



Педагог года 2023

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

**«Кинезиологические упражнения как эффективное средство развития  
когнитивных способностей обучающихся начальных классов с  
ограниченными возможностями здоровья»**

Учитель начальных классов  
Еловикова Н.С.

Нижевартовск, 2021г.

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

<b>1.ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ПРОЕКТА.....</b>	<b>3</b>
<b>1.1. ОПИСАНИЕ ПРОБЛЕМЫ.....</b>	<b>3</b>
<b>1.2.АКТУАЛЬНОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЕКТА.....</b>	<b>4</b>
<b>1.3.ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОЕКТА.....</b>	<b>6</b>
<b>2.ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОЕКТА.....</b>	<b>7</b>
<b>2.1. МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ.....</b>	<b>15</b>
<b>3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА.....</b>	<b>16</b>
<b>4.ПАРТНЕРЫ.....</b>	<b>17</b>
<b>4.1.ОРГАНИЗАЦИЯ СЕТЕВОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ДРУГИМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ.....</b>	<b>17</b>
<b>5.ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ.....</b>	<b>17</b>
<b>6.ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА.....</b>	<b>17</b>
<b>7.КРИТЕРИИ И ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....</b>	<b>20</b>
<b>8.ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СОЦИАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ.....</b>	<b>22</b>
<b>9.ПЕРСПЕКТИВА ДАЛЬНЕЙШЕГО РАЗВИТИЯ.....</b>	<b>23</b>
<b>10. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>24</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>	<b>25</b>

*Движение, как таковое, может по своему действию  
заменить любое средство, но все лечебные средства  
мира не могут заменить действие движения.*

*Т. Тассо*

## **1. ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ПРОЕКТА**

### **1.1. ОПИСАНИЕ ПРОБЛЕМЫ**

Сегодняшний мир неустанно меняется: новые технологии, поток информации, которую ребенку необходимо воспринимать и ориентироваться в ней, уметь перерабатывать. А также, современному школьнику важно социализироваться и постараться стать успешным. Поэтому востребованными становятся не сами знания, а умение добывать их, а затем применять приобретённые знания, умения и навыки для решения практических задач в различных сферах жизни. Формирование функциональной грамотности - одна из основных задач современного образования. Вдвойне становится ответственным формирование функциональной грамотности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Таким детям сложно усваивать и обрабатывать информацию об окружающем нас мире. Когнитивные способности «особенного ребенка» являются тем самым инструментом, который способствует достижению ключевых и предметных компетенций.

В этом особая роль принадлежит вспомогательным технологиям, т.е. устройствам, методам или средствам, которые позволяют школьникам с ограниченными возможностями здоровья принимать активное участие в повседневной жизни, получать образование, развиваться, социализироваться в микро и макро социуме.

Кинезиологические упражнения - одно из эффективных средств, позволяющих модернизировать и оптимизировать в работе с «особенными» детьми учебно-воспитательный процесс нашего образовательного учреждения.

Кинезиологические упражнения применяются мною для развития когнитивных способностей обучающихся начальных классов с ограниченными возможностями здоровья, способствуют их положительной адаптации, снимают эмоциональное напряжение, формируют учебную мотивацию.

### **АКТУАЛЬНОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЕКТА**

На основании «Концепции федеральной целевой программы развития образования на 2021-2025 годы» в качестве приоритетного направления развития системы образования детей с ограниченными возможностями здоровья рассматривается организация их обучения и воспитания в обычных образовательных учреждениях, совместно с другими

детьми, для обеспечения равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных способностей.

В настоящее время проблемой инклюзивного образования, является создание «безбарьерной» образовательной среды. Одним из общих правил такой образовательной среды является критерий ее доступности для ребёнка с ограниченными возможностями здоровья.

Перед каждым педагогом, работающим по ФГОС НОО ОВЗ, встаёт вопрос о развивающей роли обучения. Как известно, обучение и развитие связаны между собой.

В последние годы отмечается увеличение количества детей, поступающих в школу с ограниченными возможностями здоровья, которые имеют трудности в обучении, адаптации.

Начиная с 2013 года, наша школа включилась в реализацию программы инклюзивного образования детей с ограниченными возможностями здоровья, а с 2021-2022 учебного года наше образовательное учреждение является региональной инновационной площадкой «Моделирование инклюзивной образовательно-воспитательной среды для социализации детей с ограниченными возможностями здоровья». Наша «Восьмая» школа - особенная, «Школа равных возможностей».

В 2022-2023 учебном году в МБОУ «СШ№8» обучается 93 школьника с ОВЗ, 42 из которых являются первоклассниками. 52% данной категории учеников имеют трудности в привыкании к школьному режиму, 32% имеют системные нарушения речи, 57% - внимания, памяти, мыслительных способностей, у 7% выраженные аутистические расстройства.

Более 10 лет я работаю с детьми, относящимися к категории лиц с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами. По итогам наблюдения и тестовым результатам в 2021-2022 учебном году, проведенным в начале года 1 класса, было выявлено, что 67% ребят испытывают тревожное состояние, трудности в адаптации, 17% проявляют агрессию по отношению к одноклассникам, у 58% системные нарушения речи и 100% нуждаются в специальных мерах коррекционной помощи.

Для преодоления имеющихся трудностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья необходимо проведение комплексной коррекционной работы, систематическое использование в деятельности педагога инновационных методов и технологий.

Анализируя выше изложенные проблемы и учитывая особенности детей с ЗПР, я обратилась к опыту, полученному в результате анализа литературы в области применения кинезиологических упражнений в работе с «особенными» детьми.

И уже начиная с первых уроков, использовала в своей работе с обучающимися кинезиологические методы.

Данный проект решает проблему обучения школьников с ограниченными возможностями здоровья, способствует развитию их когнитивных способностей посредством применения кинезиологических упражнений.

В исследованиях А.Л. Сиротюк, А.В. Семенович и многих других нашла отражение проблемы освоения и применения кинезиологических упражнений в работе с данной категорией обучающихся. В настоящее время кинезиология – это перспективное научное направление, синтезирующее в себе знания и методы из многих отраслей наук, таких как медицина, педагогика, психология, дефектология, логопедия и другие.

Кинезиологические упражнения повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, повысить уровень интеллекта (Чобану И.К.), способствуют улучшению памяти и росту продуктивности, устойчивости внимания (И.В.Казанцева, В.Н.Дружинин, Р.М.Грановская, Т.Н.Березина), облегчают процесс чтения и письма, помогают помочь восстановить полноценную речь детям с ограничениями в развитии и здоровье (К.С. Лебединская, И.И. Мамайчук, И.Ю. Кулагина, Т.В. Егорова). И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу и другое.

В своей работе рассматриваю возможности и эффекты применения кинезиологических упражнений с обучающимися с задержкой психического развития на уроках в начальной школе.

*Актуальность педагогического проекта для города и региона* заключается в том, что данный опыт не замыкается в рамках конкретного образовательного учреждения, а может служить результатом сетевого взаимодействия других учреждений целого региона. В результате подобного сотрудничества объединяются усилия всех педагогов таких учреждений.

*Инновационность данного педагогического опыта* состоит в том, что он реализуется через:

- личный сайт <https://shkola8nizhnevartovsk-r86.gosweb.gosuslugi.ru/persony/personalnye-stranitsy-pedagogov/elovikova-natalya-sergeevna/>;
- разработку и представление опыта по развитию когнитивных способностей детей ЗПР на различных уровнях;

- сетевое взаимодействие с другими образовательными организациями нашего города;

**Новизна данного опыта** состоит в том, что МБОУ «СШ №8» одно из немногих образовательных учреждений на базе которого открыты и функционируют классы для детей с ЗПР. Освоение инновационных технологий в организации учебного процесса обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (применение кинезиологических упражнений) позволяет создать новые условия для собственного профессионального развития и повышения профессионального мастерства педагогического коллектива школы, освоить современные коррекционно-развивающие средства, организовать и внедрить на уроках и внеурочной деятельности для обучающихся с задержкой психического развития в начальной школе, а также найти эффективные способы и средства для освоения содержания образования, личностного и познавательного развития «особенных» детей – очень важная задача педагогического коллектива нашей школы.

**Практическая значимость работы** в том, что представленные в ней материалы могут быть использованы для повышения эффективности коррекционной работы учителей-логопедов, дефектологов, учителей начальных классов по развитию когнитивных способностей обучающихся с ЗПР.

### 1.3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

**Цель:** развитие когнитивных способностей обучающихся начальных классов с ограниченными возможностями здоровья через применение кинезиологических упражнений.

**Задачи:**

- изучить опыт применения кинезиологических упражнений для развития когнитивных способностей обучающихся начальных классов с ограниченными возможностями здоровья;
- провести комплексное психолого-педагогическое исследование уровня сформированности когнитивных способностей обучающихся начальной школы с ограниченными возможностями здоровья в процессе обучения;
- определить показатели эффективности использования кинезиологических упражнений в развитии когнитивных способностей школьников с ЗПР;
- апробировать применения кинезиологических упражнений для развития когнитивных способностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья посредством включения в целостный педагогический процесс

➤ повысить уровень компетентности родителей и педагогов в вопросах развития когнитивных способностей обучающихся;

Для решения поставленных задач использовались следующие

**методы исследования:**

- изучение и анализ литературы, передового опыта по проблеме;
- психолого-педагогическое наблюдение;
- анкетирование;
- анализ и обобщение результатов исследования.

Данный инновационный проект является логическим звеном в общей системе работы школы и ставит своей целью моделирование комплексной работы учителя начальных классов, обеспечивающей формирование ключевых компетенций у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с использованием возможностей современных образовательных технологий.

## **2.ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОЕКТА**

Ведущими понятиями образовательного проекта являются: когнитивные способности, кинезиологические упражнения, межполушарное взаимодействие.

**Когнитивные способности** - это навыки мозга усваивать и обрабатывать информацию об окружающем нас мире. К ним относят память, внимание, когнитивную гибкость, воображение, речь, возможность логически рассуждать, воспринимать информацию органами чувств.

Относительно данного проекта когнитивные способности детей с ограниченными возможностями здоровья выделены: память, внимание, речь, мышление.

**Кинезиология** – наука о развитии головного мозга через движение.

**Кинезиологические упражнения** – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

**Межполушарное взаимодействие** – особый механизм объединения левого полушария и правого полушария в единую интегративную, целостно работающую систему, формирующийся под влиянием как генетических, так и средовых факторов.

В начале своей работы мною был изучен опыт применения кинезиологических упражнений для развития когнитивных способностей обучающихся начальных классов с ограниченными возможностями здоровья.

По исследованиям физиологов, правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие.

Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построений программ. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело). Мозолистое тело необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое. Нарушение мозолистого тела искажает познавательную деятельность детей. Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи. Нарушаются пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование, координация работы зрительного и аудиального восприятия с работой пишущей руки. Ребенок в таком состоянии не может читать и писать, воспринимая информацию на слух или глазами.

Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.

Нарушения межполушарного взаимодействия характерны для детей с задержкой психического развития. Это проявляется в общей психической незрелости, низкой познавательной активности во всех видах деятельности, дефицитности когнитивных функций, своеобразии развития речи. У значительной части детей наблюдается недостаточность фонетико-фонематического восприятия, снижения слухоречевой памяти. Значительно отстают в развитии лексическая, семантическая, фонетическая стороны речи. Дети с ЗПР испытывают трудности в ориентировании во времени и пространстве. Отмечается недостаточная координация пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики. Кинезиология отражает связь движения тела с функциями мозга. За внешней простотой и детскостью предлагаемых движений стоит глубокая нейрофизиологическая работа тела. Научно доказано, что с помощью определенных физических упражнений деятельность тела и мозга интегрируется, а работа обоих полушарий мозга становится сбалансированной.

Однако для закрепления мысли необходимо движение. И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу и другое. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно – развивающие и формирующие программы. Самый благоприятный период для когнитивного развития – это возраст от 3 до 9 лет, когда кора



больших полушарий еще окончательно не сформирована. Вот почему всем педагогам следует помнить, что неподвижный ребёнок не обучается! Учитывая все эти особенности, а также знания о том, что недостаточно сформированные и закрепленные в младшем школьном возрасте составляющие когнитивных функций оказываются наиболее уязвимыми в условиях начальной школы, когда от ребенка требуется мобилизация психической активности.

Чобану И.К. в своих трудах говорит о том, что под влиянием кинезиологических упражнений происходит:

- развитие когнитивных способностей,
- укрепление физического здоровья; они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей ребенка о коррекции проблем в различных областях.

- улучшение памяти ребенка,
- развитие внимания,
- развитие пространственных представлений,
- развитие мелкой и крупной моторики,
- снижение утомляемости, повышение способности к произвольному контролю.

У детей младшего школьного возраста с тяжелыми нарушениями речи происходит расширение зрительных горизонтов, развивается творческое воображение и целостное восприятие, значительно улучшается состояние здоровья в целом, повышается двигательная активность, звукопроизношение.

На основе изученного опыта мною был составлен комплекс упражнений, в которые включены:

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

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

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

**4. Телесные упражнения** развивают межполушарное взаимодействие, снимают непроизвольные непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

**5. Упражнения для развития мелкой моторики**

**6. Упражнения для релаксации** способствуют расслаблению, снятию напряжения.

**7. Упражнения с использованием геоборда, бизборда, су-джок массажеров, массажных ковриков, мячиков, мягких модулей** на развитие когнитивных способностей, мелкой моторики руки.

Совместно с социально-психологической службой школы я провела комплексное психолого-педагогическое исследование уровня сформированности когнитивных способностей обучающихся своего класса. **(Приложение 1)**

По результатам диагностического исследования и изученного опыта мною был выстроен план реализации комплекса упражнений, который применялся на различных уроках и внеучебной деятельности. В работе с детьми младшего школьного возраста с ЗПР уделяю внимание таким упражнениям, в которых используются одновременные разнотипные движения рук. Я обратила внимание, что эффект артикуляционной гимнастики усиливается, если она сочетается с кинезиологическими упражнениями под счет, под музыку, с хлопками, с движениями рук (попеременно каждой рукой и двумя руками вместе, с движением глаз).

Каждый свой день с детьми начинаем с разминки «Восьмерочка», «Массаж ушных раковин», «Дерево», «Ныряльщик», «Лимоны», «Муха» и другие, которые помогают им быстро проснуться, чувствовать себя бодрыми. Хорошо помогает снять мышечное напряжение массажные коврики, мячики, мягкие модули, су - джок массажеры. (Проводится после 1 звонка).

На уроках обучения грамоте в 1 классе при объяснении написания элементов букв и отработки навыков их письма, применяю для синхронизации работ межполушарных связей головного мозга упражнения, развитие мыслительных операций: «Горизонтальная восьмерка», «Симметричные рисунки». В системе использую моделирование из синельной проволоки, веревочные, шнуровочные тренажеры, геоборды, визиборды, тренажеры для формирования каллиграфических навыков правильного письма, индивидуальные кинезиологические тренажеры для развития межполушарных связей, многоцветные развивающие тетради. **(Приложение 2)**

В результате систематического использования данных упражнений мною были выявлены значительные улучшения и более совершенное моторное развитие кистей и пальцев рук у обучающихся с ЗПР, что позволило облегчить и улучшить процесс их письма.

На первых занятиях письма, где давались упражнения для работы над высотой букв, дети испытывали трудность в точном написании графических элементов (рука напряжена, моторная неловкость, тремор пальцев, руки), поэтому скоординированная

работа в системе глаз-рука и эффективность используемых кинезиологических упражнений позволили ученикам уже через несколько дней легче справляться с заданиями.

### **(Приложение 3)**

Для более быстрой настройки детей на урок мною был расширен комплекс кинезиологических упражнений (с учетом особенностей обучающихся моего класса), направленный на улучшение концентрации внимания. Данные упражнения используются мною на уроке ежедневно, наряду с артикуляционной гимнастикой, которая направлена на укрепление мышц, развитие подвижности речевого аппарата и дифференцированности движений органов участвующих в речевом процессе.

На уроках **обучения грамоте, литературном чтении** при работе с текстом, стихотворными отрывками, параллельно с работой по списыванию проводились **дыхательные упражнения, которые** улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность. Вместе с ними применялись детские музыкальные инструменты (ложки, бубны, дудки, губные гармошки), вертушки, свистки, «Воздушный футбол». Все использованные упражнения и средства, вызывали живой интерес у детей и проходили в доброжелательной и гармоничной атмосфере.

**Дыхательно-голосовые игры** и упражнения использую так же на уроках русского языка на материале слогов, слов, предложений и фраз.

«Имитации» (упражнение на развитие дыхания с участием голоса) – подражаем гудку парохода («у»), вою ветра («в»), пisku комара («з»), произнося звуки тише или громче в зависимости от удаления объекта. Замечу, что развитие правильного дыхания способствует общему оздоровлению и является одной из составляющих произвольной саморегуляции, развивают речь, внимание, память.

На уроках **математики**, чтобы активизировать мыслительную деятельность обучающихся, развить функции внимания, улучшить операции запоминания, на организационном этапе урока я использую упражнения: «Колечко», «Зайчик», «Цепочка», геоборды, бизборды, конструкторы, пазлы, мозаики, математические доски, логические лабиринты, Векслеровские коврики, которые способствуют повышению работоспособности, развитию концентрации и переключению внимания, мыслительных операций. Постепенно я их усложняю: увеличиваю скорость выполнения задания, добавляю игровые и соревновательные моменты. Дыхательные упражнения используются на уроках **математики** на материале устного характера: считалки, пословицы, ребусы. Упражнения: «Нырлящик», «Свеча», «Шарик» способствуют усвоению счета путем повторения количества вдохов и выдохов, профилактике заболеваний дыхательных путей, обогащению кислородом головного мозга, поскольку учат правильно дышать.

Используемые на уроках поговорки математического содержания, упражнения дыхательного характера с использованием счета, позволяют преодолеть моторно-закрепощенную и статическую позу у обучающихся. Они обеспечивают высокую работоспособность в течение всех занятий, позволяют развивать слуховую память, а также снимают утомление.

В случае, когда детям предстоит интенсивная мыслительная деятельность *на уроке математики*, работу мы начинаем с кинезиологического комплекса. (**Приложение 4**)

На уроках *изобразительного искусства, технологии* обучающимся моего класса очень необходимы *глазодвигательные упражнения* позволяющие расширить поле зрения, улучшить восприятие, снять утомление. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма, т.к. основной объем информации дети получают через зрительный анализатор. Установлено, что эффективность зрительного восприятия повышается в условиях широкого пространственного обзора. Наравне с *глазодвигательными* *использую* мимические упражнения, способствующие мышечному расслаблению, снятию утомления, включают структуры мозга, контролирующие мышление, речь и поведение, активизируют процесс обучения. В системе использую комплекс «Мобильный класс». (**Приложение 5**)

В процессе работы я широко применяю *физкультурные минутки, динамические игры и паузы*, которые способствуют развитию психоэмоциональной сферы и физическое здоровье детей, повышают функциональную деятельность мозга и тонизируют весь организм. Положительный результат приносит работа с применением массажных ковриков, мягких модулей, массажеров. (**Приложение 5**)

В заключительной части урока обычно, я провожу упражнения на *релаксацию*.

**Релаксация** – упражнения, снимающие напряжение мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата. Все упражнения на релаксацию провожу под расслабляющую музыку: «Утро» Э. Грига, «Полонез» М. Огинского и др. (для снятия переутомления).

Считаю, что дыхательные упражнения, упражнения, растягивающие мышцы, повышающие энергию тела, необходимо включать в комплекс общеразвивающих упражнений на *уроках физкультуры*. (**Приложение 6**)

### ***Внеурочная работа***

На коррекционно-развивающих занятиях «Логоритмики» во внеурочной деятельности я сочетаю упражнения логопедической ритмики и кинезиологические упражнения. В процессе выполнения этих заданий у детей происходят значимые изменения в звукопроизношении, словообразовании, обогащение активного словарного запаса,

улучшение памяти, внимания, мышления. Сочетание кинезиологических упражнений и логопедической ритмики позволяет более эффективно корректировать речевые нарушения у детей. Логопедическая ритмика помогает восстановлению коммуникации детей.

На внеурочных занятиях логоритмикой у обучающихся развиваю чувство ритма, формирую пространственно-временные отношения. Двигательный ритм влияет на формирование и развитие речевых механизмов. Чувство ритма помогает быстрее и легче усваивать стихотворения, понимать музыкальные произведения, хорошо танцевать, петь, воспроизводить услышанное. Гармоничное сочетание музыки, движения и художественного слова дает импульс развития творчеству обучающихся с ЗПР. Об этом свидетельствует участие детей в мероприятиях различного уровня (танцы «Аист на крыше», «Летит планета», «Оранжевое солнце», инсценировка сказок: «Колобок», «Репка», «Теремок»).

#### ***Работа с песочным столом Dusyma***

Среди моих первоклассников с ограниченными возможностями здоровья отмечалась группа ребят с низким уровнем развития мелкой моторики, графо - моторных навыков. Этим детям сложно соотносить образ буквы с её написанием, работать в матричной сетке и рабочей строке «Прописи». Поэтому был необходим некий «посредник» между предъявляемым учителем образцом буквы и её написанием в «Прописи». Таким посредником выступил стол с песком.

Песок является прекрасным сенсорным материалом, раздражающий рецепторы подушечек пальцев, сигнал от которых поступает в моторные зоны коры головного мозга. Тем самым развивается мелкая моторика, графо- моторная функция, зрительно-моторная координация, ориентирование на плоскости. Песочный стол использую во время внеурочной деятельности, индивидуальной коррекционной работе.

## **Работа с родителями**

Совместно с родителями провожу праздники и состязания в школе, школьном дворе и спортивных объектах нашего города. Эти мероприятия способствуют укреплению опорно – двигательного аппарата обучающихся, стимулируют активную работу мысли, способствуют расширению кругозора детей, чувство товарищества, совершенствованию всех когнитивных процессов. Кинезиологические упражнения («Сороконожка», «Повторяй за мной», «Бег близнецов») обязательно включаю в список эстафет, которые являются источником радостных эмоций для всех участников мероприятий. Для родителей разработала комплексы кинезиологических упражнений, которые ими используются в домашних условиях, закрепляют систематическую работу в классе.

Регулярно провожу индивидуальные консультации для родителей, мастер-классы, собрания, на которых оказываю индивидуальную помощь в работе с каждым ребенком, рекомендую использовать памятки и материалы по темам: «Режим дня школьника с ОВЗ», «Использование развивающих тренажеров», «Организация работы из «подручных материалов» для развития мелкой моторики у детей с ЗПР», «Упражнения для снятия напряжения» («Энергетизатор», «Извозчик» и другие).

### **Работа с педагогами, работающими в классах с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.**

Свой профессиональный педагогический опыт по применению кинезиологических упражнений передаю коллегам на открытых уроках, методических объединениях, педсоветах, заседаниях, городских методических объединениях, XIII Международном педагогическом форуме «Образование – обществу» по темам: «Здоровьесберегающие технологии в обучении детей с ограниченными возможностями здоровья»; «Использование кинезиологических упражнений на уроках в начальной школе с обучающимися ОВЗ»; «Применение логоритмических упражнений в начальной школе для развития речи у обучающихся с ЗПР»; «Современные формы и методы работы учителя начальных классов с обучающимися с ОВЗ, как основа социализации их личности», «Разработка и применение авторских упражнений и тренажеров для развития познавательных способностей у детей с ЗПР на платформе Learningapps.org». Оказываю методическую помощь молодым и вновь прибывшим специалистам в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Чтобы работа стала системной, необходима кропотливая ежедневная деятельность и контроль ее качества. Средств для реализации поставленных задач достаточно много: система «Мобильный класс», геоборды, бизиборд, логические лабиринты, межполушарные доски, песочный стол Dusuma, музыкальные инструменты (ложки, бубны, дудки, губные

гармошки), конструкторы, массажные коврики, массажеры, мягкие модули, синельная проволока достаточное количество литературы.

Но необходимо помнить, что не следует злоупотреблять даже самым эффективным и успешным средством работы. На уроке следует добиваться смены форм деятельности, они должны быть максимально разнообразными. Но это разнообразие не должно быть искусственным и должно проводиться в соответствии с индивидуальными особенностями здоровья школьников, индивидуальным маршрутом обучения и развития.

## **2.1. МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ЦЕЛЕВЫХ УСТАНОВОК**

Подготовка и реализация проекта осуществляется с 2021 по 2023 год

### **Сроки и этапы реализации проекта**

Этапы	Направления работы
I этап подготовительный (апрель-август 2021 год)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Изучение теоретического материала по проблеме.</li> <li>➤ Прохождение курсов, семинаров.</li> <li>➤ Участие в очных, дистанционных конференциях, конкурсах, мастер – классах.</li> <li>➤ Изучение опыта коллег по применению кинезиологических упражнений в работе с детьми с ЗПР.</li> </ul>
II этап основной (сентябрь 2021- апрель 2023 год)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Внедрение в личную педагогическую практику образовательных технологий, позволяющих добиться реальных результатов при реализации данного проекта.</li> <li>➤ Проведение психолого – педагогической диагностики обучающихся</li> <li>➤ Диагностика.</li> <li>➤ Внедрение в личную педагогическую практику образовательных технологий,</li> </ul>

	позволяющих добиться реальных результатов при реализации данного проекта.
III этап заключительный (март-май 2023 год)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Итоговая диагностика</li> <li>➤ Подведение итогов</li> <li>➤ Оформление результатов</li> <li>➤ Представление опыта</li> </ul>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА. РЕСУРСЫ.**

Для реализации проекта используется следующее **кадровое обеспечение**:

- ✓ учитель начальных классов;
- ✓ педагог - психолог;
- ✓ учитель - логопед;
- ✓ дефектолог.

**Материально-технические ресурсы:**

- ✓ компьютер,
- ✓ проектор,
- ✓ методический комплекс «Мобильный класс»,
- ✓ видеокамера,
- ✓ цифровой фотоаппарат,
- ✓ канцелярские принадлежности,
- ✓ методическая литература по проблеме,
- ✓ музыкальные инструменты,
- ✓ конструкторы, геоборды, бизиборды, межполушарные доски,
- ✓ массажные коврики, массажеры,
- ✓ мягкие модули,
- ✓ песочный стол.
- ✓ сенсорная комната

#### **Нормативно-правовые**

1. Конвенция ООН о правах ребёнка.
2. Конституция РФ.
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ РФ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).



4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

5. Программа развития муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа №8» на 2021-2025 годы.

#### **4. ПАРТНЕРЫ. ОРГАНИЗАЦИИ СЕТЕВОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ДРУГИМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ УЧРЕЖДЕНИЯМИ И ИНЫМИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ**

**На местном уровне** сетевое взаимодействие с другими образовательными учреждениями и иными организациями осуществляется:

- посредством договора о сетевом взаимодействии между МАДОУ №10 «Белочка» - МБОУ «СШ №8» - БУПО ХМАО-ЮГРЫ «Нижневартовский социально-гуманитарный колледж»;
- посредством договора о сотрудничестве: БУ «Нижневартовский многопрофильный реабилитационный центр», спортивный комплекс «Нефтяник», городская библиотека №1, региональный ресурсный центр образовательных технологий по работе с детьми, имеющими особенности развития;
- через электронную почту, сайт школы, обеспечивающий открытость работы образовательного учреждения и освещение его деятельности в сети Интернет, взаимодействие и информирования всех участников образовательного процесса: педагогов, обучающихся и их родителей; распространение педагогического опыта участников образовательного процесса;
- обмен опытом работы на методических семинарах, заседаниях городских методических объединений учителей-предметников, форсайт-центров, педагогических чтениях.

Включение в **глобальное образовательное** сообщество осуществляется через участие:

- в виртуальных педагогических сообществах;
- на форумах, конкурсах профессионального мастерства;

участие школьников:

- в дистанционных олимпиадах;
- участие в муниципальных, областных, всероссийских творческих конкурсах, проектах.

## 5. ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ.

Проект рассчитан на различных субъектов образования: обучающихся 1-4 классов с ОВЗ, их родителей (законных представителей), педагогов.

## 6. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

№ п/п	Мероприятия	Срок	Ответственные
<b>Задача 1.</b> Изучить опыт применения кинезиологических упражнений для развития когнитивных способностей обучающихся начальных классов с ограниченными возможностями здоровья			
1.	Изучить опыт		
2.	Участие в работе методического совета «Использование современных образовательных технологий в работе с детьми с ОВЗ»	апрель 2021	Учитель начальных классов Н.С. Еловикова
3.	Участие в работе педагогического совета «Использование современных образовательных технологий в реализации адаптированных образовательных программ»	август 2021	Учитель начальных классов Н.С. Еловикова
4.	Участие в семинарах, конференциях, вебинарах	в течение всего периода	Учитель начальных классов Н.С. Еловикова
<b>Задача 2.</b> Провести комплексное психолого-педагогическое исследование уровня сформированности когнитивных способностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.			
5.	Подобрать соответствующий инструментарий для диагностики когнитивных способностей	август 2021	Учитель начальных классов Н.С. Еловикова Педагог психолог О. Н. Жалнина
6.	Провести диагностику уровня когнитивных способностей обучающихся с ЗПР	сентябрь 2021	Учитель начальных

			классов Н.С. Еловикова Педагог психолог О. Н. Жалнина
7.	Проанализировать уровень сформированности когнитивных способностей обучающихся с ЗПР	октябрь  2021	Учитель начальных классов Н.С. Еловикова Педагог психолог О. Н. Жалнина
8.	Сформировать банк методических материалов для использования на уроках в начальной школе	октябрь ноябрь 2021	Учитель начальных классов Н.С. Еловикова
9.	Внести изменения и дополнения в банк методических материалов для использования на уроках по результатам мониторинга	май 2021 май 2022	Учитель начальных классов Н.С. Еловикова
➤ <b>Задача 3.</b> Определить показатели эффективности использования кинезиологических упражнений в развитии когнитивных способностей школьников с ЗПР			
10.	Разработать мониторинг эффективности использования кинезиологических упражнений для развития когнитивных способностей обучающихся с ЗПР	октябрь  2021	Учитель начальных классов Н.С. Еловикова Педагог психолог О. Н. Жалнина
11.	Осуществлять мониторинг эффективности использования кинезиологических упражнений	в течение учебного года	Учитель начальных классов Н.С. Еловикова
➤ <b>Задача 4.</b> Апробировать применения кинезиологических упражнений для развития когнитивных способностей обучающихся с ЗПР посредством включения в целостный педагогический процесс			

12.	Систематизация опыта использования кинезиологических упражнений	декабрь 2021 сентябрь 2023	Учитель начальных классов Н.С. Еловикова
13.	Размещение методических материалов на: <ul style="list-style-type: none"> <li>Личный сайт <a href="https://shkola8nizhnevartovsk-r86.gosweb.gosuslugi.ru/persony/personalnye-stranitsy-pedagogov/elovikova-natalya-sergeevna/">https://shkola8nizhnevartovsk-r86.gosweb.gosuslugi.ru/persony/personalnye-stranitsy-pedagogov/elovikova-natalya-sergeevna/</a></li> <li>Платформы и сайты педагогических сообществ</li> </ul>	январь 2022- декабрь 2023	Учитель начальных классов Н.С. Еловикова
14.	Организация участия обучающихся и педагога в конкурсах, способствующих развитию Когнитивных способностей обучающихся.	в течение 2022-2023 годов	Учитель начальных классов Н.С. Еловикова
15.	Представление опыта работы в рамках деятельности городского форсайт – центра «Профорентация детей с ОВЗ»	в течение 2022-2023 года	Учитель начальных классов Н.С. Еловикова
16.	Представление опыта работы в рамках деятельности региональных ресурсных центров по работе с детьми, имеющими особенности развития	в течение 2022-2023 года	Учитель начальных классов Н.С. Еловикова
17.	Оказание индивидуальной консультационной и методической помощи молодым педагогам в рамках реализации программы «Целевой модели наставничества МБОУ «СШ №8»	сентябрь 2022-2023	

## **7. КРИТЕРИИ И ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА, ОПИСАНИЕ СИСТЕМЫ МОНИТОРИНГОВЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ ЗА ХОДОМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА**

Критерии эффективности проекта с точки зрения полученных промежуточных результатов подтверждаются следующими показателями:

**1. Положительная динамика сформированности внимания, памяти, мышления.**

- 2.Повышение уровня адаптивных способностей школьников.
- 3.Положительная динамика сформированности мотивации к учебе обучающихся с ЗПР.
- 4.Заинтересованность в значимой деятельности у школьников, родителей.

**Показатели уровня сформированности когнитивных способностей обучающихся с ЗПР до и после реализации проекта**

*(Диагностический комплекс для оценки развития познавательной деятельности ребенка, автор Н.Я. Семаго, М.М. Семаго)*

**Таблица 1 Уровень сформированности внимания (концентрация) обучающихся с ЗПР**

№	Название показателей	До проведения эксперимента		Промежуточные результаты эксперимента	
		(1 класс (1 год обучения), %,		(1 класс (2 год обучения), %,)	
1.	Высокий уровень	0		0	
2.	Ближе к среднему уровню	10		25	
3.	Низкий уровень	90		75	

Положительная промежуточная динамика сформированности внимания (концентрации) обучающихся с ЗПР составила 15%.

**Таблица 2 Уровень сформированности памяти (зрительная, слуховая) обучающихся с ЗПР**

№	Название показателей	До проведения эксперимента		Промежуточные результаты эксперимента	
		1 класс (1 год обучения), %,)		1 класс (2 год обучения), %,)	
1.	Высокий уровень	<i>зрительная</i>	<i>слуховая</i>	<i>зрительная</i>	<i>слуховая</i>
		0	0	0	0
2.	Средний уровень	20	10	25	16
3.	Низкий уровень	80	90	75	84

Положительная промежуточная динамика сформированности слуховой памяти обучающихся с ЗПР составила 5%, зрительной памяти – 6%.

**Таблица 3 Уровень сформированности мыслительных операций (общая осведомленность) обучающихся с ЗПР**

№	Название показателей	До проведения эксперимента (1 класс(1 год обучения), %,)	Промежуточные результаты эксперимента (1 класс(2 год обучения), %,)
1.	Высокий уровень	0	0
2.	Ближе к среднему уровню	0	25
3.	Низкий уровень	100	75

Положительная промежуточная динамика сформированности мыслительных операций (общей осведомленности) обучающихся с ЗПР составила 25%.

**Таблица 4 Уровень сформированности адаптивных способностей обучающихся с ЗПР**  
(Анкета изучения социально - психологической адаптации ребенка в школе, автор Э.М. Александровская)

№	Название показателей	До проведения эксперимента (1 класс(1 год обучения), %,)	Промежуточные результаты эксперимента (1 класс(2 год обучения), %,)
1.	Высокий уровень	0	0
2.	Ближе к среднему уровню	0	33
3.	Низкий уровень	100	67

Положительная промежуточная динамика сформированности адаптивных способностей обучающихся с ЗПР составила 33%.

**Таблица 5 Динамика сформированности мотивации к учебе обучающихся с ЗПР**  
(Анкета изучения уровня мотивации школьника, Н.Г. Лусканова)

№	Название показателей	До проведения эксперимента (1 класс(1 год обучения), %,)	Промежуточные результаты эксперимента (1 класс(2 год обучения), %,)
1.	Высокий уровень	0	0
2.	Ближе к среднему уровню	0	33
3.	Низкий уровень	100	67

Положительная промежуточная динамика сформированности мотивации к учебе обучающихся с ЗПР составила 33%.

**Таблица 6 Количественные показатели участников педагогического проекта**

Год	Участие педагогов в педагогическом проекте	Участие родителей в педагогическом проекте	Активное участие обучающихся в педагогическом проекте
2021-2022	1	1	4
2022-2023	3	5	6

Сравнительный анализ выявил, что в ходе реализации проекта увеличилось количество педагогов и родителей, самих обучающихся имеющих стремление наиболее успешно выполнять кинезиологические упражнения.

### **8.ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СОЦИАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ**

Проверкой эффективности педагогической деятельности по формированию когнитивных способностей обучающихся с ЗПР посредством кинезиологических упражнений являются положительные изменения в учебной мотивации, уровне адаптации школьников, достижении требований к уровню подготовки обучающихся с ЗПР, предусмотренным федеральным образовательным стандартом начального общего образования, ростом результативности участия в творческих конкурсах различного уровня, готовность и умение использовать механизмы и средства применения кинезиологических упражнений.

Реализация настоящего проекта должна привести к созданию условий для более гармоничного развития обучающихся с ЗПР в начальной школе, способствовать более

качественным достижениям образования «особенных» обучающихся, их успешной социализации в современном мире.

Систематически совершенствуя учебный и воспитательный процессы, разрабатываю интересные формы дидактического материала, создаю ситуацию успеха, обеспечиваю постоянный интерес к изучению преподаваемых предметов, формирую у обучающихся элементарные умения и навыки, которые помогают им адаптироваться в микро и макро социуме. Это позволяет добиваться устойчивых результатов, 100 % успеваемости, при качестве 33%.

### **9.ПЕРСПЕКТИВА ДАЛЬНЕЙШЕГО РАЗВИТИЯ**

- ✓ разработка методических рекомендаций по использованию кинезеологических упражнений на уроках в начальной и основной школе.
- ✓ привлечение учителей-предметников основной школы с целью преемственности использования данной технологии;
- ✓ разработка и реализация комплекса мер для активизации родителей в работе по проекту.



## 10. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Голомазов С.В. Кинезиология точностных действий человека. М: Спорт Академ Пресс, 2003. 228 с.
2. Деннисон П.И., Деннисон Г.И. Гимнастика Мозга: Простые упражнения для учения целостным мозгом./Пер. с англ. 2-е изд.,- М.: Восхождение, 1998.
3. Деннисон П.И., Деннисон Г.И. Образовательная Кинестетика для детей. Базовое пособие по Образовательной Кинезиологии для родителей и учителей, воспитывающих детей разного возраста./Пер. с англ. 2-е изд.,- М.: Восхождение, 1998.
4. Деннисон Пол. Е., Деннисон Гейл. Е. «Гимнастика мозга» книга для учителей и родителей. – СПб.: ИГ «Весь», 2015. – 320с.
5. Кулькова И., Рипа М. Кинезиотерапия. Культура двигательной активности. М. 2016.
6. Леш М., Фердер Г. Кинезиология от стресса к гармонии. М. 2009.
7. Насырова М. П. Кинезиологические упражнения как средство повышения успеваемости школьников // Новая наука: стратегии и векторы развития, № 5-1, 2015.
8. Прохорова Т. Н. К вопросу об активизации познавательной деятельности младших школьников во внеклассной работе // Гуманитарные исследования, № 2 (50), 2014.
9. Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2008. – 60с
10. Сазонов В.Ф., Кириллова Л.П., Мосунов О.П. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: Учебно-методическое пособие / РГПУ. – Рязань, 2000. – 48 с.
11. Тай Дж. Оздоровляющее прикосновение. Справочник-путеводитель. М. 2006.

### Интернет ресурсы

1. Сайт Центра Кинезитерапии Бубновского -[www.bubnovski.ru](http://www.bubnovski.ru)
2. [www.scorcher.ru/neuro/science/recept2/4.php](http://www.scorcher.ru/neuro/science/recept2/4.php) Статья Шмидта И.Р. по прикладной кинезиологии (ПК, АК)
3. [Ященко Е.Н. Использование кинезиологических упражнений на коррекционно-развивающих занятиях](#)
4. [www.ruclip.com/rev/кинезиология/](http://www.ruclip.com/rev/кинезиология/) Видеоматериалы по кинезиологии.

**КОМПЛЕКС «КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ РАСТЯЖКИ»**

1. Любая рука кладется в область пупка, вторая – на диафрагму, в область грудной клетки. Начинаем вращать руки в разных направлениях. Досчитав до 8, меняем руки и снова повторяем.

2. Берем себя за верхний край обеих ушей и начинаем тянуть себя назад, голова двигается в противоположном направлении. На счет 8. Перемещаем руки на середину ушей и тянем их назад, счет 8.

3. Вставить указательные пальцы на хрящевое основание ушей, обхватываем мочку и тянем их вниз. Счет 8.

4. Кладем одну руку на живот, а вторую на голову. Начинаем вращательные движения в области живота, а второй рукой похлопываем себя по голове. Счет 8, затем меняем руки.

5. Левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Счет 8.

6. «Мыслитель» -это упражнение расслабляет мышцы корпуса тела. В результате повышается уровень кислорода в крови, расслабляются мышцы шеи и плеч, усиливается приток спинномозговой жидкости в центральной нервной системе. Упражнение помогает пробудить весь организм, особенно после утомительной работы за столом.

Чтобы выполнить это упражнение, положите руки на стол перед собой. Наклоните подбородок к груди. Ощутите растяжение мышц спины и расслабление плеч. С глубоким вдохом запрокиньте голову назад, прогните спину и раскройте грудную клетку. Затем сделайте выдох, снова расслабьте спину и опустите подбородок к груди.

Если выполнять это упражнение 5-10 минут, то оно стимулирует и повышает концентрацию внимания. Тело совершает движение, которое активизирует вестибулярный аппарат, "пробуждает мозг", расслабляет плечевой пояс. А это улучшает слух и увеличивает циркуляцию кислорода, облегчая тем самым функционирование нервной системы. После него человек чувствует себя активными, полными энергии

7. «Извозчик» -сядьте в удобное кресло. Если есть подлокотники, положите руки на них, если подлокотников нет, то положите руки на колени, чтобы локти были слегка округлены. Ноги прямые не перекрещенные и немного расставлены. Слегка наклонитесь вперед, как извозчик в карете. Голова опущена к груди, глаза закрыты.

Постарайтесь расслабиться насколько это возможно для вашего состояния на данный момент. Посидите так 1-2 минуты. Сидя в такой позе, вы можете почувствовать, где у вас больше всего болит. Обычно в первую очередь ощущается тяжесть в голове и тянет от лопаток к затылку. Если у вас появится желание покрутить головой вправо и влево. Сделайте это очень медленно, пока не почувствуете, что достаточно.

Находиться в таком расслабленном состоянии вам необходимо 1-2 минуты, после чего откройте глаза, глубоко вдохните, слегка прогнитесь назад и приступите к выполнению следующего упражнения на дыхание.

## КОМПЛЕКС «КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ДЫХАНИЕ И МЕЛКУЮ МОТОРИКУ РУК»

**1.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.



**2.Цепочка.** Пальцы, сложенные в колечки, «плетут» цепочку.



**3.Лягушка.** Обе руки лежат на столе или на коленях ладонями вниз, одна сжата в кулак. Одновременно кулак разжать, а другую ладонь сжать в кулак, поменять руки. Движения по мере усвоения можно ускорять, но следить за тем, чтобы сжатия - разжатия производились попеременно, не соскальзывая на одновременные.



**4.Кулак – ребро – ладонь.** Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола: выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. Количество повторений – по 8-10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении помогайте себе командами (кулак – ребро – ладонь), произнося их вслух или про себя.



**«Свеча»** (упражнение на развитие дыхания без участия речи) – И.П. – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох носом - и животик становится как «шарик», и постарайтесь одним выдохом задуть свечу (выдох – «шарик сдувается»). А теперь перед вами 3,5,7 маленьких свечек. Сделайте вдох и задуйте свечки маленькими порциями выдоха.

**“Ныряльщик”** Исходное положение – 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.

**КОМПЛЕКС «КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ  
АКТИВИЗАЦИИ РАБОТЫ МОЗГА»**

**1 «Зеркальное рисование»:**

- Положите на стол чистый лист бумаги. Начните рисовать сначала левой, затем правой и одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки (квадраты, треугольники, горизонтальные линии). При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличивается эффективность работы всего мозга.

**2. Упражнение «Зайка-колечко-цепочка».**

Зайка – указательный и средний пальцы подняты вверх, остальные согнуты. Колечко – указательный и большой пальцы соединены в кольцо. Цепочка – колечки правой и левой руки соединить в цепочку. Три положения последовательно сменяют друг друга. Повторить 3-5 раз.

**3. Упражнение на геоборде.**

Начните выкладывать на **геоборде** одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки (квадраты, треугольники, прямоугольники, многоугольники).

**Геоборд** или математический планшет (нейротренажер), который используется для развития когнитивных процессов: памяти, внимания, восприятия и воображения.

**КОМПЛЕКС «КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ  
УПРАЖНЕНИЯ»**

1. На листах А-4 изображены различные цветные фигуры (квадрат, круг, ромб и.т.д.) и размещены на стене в кабинете.

Дети последовательно перемещают взгляд с одной фигуры на другую (самостоятельно) или по названию фигуры (цвета) учителем. Упражнение выполняем как сидя, так и стоя.

2. Мимическое упражнение.

На карточках разного цвета нарисованы лица (так называемые смайлики с разными геометрическими формами) с различными выражениями: улыбающиеся, грустные, испуганные. Дети их копируют и повторяют, вспоминают название цветов (и как их получить путем смешивания

**КОМПЛЕКС «КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕЛЕСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ»**

**1. «Кулачки».**

Сжать пальцы в кулак с загнутыми внутрь большими пальцами. Сделать вдох, не торопясь сжать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие, сделать выдох. Повторить 5 раз с закрытыми глазами.

**2. «Сова»**

Схватите и плотно сожмите мышцы правого плеча левой рукой. Поверните голову и посмотрите назад через плечо. Вдохните глубоко и разверните плечи. Посмотрите через левое плечо и распрямите плечи. Опустите подбородок на грудь и глубоко вдохните, расслабляя мышцы. Повторите то же самое, схватив левое плечо правой рукой.

**3. «Крюки»**

Поза, углубляющая позитивное отношение, поднимает настроение.

Сядьте удобно. 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.

Разъедините ноги, сомкните кончики пальцев между собой и дышите глубоко в течение другой минуты.

**4. «Перекрёстные шаги и прыжки».**

Ходьба на месте. Левая рука касается правого колена и наоборот. Левый локоть касается правого колена и наоборот.

**5. «Снеговик» (на расслабление).**

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.



**КОМПЛЕКС «КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ РЕЛАКСАЦИОННЫЕ  
УПРАЖНЕНИЯ»**

**1. «Дерево»**

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.

**2. «Движения по четырём направлениям и диагоналям».**

Совершаются в медленном темпе (от 3 до 7 с) с фиксацией в крайних положениях.



**3. «Движения по четырём направлениям и диагоналям с дыханием».**

На фазе глубокого вдоха сделать движения глазами, затем, удерживая в крайнем положении на фазе задержки дыхания, возврат в исходное положение с пассивным выдохом. Упражнение выполняется с легко прикушенным языком.