыми. Тут принципиально важны синхронность, умение подстраиваться под партнёра и действовать совместно ради общего результата.

Благодаря играм с использованием нейромячиков оптимизируются интеллектуальные процессы, повышается работоспособность, улучшается мыслительная деятельность, синхронизируется работа полушарий головного мозга, снижается утомляемость, восстанавливается речевая функция, повышается иммунная система, улучшается память, внимание, мышление. Улучшаются подкорковые структуры головного мозга и т.д.

Какие проблемы помогают решать эти нейроигры:

- Мышечные: снижает гипертонус, формирует правильную осанку, укрепляет мышцы рук, ног, глаз и мышечный корсет.
- Когнитивные: совершенствует речь, память, мышление, восприятие.
- Сенсомоторные: стимулирует межполушарное развитие, развивает координацию, укрепляет вестибулярный аппарат, формирует автоматизм моторных программ, увеличивает скорость обработки сенсорной информации, помогает критично оценить правильность движений.
- Регуляторные: увеличивает концентрацию и удержание внимания, формирует программу действий и контроль над её удержанием на длительный период.
- Зрительные: формирует устойчивый навык фиксации предмета и прослеживающих движений, пространственного мышления, укрепляет глазные мышцы, расширяет поле зрения.
- Слуховые: развивает чувство внутреннего и внешнего ритма, улучшает восприятие и обработку не речевых шумов, помогает оценить темпо-ритм.
- Кому полезны? Логично написать, что тренировки показаны нам всем. Но методика разработана для оздоровления детей и взрослых
 - нарушение координации движения и работы вестибулярного аппарата,
 - синдром дефицита внимания,
 - трудности в обучении речи, письма, чтения, счета,
 - гиперактивность, синдром дефицита внимания, импульсивность,
 - расстройства (аутизм, ДЦП, задержка и асинхрония развития),
 - поведенческие и эмоциональные трудности, в том числе в школьном, рабочем или случайном коллективе

Нейрокоррекционные упражнения с нейромячиками

Действия с нейромячиками можно выполнять индивидуально, в парах, в группе.

«Знакомство»

1. Ощупываем, рассматриваем мячики и запоминаем фактуру, размеры, вес, наполнитель, материал, цвет. Игра «Скажи, какой» (подбор признаков), «Скажи наоборот» (Не твёрдый, а ... Не гладкий, а...).
2. Изучаем карту тела, прокатывая мячик с головы до ног. По ходу называть все части тела, где катится мяч сейчас.
3. Угадать, какой мяч даёт потрогать взрослый.
4. Угадать, до какой части тела взрослый коснулся мячом (до правого локтя, до левого уха ...).
5. «Самомассаж» - ребёнок учится чувствовать своё тело и осваивает навык саморегуляции. Катаем мячик ладошками. самомассаж стопы – ставим ногу на мяч и катаем под давлением собственного тела. самомассаж спины – прижимаем мяч спиной к стене и катаем во все стороны. Катаем мяч ладонями и одновременно идём по ортопедическим коврикам (на стопе, на носочках, на пяточках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы).

«Балансы»

Просим ребёнка стоять прямо и удерживать мяч на вытянутых руках:

- на ладони;
- на кулачке;
- на тыльной стороне ладони на пальцах.

Сначала делать одной рукой, затем другой и потом двумя (цель - продержать одну минуту на обеих руках).

Если легко получается, добавляем движение рук в стороны, по кругу.

Можно делать с закрытыми глазами.

«Кинестетика»

Кинестетика – это информация, которую наш мозг получает от суставов и мышц, понимая, как располагаются части тела в пространстве. Благодаря кинестетическим ощущениям ребёнок понимает, как ставить пальчики при письме, как располагать язык при произнесении звуков, как держать равновесие, танцевать и др.

Цель – развитие кинестетических ощущений, формирование пространственной оси тела, межполушарного взаимодействия с помощью мячиков.

1. Вертикальная центральная ось тела - мяч на уровне лба, вторая рука ждёт внизу на уровне живота. Отпускаем мяч, чтобы он упал ровно в ладошку. Вначале с открытыми глазами, затем с закрытыми.

2. Вертикальная центральная ось тела - мяч на животе, вторая рука ждёт вверху, бросаем мяч с низу вверх. Вначале с открытыми глазами, затем с закрытыми.

3. Вертикальная передняя боковая линия тела – кладём правой рукой мяч на левое плечо (в ямочку под ключицей), наклоняем голову на бок и зажимаем мячик так, чтобы он оказался перед ухом (важно не поворачивать голову перед наклоном). Левая рука почти прямая ждёт внизу. Поднимаем голову, освобождая мяч, он должен упасть в ладонь. То же повторяем с другой стороны.

4. Боковая линия тела – зажимаем мяч рукой примерно в середине между плечом и локтем. Эта же рука ждёт прямая внизу. Ориентируем ребёнка почувствовать пальчиками шов штанины. Освобождаем мяч, чтобы он упал прямо в ладошку.

5. Горизонтальная ось тела – «нос-затылок» - передаём мяч вокруг головы по часовой стрелке и против часовой, затем с закрытыми глазами.

6. Горизонтальная ось тела – «живот-спина» (как в предыдущем упражнении).

7. Горизонтальная ось тела – мяч вокруг колен (как в предыдущем упражнении).

Можно делать сидя, проговаривая «над коленом, под коленом».

8. Восьмёрки вокруг колен. Можно делать сидя.

«Коготки»

Отработка захвата сверху.

Цель – тренировка тонуса кисти, стимуляция нейродинамических процессов (улучшение концентрации внимания и точности движений).

1. Подкидываем мяч немного вверх, кисть при этом смотрит вниз, и тут же ловим его, схватывая сверху ладонью, как орёл хватает добычу когтями. Сначала правой рукой, затем левой.

2. Попеременно меняем руку при каждом броске. Можно тренироваться с платочками или мешочками.

«Змейка»

Перекидываем мяч из одной руки в другую. Затем перекидываем мяч из руки в руку, начиная с самого низа и продвигаясь до самого верха и обратно. Можно подключить сильный ротовой выдох при каждом перебросе (увеличивает концентрацию внимания).

При перекидывании повторяем заданную речевую инструкцию (в зависимости от этапа автоматизации поставленного звука – слоги, слова, чистоговорка, скороговорка).

«Дыхание с мячиком»

1. Стоим ровно, руки вытянуты вперёд, держим мяч двумя руками. На вдохе разводим руки в стороны, мяч в правой руке, на выдохе возвращаемся в исходное положение. Следующий вдох – мяч в левой руке. Повторяем 10 раз.

2. Стоим ровно, руки опущены вниз вдоль тела, мяч в правой руке. На вдохе поднимаем руки через стороны вверх, перекладываем мяч в левую руку, на выдохе опускаем руки через стороны вниз. Повторяем 10 раз.

3. Делаем предыдущие упражнения с закрытыми глазами, затем лёжа.

4. Серийность – дети стоят в круге, мячи в правой руке – вверх (вверху передали мяч в левую руку) и вниз (передача в правую руку), вперёд (впереди передать в левую руку), назад (передача в правую руку), мячик свой крутить я рад, справа налево его передам (передать мяч из правой руки в левую), другу-товарищу в руки отдам (из левой руки мяч передать соседу слева, а правой принять у соседа справа).

При выполнении повторяем заданную речевую инструкцию (в зависимости от этапа автоматизации поставленного звука – слоги, слова, чистоговорка, скороговорка).

«Руки - ноги»

1. Мяч на полу перед собой, ноги на ширине плеч, стопы смотрят вперёд. Аккуратно дотрагиваться до мяча по очереди каждой ногой до мяча так, чтобы он оставался на месте. Затем с закрытыми глазами. На первых порах вместо мяча можно использовать мешочки с песком.

2. Бросаем мяч вверх и ловим. 10 раз только правой рукой, 10 раз – левой. Затем поочередно – одна рука бросает, другая ловит.

3. Правая рука бросила мяч, поймала, правая нога дотронулась до мяча, вернулась на место. Повторяем 10 раз и то же самое левыми рукой и ногой.

4. Бросает правая рука и одновременно правая нога касается мячика на полу. Правая рука мяч поймала, нога в это же время вернулась на место. То же самое левыми рукой и ногой.

5. Предыдущие два варианта делаем разноимёнными рукой и ногой.

При выполнении повторяем заданную речевую инструкцию (в зависимости от этапа автоматизации поставленного звука – слоги, слова, чистоговорка, скороговорка).

«Мяч - пол»

1. Правая рука бросает мяч вниз по прямой и ловит в ладошку - «чашечку». Повторяем 10 раз и то же самое левой рукой.

2. Бросает правая рука, ловит левая и наоборот.

3. Работаем с двумя мячиками: по очереди каждая рука бросает мяч и ловит, постепенно набирая скорость.

4. Одновременно двумя руками бросаем два мячика и ловим.

5. Перекрещиваем руки, бросаем мячи и, раскрестив руки, ловит каждая рука другой мяч. Лучше взять мячики разных цветов.

При этом повторяем заданную речевую инструкцию (в зависимости от этапа автоматизации поставленного звука – слоги, слова, чистоговорка, скороговорка).

«Треугольник»

1. Бросаем мяч не по прямой линии вниз, а справа в центр так, чтобы прилетел он обратно с левой стороны. И обратно – слева через центр направо.

2. Бросаем мяч справа вниз в центр в левую руку и перекидываем мяч сразу в правую руку. Затем в обратную сторону. Если сложно перекидывать мяч, то его можно перекладывать.

3. Делаем как в предыдущем задании, но перекладываем за спиной.

4. Без остановок бросаем «треугольники» и при этом чередуем перекладывания спереди - сзади.

При этом повторяем заданную речевую инструкцию (в зависимости от этапа автоматизации поставленного звука – слоги, слова, чистоговорка, скороговорка).

«Пространство»

1. Знакомство со сторонами тела – руки вверх, вниз в стороны, вперёд.

2. «Мяч-повторюшка» - в одной руке у ребёнка мяч, другую руку держит взрослый. Взрослый двигает рукой ребёнка, а вторая рука в точности копирует движения. Смена рук.

3. «Вперёд – в стороны» - лёжа на спине, вытягиваем руки с мячиком вперёд, мяч берём в одну руку и отводим её в сторону, вторая рука при этом остаётся впереди, затем возвращаем руку и мяч перекладываем в другую и то же самое.

4. К предыдущему упражнению добавляем поворот головы – «нос следит за мячом». Затем добавляем дыхание – на вдохе в сторону, выдох – вперёд.

5. Усложнение с переключением – двигаются в стороны и вперёд обе руки, голова при этом поворачивается за мячом. По сигналу (хлопок, кодовое слово...) меняем задание – голова двигается за свободной рукой.

6. За мячом следят глаза, голова при этом не поворачивается.

«Мячик прыгает по мне по груди и по спине».

Цель: закрепление ориентированности ребенка в собственном теле и в пространстве (справа слева, впереди— сзади), закрепление употребления предлогов.

В правую руку свой мячик возьми,

Над головою его подними

И перед грудью его поддержи.

К левой ступне не спеша положи.

За спину спрячь и затылка коснись.

Руку смени и другим улыбнись.

Правого плечика мячик коснется

И ненадолго за спину вернется.

С голени правой да к левой ступне,

Да на живот - не запутаться б мне.

«Животный мяч»

Цель – развитие моторного планирования и переключения.

1. Взять два мяча разного цвета. Фиксируем один мяч на животе рукой, второй мяч подкидываем вверх. Пока мяч летит, надо поменять руку, второй мяч при этом от живота отрывать нельзя.

2. Затем меняем дислокацию зафиксированного мячика: на груди, на плече.

3. С малышами (до 5 лет) делаем лёжа на спине или стоя. При этом одна рука фиксирует мяч на животе, а второй рукой дотрагиваемся до разных частей тела.

«Верхнее пространство»

1. Бросаем мяч правой рукой вверх и ловим. Мяч должен двигаться ровно по центральной осевой линии и возвращаться в точку старта. То же самое левой рукой.

2. Смена рук: бросила правая – поймала левая и т.д. Мячик точно по центральной линии.

3. Бросать мяч по дуге справа налево из одной руки в другую.

4. Выполнять все предыдущие упражнения, стоя на одной ноге.

При перекидывании повторяем заданную речевую инструкцию (в зависимости от этапа автоматизации поставленного звука – слоги, слова, чистоговорка, скороговорка).

«Жонглирование»

1. Правая рука бросает мяч, ловит левая рука и быстро передаёт мяч в правую руку. Делаем 10 раз и меняем направление.

2. Два мяча. Правая рука бросила мяч вверх, левая рука быстро передаёт мяч в правую и ловит первый мяч.

«Карта тела»

Цель – развитие пространственных представлений, формирование карты тела, развитие кинетики (моторное планирование и переключение).

1. Мяч берём большой. Бросаем двумя руками вверх и, пока он летит, дотрагиваемся до части тела, начиная сверху (макушка, лоб, глаза, уши, щёки, плечи, живот, бока, колени, правая пятка, левая пятка ...).

2. Кидаем мяч о стену, дотрагиваемся до части тела и ловим.

«Ловушка»

Меняем стереотип захвата мяча, пробуем новые ощущения и способы ловли.

1. Игра с пинг-понговым (либо каучуковым, либо теннисным) мячиком и ловушкой – подбросить и поймать в ловушку.

2. Берём плотный стакан без ручки в левую руку, бросаем мяч левой рукой и ловим стаканом. 10 раз одной рукой, 10 раз другой.

3. Берём мягкий одноразовый стакан без ручки в левую руку, бросаем мяч левой рукой и ловим стаканом. 10 раз одной рукой, 10 раз другой. Сложность в том, что нужно контролировать тонус руки, чтобы не смять стаканчик.

4. Берём кружку с ручкой и ловим.

Бросать можно вверх и ловить летящий мяч, а можно бросать мяч об пол и ловить его после отскока.

«Упражнения в парах и с группой детей»

При выполнении повторяем заданную речевую инструкцию (в зависимости от этапа автоматизации поставленного звука – слоги, слова, чистоговорка, скороговорка).

1. **«Себе из правой в левую»** - передача мяча из одной руки в другую по счёт 1-2-1-2...

2. **«Параллель»** - дети сидят напротив друг друга, мяч в правой руке, передаём другому мяч параллельно и одновременно принимаем другой рукой. Под счёт 1-2-1-2...

3. **«Себе – другому»** - дети сидят напротив друг друга, мяч в правой руке, передаём мяч из правой руки в левую руку и другому. Одновременно принимаем другой рукой. Под счёт 1-2-1-2...

4. **«Диагональ»** - дети сидят напротив друг друга, мяч у одного в правой руке, у другого в левой руке. По диагонали передаём другому под счёт 1-2-1-2...

5. **«Себе – другому по диагонали»** - дети сидят напротив друг друга, мяч у одного в правой руке, у другого в левой руке. Передаём мяч себе из одной руки в другую руку и по диагонали соседу. Одновременно принимаем другой рукой. Под счёт 1-2-1-2...

6. **«Другому – себе»** - аналогично упражнению №3, но передаём сначала другому, а потом себе. Сначала в одну сторону, потом в другую.

7. **«Другому по диагонали – себе»** - аналогично упражнению №5, но передаём сначала другому, а потом себе. Сначала в одну сторону, потом в другую.

8. **«2 мяча»** - у одного ребёнка 2 мяча, передаёт их другому под счёт 1-2-1-2...

9. **«2 мяча по диагонали»** - у одного ребёнка 2 мяча, передаёт их другому с крестно под счёт 1-2-1-2... Меняем верхнюю руку при диагонали: то правая сверху, то левая.

10. «Я по прямой, ты по прямой. Я диагональ – ты диагональ» - у одного ребёнка 2 мяча, передаёт их другому попеременно по прямой – по диагонали.

11. «Кто быстрее» - дети сидят напротив друг друга, мяч лежит между ними. Взрослый называет часть тела, дети должны дотронуться до неё. Как только взрослый называет «МЯЧ», мячик нужно схватить.

12. «Кати – лови» - дети сидят напротив друг друга, мяч у каждого в правой руке. Катить мяч другому по полу одной рукой, другой рукой поймать мяч партнёра. Следить, чтобы мяч катился, а не подпрыгивал.

13. Игра с передачей мяча - «Мяч передавай, слово называй».
Цель: развитие фонематических представлений, быстроты реакции.
Ход игры. Играющие выстраиваются в колонну. У игроков, стоящих первыми, по одному мячу. Ребёнок называет слово на заданный звук и передает мяч назад двумя руками над головой (возможны другие способы передачи мяча). Следующий игрок самостоятельно придумывает слово на этот же звук и передает мяч дальше.

14. Игра с передачей мяча «Звуковая цепочка».

Свяжем мы из слов цепочку.

Мяч не даст поставить точку.

Цель: развитие фонематических представлений, активизация словаря.
Педагог называет первое слово и передает мяч ребенку. Далее мяч передается от ребёнка к ребёнку. Конечный звук предыдущего слова — начало следующего. Например: весна— автобус— слон— нос— сова.

15. Игра «Встречу слово на дороге —разобью его на слоги».

Цель: тренировка умения делить слова на слоги, развитие внимания, быстроты мышления.

Ход игры. Педагог бросает мяч детям, называя односложные, двусложные и трёхсложные слова. Ребенок, поймавший мяч, определяет количество слогов, произносит слово по слогам, одновременно отбивая слоги мячом.

Регулярное выполнение упражнений с кинезиологическими мячами способствует активизации межполушарного взаимодействия, улучшает работу полушарий головного мозга, способствует эмоциональному настрою, снижает утомляемость на занятиях, улучшает самоконтроль, а в свою очередь происходит коррекция недостатков речевого развития дошкольников.