

Нейропсихологические методы работы в логопедической практике

За последние десятилетия наблюдается существенное повышение количества детей с различными речевыми нарушениями. Часто причины речевых нарушений кроются в наличии повреждений центральной нервной системы, которые возникают в пренатальный и перинатальный периоды в течение первых месяцев жизни ребёнка.

Ребенок с общим недоразвитием речи имеет нарушенное звукопроизношение, несформированность фонематического слуха, бедный словарный запас, нарушение грамматического строя речи, недоразвитие просодики и речевой моторики. Общее недоразвитие речи может быть выражено в разной степени (I-IV уровни речевого развития по Р.Е. Левиной и Т.Б. Филичевой).

Практика показывает, что логопед не всегда может начать продуктивную коррекционную работу раньше четырехлетнего возраста ребенка, а нескольких лет до школы часто не хватает для полной коррекции речевых нарушений. Возникает вопрос, как оказать необходимую помощь в становлении речи ребенка в рамках данного временного промежутка и подготовить его к школе. Как известно уровень речевого развития ребенка является важным компонентом его психологической готовности к школьному обучению.

Находясь на границе соприкосновения педагогики, психологии и медицины логопедия использует в своей практике, адаптируя к своим потребностям наиболее эффективные, нетрадиционные для неё методы и приёмы смежных наук, помогающие оптимизировать коррекционную работу.

Эти методы нельзя рассматривать в логопедии как самостоятельные, они становятся частью общепринятых проверенных временем технологий, и привносят в них новые способы взаимодействия учителя-логопеда и ребёнка, новые стимулы, служат для создания благоприятного эмоционального фона, способствуют включению в работу сохранных и активизации нарушенных психических функций.

Для повышения результативности логопедической работы целесообразно использование достижений психологии и нейропсихологии, интеграция этих областей знаний в практике логопедической работы.

Нейропсихология – научное направление, созданное на грани нейронауки и психологии, которое занимается изучением функционирования структур головного мозга, их связи с психическими процессами и поведением человека. Нейропсихология детского возраста рассматривает процессы формирования и развития психических функций. Она даёт возможность раскрыть причины речевых нарушений, сформировать базовые функции, необходимые для обучения, чтения и письма. Основные положения отечественной нейропсихологии, в настоящее время признанной во всем мире, заложены Л. С. Выготским, А. Р. Лурия и его учениками.

Нейропсихологическое исследование все шире входит в дошкольную и школьную практику, как для определения школьной готовности ребенка, так и для выяснения текущих трудностей воспитания и обучения. Применение нейропсихологических методик значительно расширяет информацию о ребенке, и педагогическая стратегия может быть лично – ориентированной и значит более эффективной.

Проведенный А. Р. Лурия (1973) анализ строения высших психических функций и их мозговой локализации позволил выявить, что осуществление любой ВПФ, например чтения или письма, требует участия таких компонентов, как программирование действия, переработка информации и поддержание рабочего состояния мозга. При этом поддержание бодрствующего состояния обеспечивается глубинными и срединными

отделами мозга (**I функциональный блок**, по Лурия), переработка информации – **задними отделами коры (II блок)** и программирование и контроль – **передними (лобными) отделами коры (III блок)**.

Если недостаточно развит **первый блок**, отвечающий за активацию мозга, то ребенок быстро утомляется. На уроке они зевают, быстро перестают воспринимать информацию, начинают вертеться, ронять карандаши и ручки, строить рожи и мешать другим. Для повышения тонуса требуется обеспечить кислородом мозг, усилить кровоток. Достичь цели поможет дыхательная гимнастика, специальный массаж и двигательная коррекция.

При задержке развития функции переработки слуховой и кинестетической информации (**второй блок**) страдают чтение и письмо, возникают фонематическая или акустико-артикуляционная, оптическая дислексия и дисграфия. Ребенок путает при чтении и письме близкие по звучанию и произношению звуки, навыки чтения и письма не автоматизируются. Трудности чтения ребенок пытается компенсировать «угадывающим» чтением. В письме, кроме замен близких звуков, встречаются еще и замены близких графем. Письменные работы характеризуются следующими видами ошибок:

- нахождение и соблюдение строки;
- колебание наклона, размера букв, отдельное написание букв внутри слова;
- трудности запоминания букв и их искажение;
- устойчивая зеркальность букв;
- пропуск и замена гласных;
- фонетическое письмо;
- трудности запоминания словарных слов.

Отставание функций программирования и контроля деятельности (**третий блок**) характеризуется дефицитом внимания, сокращением объема

рабочей памяти и трудностями переключения, самоорганизация – самое уязвимое место.

При недостаточном развитии третьего блока – ученик не соблюдает правила и не может себя контролировать, даже если хочет. Во-первых, не соблюдаются учебные правила: ребенок не умеет действовать по образцу в соответствии с правилами (правила знает, а пишет все равно с глупыми ошибками). Во-вторых, не соблюдает общие нормы поведения. Ребенок может встать во время урока, занятия играть или наблюдать жизнь за окном, когда все остальные усердно работают.

В письменных работах наблюдаются следующие виды ошибок:

- пропуск или вставка букв, слогов, слов;
- персеверация предшествующих букв, слогов, слов;
- контаминация двух слов;
- нарушение границ предложения;
- орфографические ошибки.

То есть всё то, что относится к дисграфии обусловленной нарушением языкового анализа и синтеза.

Так как все вышеуказанные проблемы учения с точки зрения нейропсихологии тесно переплетаются с проблемами современной логопедии, то использование нейропсихологических методов и приёмов логопедами, дают возможность, более качественно вести коррекционно – развивающую работу.

Именно поэтому «Нейропсихологический подход к изучению речи детей с нарушениями развития» актуален в настоящее время.

Нейропсихологическая коррекция может содержательно дополнять основную логопедическую программу работы с детьми с общим недоразвитием речи и повышать ее результативность. Одним из широко известных методов нейропсихологической коррекции нарушений развития у детей является метод замещающего онтогенеза. Практика показывает, что

данный метод помогает эффективно исправлять нарушения и письменной, и устной речи у детей.

Использование нейропсихологических методов и приемов способствует преодолению и коррекции имеющихся у детей нарушений: интеллектуальных, речевых, двигательных, поведенческих расстройств и способствует созданию базы для успешного преодоления психоречевых нарушений, даёт возможность логопедам более качественно вести свою работу.

На логопедических занятиях возможно использование следующих нейропсихологических методов и приёмов.

Упражнение «Слоговые ряды».

Перед ребёнком выкладываются в ряд карточки со слогами:

БА БЯ БО БЁ БУ БЮ БЫ БИ БЭ БЕ

Ему предлагается поочередно правой и левой рукой по заданной программе двигать карточки или вниз произнося слог вслух, или вверх, читая слог про себя. Перед ребёнком выстраивается два горизонтальных ряда слогов: мягкие и твёрдые. После раскладывания ребёнок сначала читает один ряд, потом другой и отвечает на вопрос, чем отличаются слоги обоих рядов.

Упражнение «Шаги».

Чтение слогов, слов на шаг (шепотом, про себя, вслух).

ЗА – СА ЗЯ - СЯ

ЗО – СО ЗЁ - СЁ

ЗУ – СУ ЗЮ - СЮ

ЗЫ – СИ ЗЕ - СЕ

По мере усвоения детьми упражнения, оно усложняется добавлением подпрограмм (хлопнуть в ладоши, щелкнуть пальцами, топнуть ногой).

ЗА – топнуть, СА - хлопнуть

ЗО – топнуть, СО - хлопнуть

ЗУ – топнуть, СУ - хлопнуть

В этих упражнениях контролируется согласование процесса движения и речи, тренируется внимание и память.

Упражнение «Знаток слов».

Из разрезных карточек – букв для ребёнка выкладывается слово. Задача, как можно больше составить новых слов, используя и передвигая карточки – буквы.

Упражнение «Домики».

Расселение жильцов соответственно их квартирам. Возможно представление квартир в цветовых схемах. Задания по этим домикам, различны: самостоятельно расселить жильцов, исправить ошибки педагога. Потом ребёнку предлагается прорисовать в воздухе только слоги с звонким согласным, или только с глухими, обвести контуры той или иной группы. Раскрасить эти группы в разные цвета.

Упражнение «Арабское письмо».

Диктуется слово, которое ребёнок должен записать задом наперёд.

СОК – КОС, КАША – АШАК, ВЕТЕР – РЕТЕВ.

Упражнение «Древнерусское письмо».

Записывается слово либо только согласными буквами, либо гласными.

МЫШИ М...Ш..., ...Ы...И

КРЫША КР...Ш...,Ы...А

Упражнение «Стукачок»

Ребёнку читаются слова с проблемными для него звуками, например со звуком Р. Только во время произнесения звука нужно стукнуть по столу карандашом. А ребёнок, должен правильно записать слово. МАТ(стук)ЁШКА, (стук)езинка.

Упражнение «Связалочка».

Это упражнение хорошо использовать при нарушениях лексико – грамматического строя речи. Необходимо правильно собрать рассыпавшиеся пословицы.

ЖИЗНЬ ПРОЖИТЬ – В ЛЕС НЕ ХОДИТЬ.

ОДНА ГОЛОВА ХОРОШО, А ДВЕ -В МЕШКЕ НЕ УТАИШЬ.

ВОЛКОВ БОЯТЬСЯ – ЛУЧШЕ.

ШИЛО – НЕ ПОЛЕ ПЕРЕЙТИ.

Кинезиологические физминутки.

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

Для постепенного усложнения упражнений можно использовать:

- ускорение темпа выполнения;
- выполнение упражнений с легко прикушенным языком;
- подключение движений глаз и языка к движениям рук;
- подключение дыхательных упражнений и метода визуализации;

1. **«Уши».** *Цель: энергетизация мозга.* Мягко расправить и растянуть одноименной рукой внешний край каждого уха в направлении вверх – наружу от верхней части к мочке уха 5 раз. Помассировать ушную раковину.

2. **«Колечко».** *Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела).* Поочередно и как можно быстрее 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. В начале движения выполняются каждой рукой отдельно, затем вместе.

3. **«Кулак-ребро-ладонь».** *Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.* Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет движения вместе с логопедом, затем по памяти 8-10 повторений моторной программы. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При

затруднениях в выполнении логопед предлагает ребенку помогать себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

4. «Оладушки». Правая рука лежит на колене ладонью вниз, левая — на другом колене ладонью вверх. Одновременная смена: теперь правая — ладонью вверх, а левая — ладонью вниз. По мере усвоения — движения ускорять.

Мы играли в ладушки—

Жарили оладушки.

Так пожарим, повернем

И опять играть начнем.

5. Ухо – нос.левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью наоборот».

Кинезиомячики (нейромячики)

Использование мячей в ритмических упражнениях (обычные мячи, прыгуны, кинезиологические мячи).

Балансировочно-аудиальные-визуальные упражнения.

ЦЕННОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ:

1. Во-первых, это ритм. Имеется в виду естественный ритм. Не стук метронома, не музыкальный ритм, вообще не какой-нибудь звук из внешнего источника. Речь идет о внутреннем ритме, который является естественным и комфортным для человека и который позволит как можно проще и естественнее выполнять то или иное упражнение, запомнить его на уровне мышечной памяти.

2. Во-вторых, это работа глаз, пространственная ориентация. В течение 30-минутного сеанса приходится до тысячи раз переводить взгляд и менять фокусировку зрения по трем основным осям: лево-право, вниз-вверх, ближе-дальше).

3. В-третьих, сотрудничество. Много упражнений являются парными или групповыми. Тут принципиально важна синхронность, а значит всем и каждому приходится учиться работать в команде.

4. В-четвертых, это ответственность. Как только новичок достаточно овладеет тем или иным упражнением или комплексом упражнений, предложите ему научить своего менее опытного товарища. Такие упражнения очень полезны для всех детей, страдающих гиперактивностью, испытывающих трудности в освоении навыков чтения и письма, страдающих дислексией, не умеющих выстраивать нормальные отношения с учителями и сверстниками, для заикающихся.

Подготовительные упражнения – перекаты. Таким образом мы укрепляем наш ствол. Мозжечковая стимуляция - система упражнений, направленная на совершенствование функций мозжечка и структур мозга, активно участвующих в процессе формирования речи и поведения ребенка. Наша задача довести каждый из этапов до автоматизма.

Следующий этап – это перебрасывание мяча.

Можно кидать друг другу (кинул – поймал: двумя руками, одной рукой). Можно перекидывать через удары об пол (передаем соседу ударом мяча об пол). Кидаем мяч в мишень.

Нейроскакалка одновременно **тренирует** мозжечок, межполушарное взаимодействие, концентрацию и внимательность.

Нейропсихологи рекомендуют эту скакалку для развития у детей равновесия, координации движения и вестибулярного аппарата. Для движения на этой скакалке нужна разнонаправленная работа ног. Одна нога совершает прыжки, а другая должна совершать движения вправо-влево, либо вперед-назад, либо по кругу, чтобы скакалка крутилась. При этом улучшается межполушарное взаимодействие, работа вестибулярной системы, гармонизируется работа мозга! А если включить музыку и скакать в ритм, будем развивать ещё и правое полушарие, если на каждый круг скакалки

считать, либо произносить какие-либо автоматизированные ряды (времена года, месяца, дни недели), будем развивать также левое полушарие.

Межполушарные лабиринты основаны на известной среди детских психологов и педагогов методике раннего развития Марии Монтессори. Представляют собой небольшой фанерный (или мдф) лист, односторонней выфрезерованной в ней лабиринтов разными рисунками. Межполушарная доска Лабиринт - это очень полезный тренажер для развития межполушарного взаимодействия. Представляет он собой деревянную дощечку с вырезанными в ней лабиринтом в форме спирали, либо квадрата. Выполняя это упражнение можно добиться синхронной работы обоих полушарий мозга.

При одновременной работе левого и правого полушарий улучшается эффективность работы всего мозга, происходит активация процесса обучения. Также такая деятельность тренирует мелкую моторику, глагодвигательную координацию движений. Можно рекомендовать занятия на тренажере детям в качестве полезного отдыха во время любой умственной деятельности.

Также развитию межполушарного взаимодействия способствуют перекрестные движения. Использование нейропсихологических прописей и линек для рисования двумя руками позволяет научиться снимать гипер/гипотонус руки и контролировать пишущую руку, соблюдать границы строки, регулировать темп письма, развивать пространственную ориентацию в строке, усидчивость, тонкую дифференциацию пальцев рук, цветовое восприятие и воображение, т. е. правое полушарие мозга.

Комплекс Баламетрикс (Доска «Успех»)

Это самая известная и признанная специалистами методика по мозжечковой стимуляции. Основной тренажер - балансировочная доска с поворотными полозьями. Принцип работы методики - выполнение детьми различных упражнений, как подвижных так и когнитивного характера стоя

на доске - в условиях когда нужно "ловить равновесие". При этом происходит воздействие на мозжечок, и стимуляция работы других отделов мозга, что делает образовательный процесс или коррекционную работу эффективнее.

Стоя на балансировочной доске ребенок выполняет задания логопеда, обмениваясь мячом, называет речевой материал по автоматизации закрепляемого слова или речевой материал по лексико-тематическим циклам. Но чтобы у ребенка не было страха перед балансировочной доской начинать надо с простых упражнений: залезь, слезь на доску спереди, сбоку.... Можно использовать положение сидя по-турецки. Для занятий на доске Бильгау используются и дополнительные аксессуары, мешочки разного веса и наполняемости, палка и разметкой, мяч на шнуре, напольная мишень, мячи разного размера и прыгучести.

Балансборд (рокеборд)

В последнее время метод сенсорной интеграции очень актуален и во многих странах активно используется в коррекционно-развивающей деятельности с детьми с ОВЗ. Теория сенсорной интеграции и методики ее практического применения были разработаны доктором Э.Джин Айрес. Данная методика используется специалистами с начала 1970-х годов. Она активно развивается и регулярно дополняется благодаря постоянным исследованиям, которые проводятся и по сей день.

Тренажер баланса (Баланс борд) был создан на основе научного подхода, который позволяет быстро и с малыми затратами достичь цели. Занятия на тренажере укрепляют мышцы опорно-двигательного аппарата и повышают общий психофизиологический тонус так как, занимаясь на нем, вы задействуете почти все мышцы вашего тела. парат. Мы даже не замечаем

Кинезиомешочки

Обогащают двигательный опыт детей, закрепляют основные виды движений, помогают сохранять правильную осанку при ходьбе с мешочком

на голове, развивают умение подбрасывать мешочек одной рукой и ловить другой. Развивают умение ползать на четвереньках с мешочком на спине для мозжечковой стимуляции, для наращивания нейронных связей можно изучать цвета отрабатывать меткость, развитие музыкальности и чувства ритма. Занятия с кинезиомешочками показаны как часть нейрокоррекции детям с СДВГ, аутизмом, дислексией, дисграфией.

Спектр возможностей нейропсихологических приемов в работе с детьми с нарушенным развитием постепенно расширяется, и мы, логопеды, постоянно убеждаемся в его ценности для своей практики. Использование нейроигр способствует преодолению и коррекции имеющихся у детей нарушений: интеллектуальных, речевых, двигательных, поведенческих расстройств и способствует созданию базы для успешного преодоления психоречевых нарушений.

Коррекционно-развивающие упражнения, направленные на стабилизацию и активизацию энергетического потенциала организма, повышение пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов. В данный блок входят упражнения на дыхание, массаж, самомассаж, на оптимизацию и стабилизацию общего тонуса тела, растяжки, релаксация.

Придумано много разных дыхательных гимнастик, они разные по исполнению, поэтому оказывают разностороннее действие на организм, но общий принцип разных техник дыхания сводится к тому, что любое дыхание оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию легких, способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия, развивает концентрацию внимания. Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Разработкой дыхательных техник занимались разные авторы: **А.Н. Стрельникова, А.В. Семенович, К.П. Бутейко и др.**

Я остановлюсь на следующих упражнениях, относящихся к «**первому блоку**»: самомассаж, оптимизация и стабилизация общего тонуса тела, растяжки и релаксация (по А.В. Семенович).

Самомассаж

1.Самомассаж различных частей тела способствует повышению стато-кинетического уровня психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала. Необходимо отметить, что обучение ребенка самомассажу лучше проводить в несколько этапов. Сначала взрослый массирует его тело сам, затем — руками самого ребенка, наложив сверху свои руки, только после этого ребенок выполняет самомассаж самостоятельно.

Упражнение «Обезьяна расчесывается».

Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука — от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у линии роста волос (большие пальцы — по средней линии!); в такой позе ребенок интенсивно массирует голову ото лба к шее и обратно.

Упражнение «Ушки».

Уши растираются ладонями, как будто они замерзли ;разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали) (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед).Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение.

Упражнение «Веселые носики».

Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления чувства тепла. Повращать кончик носа вправо и влево 3—5 раз. После этого проделать 3—5 поглаживающих, вращательных движений указательными

пальцами обеих рук вдоль носа сверху вниз с обеих сторон. Это упражнение предохраняет от насморка, улучшает кровообращение верхних дыхательных путей.

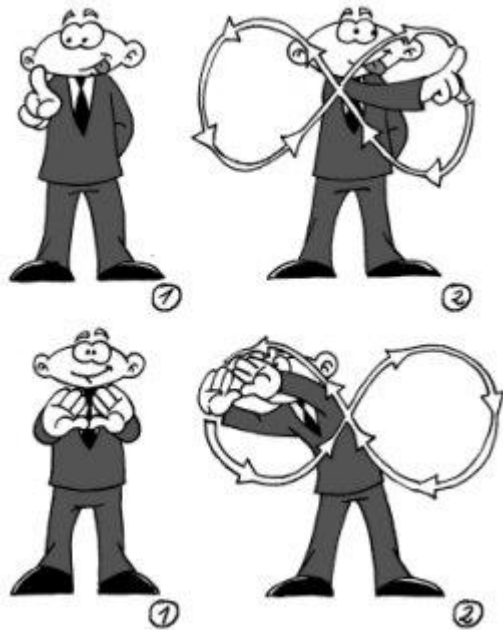
Упражнение «Слева направо»

Первое упражнение крайне простое – перекидывайте мячик из одной руки в другую. Основное правило – бросать на уровне глаз. В любом случае не выше головы.



Упражнение Нарисовать восьмерку

Представьте перед собой школьную доску и пальцем одной из рук нарисуйте лежащую на боку восьмерку – знак бесконечности. Повторите то же самое другой рукой. Затем сложите руки следующим образом: указательный палец к указательному, большой палец – к большому. Смотрите во время выполнения упражнения в образовавшееся отверстие. Нарисуйте максимально большую «лежащую восьмерку», с каждым оборотом делайте ее все меньше и меньше. Несмотря на то, что это упражнение выполняется без мячиков, оно очень важно для обучения жонглированию, так как при его выполнении активируется мозолистое тело – широкий пучок комиссуральных нервных волокон, соединяющий два полушария большого мозга.



Упражнение «Восьмерка. Поймать у головы»

Бросайте мяч по траектории «лежащей восьмерки». Мяч ловите как можно более широко и высоко.



Упражнение «Восьмерка. Поймать внизу»

Это упражнение очень напоминает предыдущее, но до мячика следует дотрагиваться, только когда он окажется внизу.



Упражнение «Вниз-вверх. Л»

Исходное положение: ведущая рука находится на уровне лба с мячом, вторая – на уровне пояса. Бросаете мяч вертикально вниз, ловите его внизу, затем поднимаете руку. Бросаете снова.



Упражнение «Вниз-вверх. II»

То же самое, что и упражнение 5, но поменять местами руки.



Упражнение «Бросил – взмахнул – поймал»

Упражнение начинаем делать более слабой рукой. Для правой – это будет левая. Бросаете мяч вертикально вверх – на высоту глаз, затем резко поднимаете руку на высоту мячика, затем ловите мячик. Потом тренируете это же упражнение другой рукой.



Упражнение «Слева направо»

Аналогично упражнению 1. Но теперь оно будет получаться более уверенно и осмысленно.

Упражнения на оптимизацию и стабилизацию общего тонуса тела.

Растяжки. Релаксация.

Оптимизация тонуса является одной из самых важных задач коррекции 1-го уровня. Любое отклонение от оптимального тонуса (гипо или гипертонус) может являться как причиной, так и следствием возникших изменений в соматическом, эмоциональном, познавательном статусе ребенка и негативно сказываться на общем ходе его развития.

Упражнение «Силач». Выполнить контрастное напряжение и расслабление плечевого пояса, рук и ног, представляя, что вы: держите в руках (ногой, на плече) тяжелые гири; поднимаете над головой тяжелую корзину с яблоками; отжимаете штангу; удерживаете ногой закрывающуюся дверь, раздвигаете руками тесно переплетенные ветви деревьев в лесной чаще.

Упражнение «Огонь и лед»

И.п. - стоя в кругу. По команде «Огонь!» — дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает произвольно. По команде «Лед!» дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело. Логопед несколько раз чередует обе команды, меняя время выполнения той и другой.

Упражнение «Потянулись — сломались». Руки и все тело ребенка устремлены вверх (пятки от пола не отрывать). Логопед: «Тянемся, тянемся вверх, выше и выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу). А теперь наши кисти как бы сломались (хлопок), безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях (хлопок), в плечах (хлопок), упали. Повисла голова (хлопок), сломались в талии (хлопок), подогнулись колени (хлопок), опустились (упали) на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросили его».

Растяжки — система специальных упражнений на растягивание, основанных на естественном движении. При их выполнении в мышцах должно быть ощущение мягкого растяжения, но не напряжения. Выполнение растяжек способствует преодолению разного рода мышечных дистоний, зажимов и патологических ригидных телесных установок; оптимизации мышечного тонуса и повышению уровня психической активности. Растяжки выполняются лёжа, сидя, стоя.

Упражнение «Потягивание». Ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулак, большие пальцы внутри ладоней; кулаки прижаты к низу живота. Поднять кулаки к плечам и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову. Потянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на цыпочки, постепенно напрягая все тело как «струнку» (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Вернуться в И.п., выполняя движения в обратном порядке.

Упражнение «Скручивание корпуса». И.п. — то же, колени слегка согнуты, стопы параллельны друг другу. Тело полностью расслаблено. Скручивать тело вправо и влево, захлестывая расслабленные руки за спину. Подошвы ступней полностью, не отрываясь при поворотах, касаются пола; позвоночник — вертикальная, неподвижная ось вращения. Голова сначала неподвижна, затем поворачивается вместе с руками, потом — в противоположную от рук сторону.

Упражнение «Стрельба из лука». Правая нога впереди, согнута в коленном суставе, пальцы стопы направлены прямо вперед, опора на эту ногу. Левая нога выпрямлена, стопа повернута под углом 90° вовне. Правая рука вытянута вперед, как будто держит лук, левая — максимально отведена назад, натягивая тетиву лука. Руки растягивают лук так, чтобы в груди чувствовалось напряжение. Повторить, поменяв положение ног и рук.

При выполнении специальных упражнений на релаксацию, а также в начале, середине или конце занятия, когда необходимо сбросить накопившееся напряжение и восстановить силы, рекомендуется принять удобную позу, расслабившись и закрыв глаза, выполнить несколько циклов глубокого дыхания, прослушивая соответствующую музыку и вызывая в воображении (визуализируя, представляя) нужные цвета или образы. Продуманное применение музыки, цвета и запахов может повысить эффективность выполняемых упражнений, создавая дополнительный потенциал для развития ребенка.

Данные методы и приемы можно адаптировать на логопедических занятиях под индивидуальные особенности ребенка в зависимости от возраста и уровня речевого развития. Их использование повышает интерес и мотивацию к занятиям, у детей развиваются все когнитивные функции, стабилизируется психическое состояние. А логопед приобретает возможность творческого подхода при планировании своих занятий для достижения более высоких результатов в коррекционной работе.

Список литературы

1. Визель Т.Г. Основы нейропсихологии. Издательство В. Секачев, 2016.
2. Гуткина Н.И. Психологическая готовность к школе. СПб.: Питер, 2004.
3. Микадзе Ю.В. Нейропсихология детского возраста. СПб.: Питер, 2013.
4. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. М., 2018.
5. Цветкова Л.С. Актуальные проблемы нейропсихологии детского возраста. М.: МПСИ, 2017.
6. Филичева Т. Б., Орлова О.С., Туманова Т.В. Основы дошкольной логопедии. М.: Эксмо, 2015.
7. Ахутина Т.В. Трудности письма и их нейропсихологическая диагностика // М., 2001.
8. Ахутина Т.В., Пылаева Н.М. Преодоление трудностей учения: нейропсихологический подход // П., 2018.
9. Соболева А.Е., Емельянова Е.Н. Пишу без ошибок. Русский язык с нейропсихологом // П., 2018.
10. Колганова В.С., Пивоварова Е.В. Нейропсихологические занятия с детьми. // М., 2015.
11. Екжанова Е.А., Фроликова О.А., Эффективная коррекция для первоклассников // С-П., 2019.
12. Сафонов В. Как дышать, чтобы лучше жить // М. 2018