



А.В. Семенович

# **НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ**

**МЕТОД ЗАМЕЩАЮЩЕГО ОНТОГЕНЕЗА**

Учебное пособие



*«Учебник XXI века»*

**Семенович А.В.**

С 302 Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: Учебное пособие. — М.: Генезис, 2007. — 474 с.

ISBN 5-98563-072-2

Автор книги — известный нейропсихолог, профессор МГППУ. Издание посвящено изложению научно-прикладных основ нейропсихологической коррекции в детском возрасте. В нем рассмотрены фундаментальные нейропсихологические закономерности психолого-педагогического сопровождения процессов развития. Представлен метод замещающего онтогенеза как базовая технология коррекции, абилитации и профилактики; схема (алгоритм) и конкретные психотехники, составляющие основу нейропсихологического сопровождения детей.

В заключительной части учебного пособия представлены дидактические материалы — психолого-педагогические программы занятий, разработанные на основе нейропсихологического подхода к коррекции, абилитации и профилактике процессов развития.

Книга адресована студентам психологических факультетов вузов и специалистам (педагогам, клиницистам, психологам и т.д.), ориентированным на эффективное решение проблем адекватного сопровождения процессов развития.

УДК 616.89+376.3  
ББК 56.14+88.4

ISBN 5-98563-072-2

Семенович А.В., 2007.  
ИД «Генезис», 2007.

# Оглавление

Введение .....	6
<b>Часть I. НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОЦЕССОВ РАЗВИТИЯ.....</b>	<b>11</b>
<b>Раздел 1. Научные основы нейропсихэлегического сопровождения процессов развития .....</b>	<b>21</b>
Глава 1. Теоретические аспекты .....	21
§1. Базовые закономерности нейропсихологии детского возраста .....	21
§2. Три функциональных блока мозга (III ФБМ).....	41
§3. Межполушарное взаимодействие в онтогенезе .....	46
Глава 2. Научно-прикладные аспекты .....	52
<b>Раздел 2. Метод замещающего онтогенеза .....</b>	<b>64</b>
Глава 1. Схема внедрения метода замещающего онтогенеза в коррекционно-абилитационную практику .....	70
§1. Коррекция и абилитация функционального статуса лобных отделов мозга (3-й ФБМ) .....	76
§2. Коррекция и абилитация функционального статуса подкорковых отделов мозга, инициация подкорково-корковых и межполушарных взаимодействий (1-й ФБМ).....	86
§3. Коррекция и абилитация функциональной специализации задних отделов мозга и межполушарных взаимодействий (2-й ФБМ).....	95
<b>Часть II. КОМПЛЕКСНАЯ НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ И АБИЛИТАЦИЯ ПРОЦЕССОВ РАЗВИТИЯ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ.....</b>	<b>109</b>
<b>Раздел 1. Стабилизация и активация энергетического потенциала организма. Повышение пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов (1-й ФБМ).....</b>	<b>ПО</b>
Глава 1. Дыхательные упражнения.....	ПО
Глава 2. Массаж и самомассаж .....	114
Глава 3. Работа с мышечными дистониями, патологическими ригидными телесными установками и синкинезиями .....	119
§1. Оптимизация и стабилизация общего тонуса тела. Растяжки. Релаксация.....	119
§2. Работа с локальными мышечными зажимами и дистониями. Расширение сенсомоторного репертуара .....	130
§3. Преодоление патологических ригидных телесных установок и синкинезий .....	139
Глава 4. Формирование и коррекция базовых сенсомоторных (одновременных и реципрокных) взаимодействий .....	142

<b>Раздел 2. Формирование операционального обеспечения вербальных и невербальных психических процессов (2-й ФБМ) .....</b>	<b>151</b>
Глава 1. Соматогностические, тактильные и кинестетические процессы .....	151
Глава 2. Зрительный гнозис .....	154
Глава 3. Пространственные и «квазипространственные» представления .....	158
§1. Освоение телесного пространства .....	158
§2. Освоение внешнего пространства .....	160
§3. Пространственные схемы и диктанты .....	166
§4. Конструирование и копирование .....	168
§5. «Квазипространственные» (логико-грамматические) речевые конструкции .....	171 <sup>^</sup>
Глава 4. Кинетические процессы .....	176
§1. Динамическая организация двигательного акта. Ловкость .....	176
§2. Графические способности .....	179
§3. Последовательность, ряд. Время .....	187
Глава 5. Слуховой гнозис и фонетико-фонематические процессы .....	192
§1. Неречевые звуки и бытовые шумы. Чувство ритма .....	192
§2. Речевое звукоразличение. Фонематический слух .....	195
Глава 6. Мнестические процессы .....	200
§1. Тактильная и двигательная память .....	201
§2. Зрительная память .....	202
§3. Слухо-речевая память .....	206
Глава 7. Номинативные процессы .....	209
<b>Раздел 3. Формирование смыслообразующей функции психических процессов и произвольной саморегуляции (3-й ФБМ) .....</b>	<b>213</b>
Глава 1. Формирование навыков внимания и преодоления стереотипов .....	213
Глава 2. Программирование, целеполагание и самоконтроль. Ритуалы, правила игры и роли .....	215
Глава 3. Коммуникативные навыки .....	220
Глава 4. Причинно-следственные отношения. Последовательность .....	223
Глава 5. Произвольное внимание. Синестезии .....	225
Глава 6. Обобщающая функция слова. Многозначность и иерархия понятий. Интеллектуальные процессы .....	230
Глава 7. Роль инициации. Наказание и поощрение .....	237

<b>Часть III. ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ</b> .....	<b>239</b>
<b>Программа 1. (Е.В. Пивоварова)</b>	
Курс индивидуальных занятий с детьми 5—6 лет .....	244
Курс групповых занятий с детьми 5—6 лет .....	290
<b>Программа 2. (М.В. Евлампиева, Т.Н. Ланина, М.В. Черенков)</b>	
Курс занятий с детьми 5—10 лет .....	319
1. Внимание.....	319
2. Дыхательные упражнения .....	327
3. Общий двигательный репертуар .....	332
4. Игры с мячом .....	341
5. Растяжки .....	353
6. Глазодвигательный репертуар .....	360
7. Базовые сенсомоторные взаимодействия .....	366
8. Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность .....	370
9. Мелкая моторика .....	384
10. Соматогнозис, тактильные и кинестетические процессы .....	391
11. Зрительный гнозис .....	398
12. Пространственные и «квазипространственные» представления.....	404
13. Слуховой гнозис .....	416
14. Фонематический слух .....	426
15. Память.....	438
16. Номинативные процессы .....	445
17. Интеллектуальные процессы, обобщающая и смыслообразующая функции речи .....	451
<b>Программа 3. (Т.Н. Ланина)</b>	
Курс занятий с детьми 4—7 лет .....	461
Блок I. Разминка .....	461
Блок II. Растяжки рук .....	462
Блок III. «Море».....	463
Блок IV. Пальчиковая гимнастика.....	464
Блок V. «Глазодвигательный репертуар».....	465
Блок VI. «Артикуляционный праксис и межсистемные взаимодействия».....	467
Блок VII. Механическая гимнастика для рук.....	470
Литература.....	474

## Введение

В настоящее время резко возросло число детей с отклонениями в психическом развитии. Причем характерно, что эта тенденция наблюдается в образовательном пространстве в целом: в яслях, детских садах, школе. Объективные клинические обследования, как правило, не выявляют у этих детей грубой патологии и фиксируют вариант развития в пределах нижненормативных границ. Между тем проблемы обучаемости их подчас практически неразрешимы.

Заметно увеличивается количество коррекционных классов, всевозможных реабилитационных центров и консультаций. Специалисты утверждают, что традиционные общепринятые психолого-педагогические методы, позволяющие эффективно воздействовать на тот или иной дефицит ребенка непосредственно, по типу «симптом—мишень», во многих случаях перестали приносить результаты и в процессе обучения, и в процессе направленной коррекции. Для всех уже давно очевидно, что в нынешней детской популяции актуализируются дизонтогенетические (то есть нарушающие и/или искажающие процессы развития) механизмы, формирующие качественно новые варианты индивидуальных различий и нормы реакции.

Описанные к настоящему моменту нейропсихологические синдромы отклоняющегося развития позволяют наглядно продемонстрировать, *сколь разнообразны патогенетические церебральные механизмы детской психологической дизадаптации*. Соответственно только их своевременная, грамотная квалификация приводит к выбору наиболее адекватного и индивидуализированного пути преодоления имеющихся трудностей. А в более широком контексте нейропсихологии детского возраста — к *своевременной профилактике, абилитации, грамотному прогнозированию процессов онтогенеза*.

Традиционно методы коррекции детей с отклонениями в психическом развитии разделяются на два основных направления. Пер-

вое — собственно когнитивные методы, чаще всего ориентированные на преодоление трудностей усвоения школьных знаний и формирование тех или иных психических функций. Например, речи, слухоречевой памяти, счетных операций, письма и т.д.

Второе направление — методы двигательной коррекции (танцы, гимнастика, цигун, у-шу, массаж, ЛФК и т.п.) и телесно-ориентированные психотехники, которые давно зарекомендовали себя как эффективный инструмент преодоления психологических проблем. Цель их внедрения — восстановление или формирование у человека контакта с собственным телом, снятие телесных напряжений, осознание своих проблем в виде телесных аналогов, развитие невербальных компонентов общения для улучшения психического самочувствия и взаимодействий с другими людьми.

Наличие этих двух противоположных по своей направленности подходов — «сверху» и «снизу» — открывает нам еще раз, в ракурсе психологической коррекции, вечную проблему соотношения души (психики) и тела: первый ориентирован «на голову», а второй — «на тело». Немногочисленные попытки «связать» воедино эти два направления с целью преодоления имеющегося дуализма чаще всего сводятся к обычной сумме: например, в коррекционную программу вводятся и когнитивные, и двигательные методы. Опыт показывает, что желаемые результаты не достигаются, так как в современной популяции детей преобладают системные нарушения психических функций с обилием мозаичных, внешне разнонаправленных дефектов.

Таким образом, в сложившейся актуальной ситуации оптимальным является системный подход к коррекции и реабилитации психического развития ребенка, в котором когнитивные и двигательные методы должны применяться в некотором иерархизированном комплексе с учетом их взаимодополняющего влияния.

Для дифференциально-диагностической квалификации и коррекции различных типов онтогенеза необходимым представляется внедрение специального клинико-психолого-педагогического аппарата. Адекватна в этом смысле разработанная нами технология *«Комплексное нейропсихологическое сопровождение развития ребенка»*. Ее фундаментом является *метод замещающего онтогенеза*, созданный в 1990—1997 гг. (Семенович, Умрихин, Цыганок, 1992; Семенович, Цыганок, 1995; Семенович, Архипов, 1995; Гатина, Сафронова, Серова, 1996; Архипов, Гатина, Семенович, 1997; Семенович, Воробьева, Сафронова, Серова, 2001; Семенович, 2002, 2004, 2005) и доказавший свою валидность как эффективный инструмент и как язык описания при работе с различными вариантами развития. Имманентными составляющими этой единой технологии являются нейропсихологическая диагностика и про-

*гнозирование; профилактика, коррекция и абилитация процессов развития* в норме, субнорме, патологии и т.д.

Суть данного подхода заключается в аксиоме, что воздействие на сенсомоторный уровень с учетом общих закономерностей онтогенеза вызывает активизацию развития всех высших психических функций (ВПФ). Так как он является базальным для дальнейшего развития ВПФ, логично в начале коррекционного процесса отдать предпочтительное именно двигательным методам, не только создающим некоторый потенциал для будущей работы, но и активизирующим, восстанавливающим и прорабатывающим взаимодействия между различными уровнями и аспектами психической деятельности. Ведь очевидно, что актуализация и закрепление любых телесных навыков предполагают востребованность извне к таким психическим функциям, как, например, эмоции, восприятие, память, процессы саморегуляции и т.д. Следовательно, создается базовая предпосылка для полноценного участия этих процессов в овладении чтением, письмом, математическими знаниями.

Последующее включение когнитивной коррекции, также содержащей большое число телесно-ориентированных методов, должно происходить с учетом динамики индивидуальной или групповой работы.

Настоящее издание включает три части. *Первая* посвящена основным нейропсихологическим закономерностям психолого-педагогического сопровождения процессов развития. Представлен «метод замещающего онтогенеза» как базовая технология нейропсихологической коррекции, абилитации и профилактики в детском возрасте. Приведена краткая схема (алгоритм) нейропсихологического сопровождения процессов развития.

*Вторая часть* содержит описание иерархически организованной трехуровневой системы комплексной нейропсихологической коррекции и абилитации отклоняющегося развития. Подчеркнем еще раз, что коррекция и абилитация (развитие способностей) практически неразделимы в детском возрасте ввиду универсальности закономерностей единого онтогенетического процесса.

Здесь нет специальных разделов, посвященных нейропсихологической коррекции чтения (дизлексий), письма (дисграфий), счета (дискалькулий). Это связано с наличием двух соображений. Во-первых, указанные процессы являются чрезвычайно сложной, как бы «надфункциональной» системой, в состав которой входят и операциональные (речевые, гностические, двигательные и т.д.), и регуляторные факторы. Нейропсихологическая коррекция и абилитация именно этих, ядерных, факторов являются залогом адекватного формирования у ребенка и счета, и чтения. Соответственно в настоящем



учебном пособии поставлена задача максимально полного описания работы именно с этими базовыми, основополагающими конструктами. Практический опыт доказывает, что такой подход зачастую приводит к якобы «спонтанному» преодолению имеющейся недостаточности по математике или русскому языку и литературе.

С другой стороны, нельзя не подчеркнуть, что именно дефициту названных процессов (равно как и речи) и его преодолению у детей посвящено огромное множество дефектологической и логопедической литературы. В нейропсихологии эта проблематика всесторонне и глубоко (как методологически, так и методически) освещена в классических трудах школы Л.С. Цветковой. В этой связи, очевидно, нет необходимости специально останавливаться на данной тематике. Существенно продуктивнее для читателей будет обращение к первоисточникам, отраженным в списке рекомендованной литературы.

Итак, содержание второй части книги как в зеркале отражает те пласты (уровни) психической деятельности, которые станут объектом психолого-педагогической работы. В нейропсихологическом контексте конкретные психотехники и процедуры каждого из описываемых уровней коррекции имеют свою специфическую «мишень» воздействия.

Методы 1-го уровня направлены прежде всего на элиминацию дефекта и функциональную активацию подкорковых образований головного мозга, что в конечном итоге создает основу для оптимального статуса подкорково-корковых интеграции, меж- и внутрислоушарных взаимодействий и их динамических перестроек; 2-го — на стабилизацию межполушарных взаимодействий и функциональной специализации левого и правого полушарий; а 3-го уровня — на формирование оптимального функционального статуса передних (префронтальных) отделов мозга, что приводит в онтогенезе к закреплению контролирующей роли произвольной саморегуляции над всеми иными составляющими психики, что, собственно, и является целью и результатом нормального онтогенеза.

Интериоризация предлагаемого материала (только на первый взгляд кажущегося простым и понятным) предполагает скрупулезное освоение базовых постулатов нейропсихологии, не говоря уже о владении принципами системно-эволюционного анализа и обязательном обучении у опытных специалистов.

Подчеркнем — у опытных и знающих специалистов, а не у тех, кто где-то когда-то присутствовал на чьих-то обучающих семинарах, а сегодня предлагает вам (если, конечно, вы достаточно платежеспособны) за короткий срок сделать из вас волшебников. Вам предстоит помогать страдающим детям и их не менее страдающим родителям. А

согласно правилу ЮНЕСКО: «Эксперименты над живыми людьми позволительны только с их полного согласия». Посему, прежде чем начинать обучение, постарайтесь как можно более тщательно выбирать себе учителей и учебники; *одна из ярких примет нашего времени — бездумное «сканирование» малограмотными людьми абсолютно непонятых ими идей в эклектичный дайджест под собственным именем.*

Последующая упорная практическая отработка накопленных знаний, непременно включающая постоянную, подчас даже нелицеприятную рефлексию, позволит накопить соответствующий опыт, использовать свою интуицию и творчество. Ведь очевидно, что методы, содержащиеся в каждой из глав, могут быть расширены и дополнены другими, аналогичными; несколько модифицированы (без утери содержания) в зависимости от ваших профессиональных интересов, а также исходных возможностей и возраста ребенка.

Для того чтобы на наглядных примерах проиллюстрировать, каким образом могут быть сформированы психолого-педагогические технологии на базе «метода замещающего онтогенеза», в данное издание включена *третья часть*, где представлен ряд дидактических разработок нейропсихологической коррекции и абилитации применительно к конкретному обучающему процессу. Предложенные программы могут быть использованы как трамплин для приобретения вашего индивидуального профессионального почерка; как образцы (раппорты) создания психолого-педагогических технологий. Мы надеемся, что изложенные в данном пособии идеология и структура психокоррекционного воздействия позволят более эффективно решать задачи, стоящие перед любым профессионалом, работающим над проблемой отклоняющегося развития. Думается, что подготовленный специалист, читающий данную книгу, при необходимости сможет не только ассимилировать накопленный нами опыт, но и развивать его, используя разработанный алгоритм.

В заключение хотелось бы выразить глубокую признательность всем, кто стоял у истоков создания метода замещающего онтогенеза: их имена уже упоминались выше в ссылках на литературные источники. Без их ежедневной скрупулезной работы теоретический конструкт, заложенный в основе данной нейропсихологической технологии, просто не был бы материализован, апробирован и внедрен в практику. Неоценимый вклад в разработку идеологии и научно-прикладной базы метода замещающего онтогенеза внесли канд. психол. наук Л.С. Назарова, В.В. Можайский и В.М. Шегай; а также Н.Д. Барина, Н.А. Иванова, Т.Н. Ланина и О.Ю. Михалева, любезно предоставившие свои авторские разработки, вошедшие во вторую часть настоящего издания.

Часть I

НЕИРОПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ  
СОПРОВОЖДЕНИЕ  
ПРОЦЕССОВ РАЗВИТИЯ

Приоритетное участие нейропсихологии в решении широкого круга дизонтогенетических проблем обусловлено в первую очередь удручающими реалиями процессов развития в современной детской популяции. Никогда раньше мы не сталкивались с таким обилием и разнообразием негативных феноменов, какие наблюдаются сегодня. Нейропсихологический анализ проблем отклоняющегося развития, активно развиваемый в нашей стране с начала 1980-х годов, сразу зарекомендовал себя как наиболее надежный и продуктивный. Это закономерно, поскольку в его основе лежит мощная методологическая и научно-практическая база, разработанная в общей нейропсихологии, нейропсихологии детского возраста, теории нейропсихологической реабилитации. Широко известны и активно внедряются в практику коррекционно-абилитационные методы, разработанные Л.С. Цветковой и ее учениками, Т.В. Ахутиной и Н.М. Пылаевой, А.А. Цыганок, Н.К. Корсаковой и Ю.В. Микадзе и др. Валидность и эффективность нейропсихологических технологий признаются сегодня всеми специалистами, работающими над проблемой психолого-педагогического сопровождения процессов развития.

В последние десятилетия психологи, педагоги, врачи констатируют катастрофическое нарастание в детской популяции целого ряда патологических феноменов: обилие сосудистых и костно-мышечных проблем; снижение иммунитета и десинхронизация различных систем организма (почек, поджелудочной железы, желчевыводящих систем, ритмики мозга и т.д.) ребенка. Наблюдается рост проявлений агрессивности, токсикомании, иных форм делинквентного поведения; резкое снижение их возрастного порога. Масса детей демонстрирует задержки и искажения психоречевого развития, несформированность произвольной саморегуляции, дисграфии и т.д.; различные психопатологические феномены (повышенную возбудимость/истощаемость, склон-

ность к неврозо- и психопатоподобным явлениям); соматическую и психосоматическую уязвимость. В совокупности это приводит к эмоционально-личностной и когнитивной неготовности к обучению и адекватной адаптации к социуму.

С точки зрения нейропсихологического подхода это во многом связано с высокочастотной актуализацией в современной детской популяции *«дисгенетического синдрома»*: внутриутробной и/или возникшей в младенчестве дисфункции, органической или функциональной, наиболее рано созревающих подкорковых (в первую очередь стволовых, ростральной частью которых является гипоталамо-диэнцефальная область) структур мозга.

Его негативные последствия для онтогенеза в целом нейропсихологически заключаются в *нарушениях и/или искажениях становления подкорково-корковых и межполушарных взаимодействий, функциональной специализации правого и левого полушарий мозга*. На психическом уровне это выглядит, в частности, как варианты дизонтогенеза речевой деятельности, синдромы гиперактивности и дефицита внимания на фоне повышенной эпиготовности, несформированность произвольной саморегуляции, в целом — учебная и социальная неуспешность.

Перечисленные патфеномены в сочетании со специфической социокультурной депривированностью (вытеснение игровой деятельности, элиминация коммуникативных процессов и т.п.) современных детей являются компонентами единой системной дизадаптации. Следовательно, анализировать и корригировать их необходимо системно, базируясь не только на специальных знаниях, но и на универсальных нейробиологических и социокультурных закономерностях развития, начиная с эмбрионального периода.

Наиболее уязвимые в современной детской популяции *субкортикальные системы* наряду со своими *нейродинамическими, распределительными и коадаптационными задачами* обеспечивают нейросоматически реализацию наиболее жестких, генетически заданных, *врожденных моделей* психической актуализации, механизмов *рефлекторного обеспечения, импринтинга и кондиционирования* как основы обучения, *экстраполяционного поведения*.

В речи, например, помимо чисто неврологических и физиологических аспектов, они инициируют дебют базовых жесто-мимических, вокализационных, пред- и невербальных (вкус, запах, осязание и т.п.) каналов коммуникации; межфункциональных альянсов с другими психическими процессами на сенсомоторном и аффективном уровнях.

В недрах подкорковых систем мозга формируются и регламентируются условия и интегративные механизмы удовлетворения иско-

ных потребностей разного ранга (витальных, коммуникативных, саморазвития). Обширный репертуар функций реализуется благодаря тому, что эти церебральные структуры (начиная с эмбрионального периода) не только обеспечивают уникальное взаимодействие между нейробиологическими, соматическими и психическими процессами человека, но и образуют базис для онтогенеза подкорково-корковых и межполушарных взаимодействий. А их дефицитарность закономерно приводит к нарушениям и искажениям процессов развития на различных уровнях их мозгового обеспечения.

Такая глобальность онтогенетических функций и задач требует специального внимания и в диагностическом, и в коррекционном плане. Учитывая высокую частоту заинтересованности указанных систем мозга в возникновении различных препатологических и патологических состояний, необходимо внедрение психолого-педагогического инструментария, изоморфного этим неблагоприятным явлениям. В настоящем издании представлен апробированный и доказавший свою валидность алгоритм, описывающий пути преодоления указанных дизонтогенетических процессов.

На основе теоретических и научно-прикладных исследований (*Семенович, Архипов, 1995, 1997, 1998; Семенович, 2000, 2002, 2004*) была разработана интегративная программа «Комплексное нейропсихологическое сопровождение развития ребенка». Она в индивидуальном, образовательном и семейном контекстах объединяет следующие базовые подходы: 1) *нейропсихологический*, традиционно связанный с неврологическим; ассимилирующий общепсихологические, дефектологические, логопедические и др. методы; 2) *телесно-ориентированный* в опоре иных видов и форм групповой и индивидуальной психотерапии; 3) *немедикаментозная иммунопрофилактика и коррекция* психосоматического дизонтогенеза (натуропатия, массаж, акупунктура, мануальная терапия, пальцевый цигун, детская йога и т.п.). Внедрение данного комплекса в широкую практику показало его эффективность как дифференциально-диагностического, профилактического, коррекционного и реабилитационного инструмента.

Собственно нейропсихологическая стратегия и тактика этой программы реализована в методе замещающего онтогенеза (*Семенович, Архипов, 1995; Архипов, Гатина, Семенович, 1997; Семенович, 2000, 2002, 2004; Семенович, Воробьева, Сафронова, Серова и др., 2001*).

**Метод замещающего онтогенеза (МЗО)** — нейропсихологическая технология, содержащая инвариантный комплекс этапов (диагностика-профилактика-коррекция-абилитация-прогноз) психолого-педа-

гогического сопровождения детей с различными типами развития: от вариантов нормативного и отклоняющегося до грубых форм патологического. **Основная его цель** — развитие мозгового (и шире — нейропсихосоматического) обеспечения психического онтогенеза. Механизмы воздействия МЗО идентичны базовым составляющим нормативного онтогенеза во всем многообразии его системно-динамических психологических возрастных перестроек.

Данный подход к диагностике, коррекции, реабилитации, профилактики и прогнозу процессов развития **методологически** опирается на базовые постулаты *клиника-эволюционной системной парадигмы* (Х. Джексон, К.Г. Юнг, Л.С. Выготский, А.Р. Лурия, П.К. Анохин, Л.А. Орбели, НА. Бернштейн, А.С. Шмарьян, Л.О. Бадалян, В.П. Самохвалов и др.); *нейропсихологические* законы строения, развития и реабилитации мозговой организации ВПФ А.Р. Лурия—Л.С. Цветковой и Э.Г. Симерницкой; научно-практические технологии *телесно-ориентированной психотерапии* (В. Райх, А. Лоуэн, Д. Боаделла и др.).

В качестве исходных «Комплексное Нейропсихологическое сопровождение развития ребенка» включает **принципы**:

1) тождественности *психологической* организации человека его *нейропсихосоматической* организации; таковая рассматривается как иерархически организованный, системно-динамический паттерн, процесс, реализующийся в поведении (в актуал- и онтогенезе);

2) *синдромного* диагностико-коррекционного подхода ко всем онтогенетическим (эндо- и экзогенным, натуральным и культуральным, нормативным, субнормативным и патологическим) факторам;

3) *формирующего обучения*, которое рассматривается не только как основной путь создания новых функциональных систем, но и как инструмент, способ растормаживания неактуализировавшихся (по разным причинам), но продуктивных и адаптивных старых;

4) *изменения мозговой организации и соответственно психологической структуры ВПФ* в онтогенезе: этапности, динамики, векторов и др. закономерностей формирования мозговой организации психических процессов, начиная с внутриутробного периода;

5) инвариантной *изоморфности* психолого-педагогического взаимодействия нормативным онтогенетическим модификациям с учетом специфических ограничений, накладываемых на этот процесс типом отклоняющегося развития;

6) *антиципации* (предвосхищения, «работы на опережение») и *обратной связи* как базовых стратегий психолого-педагогического сопровождения процессов развития; данные механизмы самоорганизации и саморегуляции поведения являются фундаментальными свойствами онтогенеза как единой функциональной системы;

7) принципиальной *нестираемости следов памяти, ее непрерывности*; память рассматривается как универсальный паттерн информационного взаимодействия человека с собой и окружающим миром, имеющий статический («банк данных, хранящий собственно мнестические следы, эталоны») и динамический («ключ, доступ, пароль к банку данных») аспекты: последний, будучи уязвимым, стираемым, подверженным интерференции, и является основной мишенью психолого-педагогического воздействия;

8) фундаментальной организации мозга как *архива* эволюционно одобренных *способов реагирования*; при этом *мозг хранит* не образы, а *паттерны взаимодействия* человека со своими внутренними состояниями и свойствами окружающего мира; сенсомоторный локус контроля — единственный способ непосредственного доступа к этому архиву;

9) *активного, экспрессивного отреагирования* как единственно возможного пути и средства развития; у человека имеется лишь два способа экспрессии — *движение* (от гомеостатических, вегетативных, жесто-мимических реакций до реализации сложнейших видов поведения) и *речь*, так как все остальные психические функции — импульсивные; соответственно движение и генетически производная от него речь являются и *инструментами* (средствами) психолого-педагогического взаимодействия, и единственной возможностью получения (или, напротив, отсутствия) его *продукта*, каковой и является отражением того или иного онтогенетического новообразования;

10) *«замещающего онтогенеза»*, заключающегося в соотношении (диагностика, коррекция, абилитация, профилактика, прогноз) актуального статуса ребенка с основными этапами и векторами формирования мозговой организации психических процессов и последующим ретроспективным воспроизведением тех участков онтогенеза, которые по тем или иным причинам не были полностью освоены; в качестве ориентира (перспективы, результата) при этом используется *«взрослоцентрическая модель»\**, то есть исходно заложенный в программу психолого-педагогического сопровождения образ идеального для данного типа онтогенеза уровня достижений.

Первой коррекционной мишенью является формирование у ребенка фундамента вертикально-горизонтальных (подкорково-корковых, внутри- и межполушарных) взаимодействий. Для этого используется *комплексная методика психомоторной коррекции*, включающая, помимо нейропсихологических, телесно-ориентированные, этологические, арттерапевтические, восточные (йога, тай-чи и т.п.) психотехники. Постепенно в этот процесс интегрируется нейропсихологическая *коррекция когнитивных процессов*, ассимилирующая по не-



обходимости другие формы воздействия (логопедического, психотерапевтического, арттерапевтического и т.д.)

Как *диагностическая*, так и *коррекционная* (абилитационная и т.д.) *модели* представляют собой **трехуровневую систему**, разработанную в соответствии с учением А.Р. Лурия о трех функциональных блоках мозга и закономерностях их функционального включения в опосредование вербальных и невербальных психических процессов в онтогенезе (*Симерницкая*, 1985; *Семенович*, *Архипов*, 1997, 1998; *Семенович*, 2000, 2003, 2004), теорией нейропсихологической реабилитации Л.С. Цветковой. Другим ее источником являются классические представления о гетерохронном, асинхронном и иерархическом характере психологического онтогенеза человека; основных градиентах и векторах формирования их мозговой организации.

Соответственно в данном комплексном подходе выделяются выступающие как коррекционные мишени *уровни*:

**1). Непроизвольной саморегуляции, энергоснабжения и стато-кинетического баланса нейропсихосоматических процессов.**

На этом уровне происходит первичная закладка и формирование саморегуляции ребенка посредством ритмологических, ритуализованных способов воздействия. Обнаружение и разрушение патологических, псевдокомпенсаторных механизмов, оптимизация естественного и истинного компенсаторного потенциала произвольной саморегуляции ребенка. Ведущими на этом уровне являются телесно-ориентированные, натуропатические, этологические, арттерапевтические и т.п. методики. В нейропсихологическом контексте основная *мишень* — *когнитивные, эмоциональные, психосоматические факторы и процессы, опосредуемые субкортикальными и глубинными отделами мозга; иницируется и закладывается фундамент всех интегративных (подкорковых, внутри- и межполушарных) систем мозга.*

**2). Операционального обеспечения взаимодействия с собой и внешним миром.**

Главной *мишенью* здесь является преодоление асинхронии и дизонтогенеза (нарушений/искажений) различных *операциональных психологических* (в первую очередь когнитивных навыков и автоматизмов) *факторов*. Их коррекция и абилитация, создание предпосылок для полноценного формирования *целостных психических функций* (речи, памяти, соматогнозиса, пространственных представлений и т.д.) и *межфункциональных взаимодействий* (письма, соматорефлексии, мышления и т.д.). В отличие от первого уровня на втором больший вес приобретают методы когнитивной коррекции, разработанные в нейропсихологии, дефектологии и психотерапии. Они организованы таким образом, чтобы направленно сформировать, ав-

томатизировать, стабилизировать и повысить *функциональные возможности подкорково-корковых, внутри- и межполушарных взаимодействий* ребенка.

**3). Произвольной саморегуляции, мышления и смыслообразующей функции психических процессов.**

На данном уровне *корректируются и формируются синтетические, интегративные меж- и надфункциональные взаимодействия*, закрепляются и стагнируются накопленные на прежних уровнях *способы и алгоритмы использования обобщающей и регулирующей функции речи, интеллектуальных операций, произвольного внимания*. Автоматизируются *навыки произвольной саморегуляции* в эмоциональном и когнитивном аспектах. Все методы (нейропсихологические, логопедические, психотерапевтические и т.д.), применявшиеся ранее, ассимилируются и модифицируются в новую систему, подчиненную и детерминированную групповыми (игровыми, социальными) правилами, ритуалами, канонами, расширением репертуара «ролей» и т.п. Коррекция и абилитация направлены на *формирование оптимального функционального статуса лобных отделов мозга и их приоритетного активационно-тормозного влияния на все формы и уровни психической деятельности ребенка*.

Понимание и усвоение логики «раритетного» применения методов разного уровня в их взаимодействии невозможны без продуманных *тактики и стратегии*, основанных на дифференциально-диагностической *нейропсихологической квалификации типа развития ребенка*.

В этой связи необходимыми шагами грамотного сопровождения ребенка являются не просто констатация и квалификация его актуального психического статуса, но:

- соотнесение сегодняшней ситуации с возрастными нормативами — коэффициентами развития; таковые должны анализироваться не вообще, а дифференцированно относительно отдельных звеньев (факторов) психической деятельности ребенка;
- определение в ретроспективе (включая внутриутробный период) времени и места и степени «поломки», торможения или искажения того или иного онтогенетического механизма; моделирование последствий этих дизонтогенетических эксцессов и травм применительно к настоящему состоянию и перспективам данного типа развития;
- соотнесение показателей актуального состояния ребенка с идеальными («взрослоцентрическими»), нормативными параметрами психического развития.

Каждая из этих граней: *актуальная, ретроспективная, перспективная*— должна быть описана как на языке психических процессов, так

и на языке мозга. В результате и образуется матрица, позволяющая установить интегральный *нейропсихологический статус регуляторных и операциональных систем* ребенка. Следствием этого является выбор *типа, иерархии и этапов коррекционных и абилитационных программ*, изоморфных характеру данного конкретного онтогенеза.

Этот пошаговый анализ позволяет приблизиться к вычленению первичного дефекта в многослойной структуре дизонтогенетического явления и соответственно провести системно-динамический факторный, синдромный анализ имеющихся проблем. Он включает *дифференциацию «фасада», «ядра» и «коллатералей»* имеющей место психологической дизадаптации, *реконструкцию и реставрацию базисных точек дизонтогенеза* ребенка во времени; уход от психолого-педагогического воздействия по принципу «симптом—мишень».

Требования к внедрению предлагаемой коррекционной (абилитационной, профилактической) системы подразумевают *единовременное* включение методик всех уровней. Однако удельный вес и время, начало и завершение их применения будут варьироваться в зависимости от исходного статуса и динамики психолого-педагогического сопровождения. Чем глубже дефицит (несформированность), тем больше времени должно быть уделено проработке 1-го уровня, с постепенным переходом к следующим. Одновременно должны повышаться жесткость, регламентация и структурированность программ произвольной регуляции поведения ребенка, активным носителем которой является психолог (педагог, родители).

В принципе трудно себе представить ситуацию, при которой занятия могут проходить без привлечения групповых и игровых (правила, роли и т.д.) закономерностей 3-го уровня. А в идеале даже в относительно простых случаях должны присутствовать методы воздействия на все уровни. Кроме того, очевидно, что автоматизмы, например, 1-го уровня с успехом могут ассимилироваться в программы 2-го и 3-го уровней в качестве составляющей любого из упражнений.

Единственное, что исключается природой данного подхода, — тактика «перетягивания каната», когда длительное время избирательно нагружается какой-то один из уровней. Ведь остальные-то неизбежно будут при этом обкрадываться, а он сам — истощаться. В любом случае вы получите искаженный, малопрогнозируемый и, что самое главное, нестойкий эффект, который «как в песок» исчезнет после малейшего стресса (грипп, учебная нагрузка, смена обстановки, эмоциональное перевозбуждение с любым знаком и т.п.), пережитого ребенком. Это предостережение актуально хотя бы потому, что в настоящем издании не раз констатируется: сегодня большая часть детской популяции представляет собой варианты дисгенетичес-

кого синдрома, приводящего к системной недостаточности всех базовых составляющих мозговой организации онтогенеза.

Коррекционный нейропсихологический процесс (в индивидуальном и/или групповом режиме) включает проведение детско-родительских групп и методический пакет для ежедневной домашней отработки ребенком приобретенных навыков. Очевидно, что эффективность такого сопровождения многократно возрастает, если ребенок (и его семья) получает психотерапевтическую поддержку, параллельно наблюдается натуропатом, мануальным терапевтом и другими специалистами.

Полная нейропсихологическая диагностика проводится в начале, середине и по окончании 2—3-месячного (в среднем) цикла. В зависимости от исходного статуса ребенка это может быть достаточно кратковременное амбулаторное сопровождение, а может — многолетний процесс. Оптимальная (для индивидуального типа развития) актуализация операциональных и регуляторных уровней психической деятельности в их взаимодействии является критерием эффективности коррекционной работы.

В целом же *Нейропсихологическое сопровождение (коррекция, профилактика, абилитация)* отклоняющегося развития как варианта индивидуальных онтогенетических различий — *всегда пролонгированный, непрерывный диагностический процесс*, поскольку именно для детского возраста специфична стремительная подчас динамика межфакторных и межфункциональных перестроек.

Исходная пластичность и восприимчивость мозговых систем ребенка (при адекватном подходе к его проблемам) неизбежно приведут к наращиванию его психического потенциала. В противном случае функционально «невысвободившиеся» структуры мозга будут тормозить и искажать весь ход психогенеза. Причем неполноценно будут развиваться не только высшие когнитивные процессы, базис для которых закладывается в раннем детстве. Отставание в познавательной сфере неизбежно повлечет изменения в сфере интересов, потребностей и эмоционально-личностной структуре растущего ребенка, поскольку психическая жизнь, как и все в природе, стремится к заполнению пустоты.

Обозначив наиболее крупные формальные блоки метода замещающего онтогенеза, перейдем к краткому обсуждению общих закономерностей нейропсихологии детского возраста, что даст возможность рассмотреть содержательно суть нейропсихологической коррекции и абилитации процессов развития. *«Прежде чем ответить на вопрос, каковы основы того или иного психического процесса — необходимо тщательно изучить строение того психологического процесса, мозговую организацию которого мы хотим установить» (Лурия, 1962).*

# Раздел 1

## НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРОЦЕССОВ РАЗВИТИЯ

### Глава 1. Теоретические аспекты

#### §1. Базовые закономерности нейропсихологии детского возраста

Нейропсихология детского возраста — наука о формировании мозговой организации психических процессов человека. Созданная в недрах школы А.Р. Лурия (*Лурия, 1973; Лурия, Симерницкая, 1975; Симерницкая, 1978, 1985; Лурия, Цветкова, 1997; Цветкова, 2000; Корсакова, Микадзе, Балашова, 2001; Семенович, 1991, 1993; Семенович, Цыганок, 1995; Семенович, Архипов, 1997, 1998; Семенович, 2000, 2002, 2004, и др.*), она возникла и развивается как самостоятельная *психологическая дисциплина, ассимилировавшая методологические принципы нейробиологии, теории функциональных систем и эволюционной парадигмы*. Эти теоретические источники имеют принципиальное значение для нейропсихологии детского возраста ввиду абсолютной изоморфности совокупности этих идеологем реальной онтогенетической феноменологии.

В качестве базового в нейропсихологии детского возраста (НДВ) изначально выступало представление о том, что психогенез человека обусловлен двумя обстоятельствами: изменением, системно-динамическими перестройками как мозговой организации, так и психологической структуры частных психических функций — ВПФ — и их констелляций, ансамблей.

Нейробиологическая зрелость определенных подкорковых, комиссуральных и корковых комплексов, их межсистемных динамических связей обеспечивает возможность *адаптации ребенка к тем требованиям, которые предъявляются ему в процессе развития*. Но подчеркнем: в первую очередь — социального развития, поскольку в условиях депривации общения ребенка с внешним миром в целом и

прежде всего с другими людьми эти *церебральные механизмы модифицируются, искажаются и нарушаются* вплоть до полной дегградации (сначала функциональной, а затем и нейробиологической вообще).

Самыми уязвимыми оказываются в таких случаях именно наиболее *филогенетически молодые* мозговые системы: межполушарные взаимодействия транскаллозального (мозолистое тело) уровня и лобно-височные отделы левого полушария. Это, как правило, закономерно сочетается с *гиперфункцией* (то есть тоже своего рода искажением и нарушением), *высвобождением, растормаживанием более фило- и онтогенетически старых* функциональных систем, обеспечиваемых правым полушарием и особенно субкортикальными отделами мозга. Эта феноменология еще раз на материале НДВ подтверждает абсолютную неопровержимость эволюционных законов, сформулированных в нейробиологии, медицине и психологии (Джесон, 1885; Бехтерев, 1905; Юнг, 1912; Выготский, 1932; Орбели, 1949; Шмарьян, 1949; Селье, 1958, и др.).

Между тем не менее важны для нормального онтогенеза *адекватность и своевременность внешних требований* (задач, предлагаемых ребенку социумом) *морфо-функциональной готовности мозга*. Перенасыщенность окружающей среды или опережение в развитии может так же пагубно сказаться на функциональном цереброгенезе, как сенсорное недоразвитие и/или информационное (коммуникативное) оскудение внешних воздействий.

Вся эта драматургия реализуется с опорой на *жесткие, врожденные, генетически заданные параметры психологической* (то есть нейропсихосоматической по своей сути) актуализации человека и соответственно *фундаментальных паттернов* его *развития*. Понятие «паттерн» означает *консолидацию, модель взаимоотношений* внутри любого процесса (развитие, болезнь, любовь, мышление и т.п.) или организма (растение, человек, общество и т.п.), обладающую конфигурацией (формой) и взаимосвязями.

Таким образом, программа развития человека не является набором случайных новообразований. В паттерне развития любого из нас уже заложены эволюционно одобренные онтогенетические механизмы, дебютирующие с момента зачатия. В самом тезисном перечислении, согласно современным научным представлениям в рамках системно-эволюционной парадигмы (Лоренц, 1998; Эйбл-Эйбесфельдт, 1999; Капра, 1995, 2000; Дерягина, 1997; Самохвалов, 1993; Уилсон, 1999, и др.), врожденными являются:

1) Детерминация поведения человека *универсальными механизмами психологической организации, развивающимися в фило- и онтогенезе.*

Они существуют в форме таких паттернов, как рефлекс, доминирующая мотивация, функциональная система, нейропсихологический фактор, архетип и т.д. Перечисленное суть *законы* пространственно-временной самоактуализации человека.

2) Базовое свойство фило- и онтогенеза как *непрерывного процесса* — транслировать себя, манифестировать через *дискретные (частные или генерализованные) новообразования*, отражающие возникновение новых форм поведения. Эта характеристика на психологическом (то есть по сути — нейропсихосоматической) уровне реализует глобальный, универсальный «кванто-волновой» способ существования материи. Собственно онтогенез, равно как и филогенез, существует объективно в виде смены (кризисов) форм поведения, в ходе которой каждый последующий уровень (в ответ на увеличивающиеся запросы адаптации к внешнему миру и внутренним состояниям) вырастает из недр предыдущего и ассимилирует его.

Каждая из существующих теорий периодизации, строго говоря, описывает определенный аспект единого онтогенетического процесса, в котором материя, ее форма, функции и содержание являются разными сторонами одного и того же паттерна — *паттерна развития*.

3) Наличие *двух принципиальных источников возникновения новых форм поведения*, обуславливающих магистральные линии фило- и онтогенеза: *вариативности поведения* (увеличение и разнообразие способов взаимодействия с внешней и внутренней средой, а также систем, последовательностей и цепей этих взаимодействий) и *поведения, отклоняющегося от нормы*.

В обеих магистральных линиях присутствует в качестве имманентного условия (фактора) развития *возрастная интенсификация процессов обучения* (импринтинг, имитационные способности, речевое опосредствование, интериоризация и т.д.) и *механизмов саморегуляции*. Подчеркнем — в обеих! Онтогенез патологической самореализации так же обусловлен генетически и так же инвариантно «обучаем», как нормативный или сверхординарный.

На каждом уровне развития поведения, как следует из этологической парадигмы, неизменными остаются *жесткие* системы и подсистемы поведения (каналы коммуникации, базовые эмоции, пищевое, сексуальное и агрессивное поведение, типы социальной организации и пр./ Развиваются же *пластичные динамические* формы реализации поведения (элементы коммуникации, эмоционального, сексуального, социального и др. поведения) и их конstellации. Форма их нейропсихосоматической организации, набор, тезаурус входящих элементов и характер взаимодействий определяются актуальным возрастом и востребованностью извне и изнутри.

4) Ряд *инстинктивных форм поведения, потребностей и рефлексов*, доставшихся нам «по наследству» из филогенеза, то есть от наших эволюционных предков. Это базис, без которого дальнейшее развитие, да и само существование человека попросту невозможны (ведь это, например, пищевое, имитационное, игровое и территориальное поведение, инстинкты самосохранения, эмоционального соперничества и стремления к получению новой информации, архетипическая память и т.д.). Но это и коммуникативное поведение, которое у человека опосредуется в первую очередь речью.

5) Организация *внешней и внутренней «схемы тела»*, соматогнозика человека со всеми соответствующими анатомическими и функциональными системами и уровнями поддержания гомеостаза организма в целом. Груз «родовых» талантов и заболеваний (психических и соматических), *зон наибольших достижений или, напротив, риска*, наследуемых каждым человеком по обеим родительским линиям.

6) Отдельные *специальные способности* (например, темперамент, подвижность и скорость психических процессов, музыкальный слух, различение звуков человеческой речи, восприятие окружающего пространства, манипулятивная активность речевого аппарата, ног, рук и т.д.) и соответствующие этим способностям *«врожденные модели поведения»*, актуализируемые нейросоматической системой.

7) Способность к предвосхищению, или *антиципации*, то есть к некоторому опережающему реально наличествующую информацию предвидению результатов собственного поведения. Способность к *обучению*, которое начинается с импринтинга — мгновенного запечатления жестко определенных для каждого возрастного периода образцов или моделей поведения. Но обучение в принципе возможно только в результате постоянного, изо дня в день повторяющегося контакта с окружающим миром, в первую очередь с другими людьми. Наконец, врожденным является *экстраполяционное поведение*, фундаментальный источник развития и адаптации вообще, качественно (в том числе и по мозговой организации) отличный от процессов обучения.

В формулировке Л.В. Крушинского (1986), открывшего и описавшего этот психологический механизм: «Экстраполяционная рассудочная деятельность — способность улавливать простейшие эмпирические законы, связывающие предметы и явления окружающей среды, и возможность оперировать ими при построении программ поведения в новых ситуациях... Жизнь не только в мире воспринимаемых объектов и явлений природы, но и тех законов, которые связывают эти элементы и явления. Прогрессивная эволюция шла в направле-



нии увеличения способности к улавливанию большего числа эмпирических законов природы... *"Экстраполяционный рефлекс"* — мерка, с помощью которой предоставилась возможность буквально измерить, количественно определить уровень рассудочной деятельности. Он *отличается от любых форм обучения и имеет отличную от последней мозговую организацию...* Инстинкты проявляются в строго специфических условиях; экстраполяционное поведение — при первой встрече с самыми различными ситуациями. Оно отражает генетически детерминированную, врожденную способность использовать приобритенный в течение жизни опыт (способность использовать улавливаемые простейшие эмпирические законы внешнего мира) в новой, незнакомой для себя ситуации. *Экстраполяционное поведение у индивидов с недостаточно развитым неокортексом реализуется базальными ганглиями* (курсив мой. — А. С.).

Последнее замечание крайне важно для дальнейшего обсуждения роли подкорковых образований и необходимости их первоочередной коррекции и абилитации в онтогенезе, поскольку уже было отмечено крайне продолжительное морфо-функциональное формирование кортикальных (особенно — лобных) отделов мозга по сравнению с субкортикальными.

В многогранных контактах с окружающим миром исходные (заданные в «зачаточном» состоянии и объеме) врожденные способности и механизмы поведения становятся активными. Они начинают структурно и функционально развиваться, видоизменяться, дифференцироваться, наконец, интегрироваться друг с другом. Эти процессы и стоят за видимым каждому из нас изменением поведения ребенка. В *отсутствии обогащенности, постоянства и стереотипности* такой *«коммуникации»* (то есть при той или иной степени депривации, обедненности, обкрадывания контактов или, напротив, чрезмерной изменчивости среды) *психологический потенциал*, которым одарила ребенка и всех нас природа, так и останется потенциалом, а затем и вовсе сойдет на нет, «атрофируется».

Психические функции, кроме упомянутого уже генетически заложенного арсенала, не даны нам изначально, они преодолевают длительный путь, начиная с внутриутробного периода. И этот путь отнюдь не прямая линия, он *гетерохронен и асинхроничен*. В какой-то (достаточно, кстати, жестко определенный генетической программой развития) момент начинается бурное и «автономное» развитие определенного психологического фактора: сенсорного аспекта речи, взаимодействия конечностей, пространственных представлений, объема или избирательности памяти. Такие периоды всегда

наиболее чувствительны к патологическому влиянию любой вредности (экзо- или эндогенной) на этот фактор.

При этом другой фактор в это же самое время находится в состоянии относительной стабильности, а третий — на этапе «консолидации» с совершенно, казалось бы, далекой от него функциональной системой. И самое удивительное состоит в том, что эти разнонаправленные процессы в определенные периоды синхронизируются, чтобы создать в совокупности целостный ансамбль психической деятельности, способный адекватно отреагировать на те требования, которые предъявляет ребенку окружающий мир и прежде всего социальное окружение.

Но, к сожалению, все эти процессы станут попросту невозможными или искаженными, если не будет *нейробиологической предуготованности* мозговых, или церебральных, систем и подсистем, которые их обеспечивают. Иными словами, развитие тех или иных аспектов психики ребенка однозначно зависит от того, достаточно ли зрел и полноценен соответствующий мозговой субстрат.

Обращаясь к проблеме *мозгового обеспечения единого онтогенетического процесса*, отметим еще раз, что мозг — это не только известные всем правое и левое полушария, мозолистое тело, их связывающее, подкорковые (субкортикальные) образования и т.д. Это и периферическая нервная система, обеспечивающая непрерывный диалог головного мозга со всем телом, и различные нейрофизиологические, нейрохимические, нейроэндокринные системы, каждая из которых вносит свой специфический вклад в актуализацию любой психической функции.

А созревают они тоже неодновременно (гетерохронно) и асинхронно. Одни практически готовы к включению в активную деятельность к моменту рождения ребенка, более того — определяют его внутриутробное развитие, сам процесс рождения и адаптации к новым (земным) условиям существования. Другие полноценны морфо-функционально лишь к 8—9 годам, а то и позже.

Подкорковые структуры мозга созревают по преимуществу еще внутриутробно и завершают свое развитие (то есть достигают принципиально «взрослого» состояния) в течение первого года жизни ребенка. А корковые (особенно префронтальные, лобные) лишь к 12—15 годам. Правое полушарие демонстрирует свою морфо-функциональную зрелость уже к 5 годам, а левое (в частности, его речевые зоны) — только к 8—12.

Столь же растянуто, отсрочено в онтогенезе созревание главной комиссуры, связывающей правое и левое полушария, — мозолистого тела. А ведь еще необходимо, чтобы сформировались две главные «не-

сущие оси» — подкорково-корковые и межполушарные взаимодействия, объединяющие работу различных церебральных систем в единое целое.

Понятно, что такая фабула становления нейробиологических условий и механизмов нашей психики обуславливает тот факт, что одна и та же психическая функция в разном возрасте имеет качественно специфическую мозговую организацию. Это обстоятельство является центральным для понимания логики нейропсихологической коррекции и абилитации. Иными словами, *речь (движение, память, эмоции, рисунок и т.д.) 4-летнего и 10-летнего ребенка — это как бы два разных с точки зрения церебрального обеспечения психических процесса, соответственно и корректироваться они должны по-разному.*

При инертности внешних воздействий, их отсутствии или недостаточности (количественной и/или качественной) наблюдаются искажение и торможение психогенеза в разных вариантах, влекущие за собой вторичные функциональные деформации на уровне мозга. Доказано, что на ранних этапах онтогенеза социальная депривация приводит к дистрофии мозга на нейронном уровне. Причем в первой половине первого года жизни (по сравнению с благополучными детьми) имеет место когнитивное отставание, а во второй — на первый план выступает искажение и недоразвитие аффективных систем.

Итак, **центральная догма** нейропсихологии детского возраста — **психогенез человека обеспечен двумя взаимообуславливающими процессами**, линиями: 1) системно-динамическими перестройками мозговой организации и 2) изменением структуры, строения каждой психической функции (ввиду ее речевого опосредствования и расширения контактов с миром), их взаимодействий и всего поведения в целом. Они в принципе не существуют один без другого; искажение или отклонение, поломка в любом месте этой единой *психологической* системы приводят к ее дезорганизации и деформациям. На уровне поведения это актуализируется в психической и психосоматической дизадаптации ребенка. Есть определенные (связанные с интимными механизмами генетики мозга человека как социального существа) *требования к инициации и реализации этой драматургии нормальному протеканию этих системных процессов.*

Нейробиологическая предуготованность, морфо-функциональная зрелость той или иной мозговой структуры или системы должна: — опережать развитие конкретного психологического фактора (болевая чувствительность, тактильно-кинестетические способности, речевое звуко различение и артикуляция, графические способности, пространственные представления и т.д.);

- быть востребованными извне (и изнутри — организмом ребенка) этим фактором для прогрессивного увеличения своего морфо-функционального веса и роли. Иными словами: чтобы ребенок научился правилам гигиены, его нужно приучить к горшку, чтобы он заговорил — с ним нужно постоянно разговаривать, а чтобы стал рисовать — вложить ему в руку мел или карандаш и т.д.;
- пройти период функционального отторгивания, отступления на второй план по мере созревания более высокоорганизованных церебральных систем, готовых к данному конкретному моменту онтогенеза принять на себя актуализацию более сложноорганизованных психических процессов. Последнее опять же должно быть востребовано извне и/или изнутри;
- создать предпосылки для возникновения и наращивания новых степеней свободы межсистемных, иерархически построенных церебральных интеграции за счет сворачивания отторженных, «свернутых» нейропсихологических образований.

Так поэтапно, как лепка снеговика, происходит мозговое обеспечение психической адаптации ребенка к тем канонам и запросам, которые предъявляются ему в процессе развития. Очевидно, что в процессе психолого-педагогического сопровождения судьбоносную роль «востребованности извне» должен взять на себя специалист. Причем востребованность эта должна носить достаточно жесткий, структурированный, системно-организованный характер и предъявляться ребенку в строго определенный (объективно, эволюционно обозначенный) период. «Своевременность решает все!» — гласит эволюционный закон.

*Адекватность и своевременность внешних требований* (задач, предлагаемых ребенку социумом) морфо-функциональной готовности его мозга — *неизменное, инвариантное условие и механизм развития*. Перенасыщенность окружающей среды или опережение в развитии так же пагубно сказываются на состоянии ребенка, как его субъективная церебральная недостаточность любого рода и/или информационное (коммуникативное) оскудение внешних воздействий.

Грамотный запрос от социума и внешнего мира вообще превращает потенциальные ресурсы детского мозга в актуальные. Одновременно имеет место обратный процесс, особо ярко обнаруживающий себя на ранних этапах онтогенеза: именно *состояние мозга и «предмозга» ребенка координирует и модулирует эффективность его взаимодействий* с лавиной внешней информации (начиная с организма матери во внутриутробном периоде) и с самой собой.

В процессе коррекционной работы моменты дебюта активации тех или иных функциональных систем мозга порой выглядят как чудо. Между тем, как заметил А. Эйнштейн: «Бог в кости не играет»; все чудеса суть следствие взаимодействия нейропсихосоматического адаптационного потенциала ребенка и уровня нашего владения ремеслом.

Базовой в нейропсихологии детского возраста аксиомой выступает представление о *взаимообуславливающем единстве мозговых, психических и соматических (телесных, организмических) составляющих человека, существующего в природном и социокультурном окружении*. Психическое развитие (и в детстве, и в зрелом возрасте, и в старости) является *динамическим, иерархически организованным, системным энергоинформационным процессом*.

В организме человека он обеспечивается нервной системой, соединительной тканью (кости, сухожилия, кровь, лимфа, кожа и т.д.) и, очевидно, гомо- или биоэнергетическими каналами и меридианами. Эти *информационные магистрали* находятся в неразрывном постоянном взаимодействии, что и является базой для формирования многоуровневых ступеней и механизмов оптимальной адаптации ребенка к лавине внутренней и внешней информации. Их ведущая объединяющая роль как единственных претендентов на осуществление кардинальных многоуровневых связей определяется следующим. Они действительно всепроникающи, они единственные, кто реально пронизывает, охватывает без каких-либо зазоров всего человека «от макушки до пят» единой сетью. *Центральным «административным узлом» этих многогранных, интимных контактов является мозг*.

Еще в 30-х гг. XX века были получены данные, позволившие постулировать вывод о постоянном «забегании вперед» структуры перед функцией. То есть о том, что уже процесс раннего эмбриогенеза всегда опережает наличную функцию, как бы «заготавливая впрок» те структуры, которые будут востребованы, необходимы только в будущем поведении, после рождения, впоследствии.

«В эволюционном плане аргументами в пользу генетической особенности нервных структур являются два важнейших фактора их онтогенеза: 1) опережающая все остальные органы закладка нервных структур в эмбриогенезе, 2) системная организация самых ранних стадий развития, — пишет Ф.А. Ата-Мурадова (1983), факт резко опережающей все остальные органы закладки нервных структур не может не поражать воображение <...> Ведущая и интегрирующая роль нервных структур определяет единство эмбрионального развития как целостно направленного процесса... Возникает матрица <...> Органы растут и пространственно удаляются друг от друга, занимая к процес-

су новорожденное™ различную локализацию. Однако в течение всего этого процесса каждый из них «как на буксире» тянет за собой ту иннервацию, которую он получил на стадии непосредственного контакта с нервной трубкой» (*курсив мой* — А.С.).

Запомним этот великолепный образ: он еще не раз понадобится нам для понимания логики, стратегии и тактики диагностики, коррекции и абилитации отклоняющегося развития, профилактики нежелательных эксцессов в рамках индивидуальных различий в детском возрасте.

Во всяком случае, сказанное выше снимает вопросы о том, почему с позиций нейропсихологии гиперактивность в оправе сниженных порогов возбудимости мозга, мотивационно-потребностных девиаций, различного рода остеопатии (дискинезий, дизритмий и т.д.) и несформированности фонематического слуха на фоне стертой дизартрии должны рассматриваться как единый синдром? Ответ звучит однозначно: «У всех этих феноменов может быть (и, как правило, имеет место) единая нейросоматическая, а в конкретном нейропсихологическом проявлении — мозговая организация. То есть синдромально они родственны. Потому-то с ребенком (в самом начале логопедических/психологических уроков) и нужно ходить на четвереньках, делать дыхательные и глазодвигательные упражнения, если у него «просто» плохо развита речь, он плохо пишет и никак не поймет разницы между «б» и «9». Причем заниматься этим в строго заданном режиме, подразумевающим определенный сценарий, а не по собственному разумению». Казалось бы, какая связь? Очевидная: в процессе своего еще внутриутробного развития и дальше, после рождения, ребенок развивался как единая, саморегулирующаяся система, функционирующая по программе, веками отработанной эволюцией. Самой эволюцией, которая старше, мудрее и дальновиднее любого из нас.

Поэтому не станем изобретать велосипедов, а воспользуемся ее советами. Если уж мозг и тело ребенка один раз (еще внутриутробно) воспроизвели драматургию «буксира», почему бы нам не использовать этот алгоритм еще раз? Собственно, эта идея и является одной из «несущих осей» нейропсихологического метода «замещающего онтогенеза».

*Церебральная репрезентация* любого психического или психосоматического фактора (фонематический слух, кинестезия, структурно-топологические представления, пластичность/ригидность нервной системы, стрессоустойчивость и т.п.) инвариантна. Примерно к двум годам (моменту активного овладения ребенком экспрессивной речью) она стагнируется окончательно и неизменно — это фундаментальная психобиологическая характеристика человека как вида. Под-

*вижной, гибкой является мозговая организация функции* (речи, памяти, восприятия и т.д.). *межфункциональных процессов* (письма, счета, чтения и т.д.) и сложных *надфункциональных паттернов поведения* (произвольной саморегуляции, сексуальной актуализации, обучения и т.д.). Все названное и представляет собой *системно-динамическую совокупность факторов*, обладающую разной степенью сложности и жесткости.

Нельзя изменить «локализацию» фактора; можно естественным путем, как это происходит в онтогенезе, или искусственно (психокоррекционно или фармакологически) активизировать функционально те или иные зоны мозга, заставив их включиться в обеспечение «безразличных» им психических функций сугубо специфическим для них образом. То есть сформировать новую систему актуализации межфакторных связей или надфункциональных (в том числе — поведенческих) паттернов. Это является одной из главных целей нейропсихологической коррекции вообще (*Цветкова, 1985*). Коррекционный процесс в детском возрасте имеет свои нюансы; главный из них состоит в возможности реставрации и активизации не востребованных ранее психологических факторов, направленном их формировании и абилитации. Этот процесс в принципе возможен благодаря уникальному качеству детства — колоссальной *пластичности нейробиологических систем*.

Вместе с тем принципиальной для нейропсихологии детского возраста является *«взрослоцентрическая» модель* рассмотрения онтогенетических перестроек и *первичная точка отсчета от момента зачатия ребенка* (включающая весь «багаж» его наследования по обеим линиям). Взрослостремительный вектор обусловлен тем, что в реальности имеет место только один, равноудаленный ото всех возрастов, периодов и вариантов онтогенеза (то есть объектов, которые мы сравниваем в ходе анализа), критерий — среднестатистическая для взрослого человека средних лет норма реакции данного фактора, функции, состояния или поведенческого феномена. Любой иной тип их сопоставления будет некорректным.

Иными словами, обсуждая тот или иной феномен в конкретном возрасте (в норме или патологии), мы с неизбежностью должны поставить перед собой вопрос: *«К чему, к какому результату стремится данный возрастной нейропсихологический альянс? Для достижения какой (подчас весьма отдаленной) цели, зачем он сформировался или, напротив, регрессировал?»* Естественно, что такой *перспективный анализ однозначно требует противовеса в виде ретроспекции: «Когда, почему и как в онтогенезе сформировались* (или нарушились, исказились) нейропсихологические предпосылки, «предфакторы» ны-

нешней мозговой организации психической деятельности данного ребенка?» Поиск ответов на эти вопросы и составляет суть нейропсихологической диагностики и соответствующей стратегии и тактики коррекционного воздействия.

Одна из фундаментальных нейробиологических аксиом гласит: «Ничто в работе мозга не является важным и понятным (подчеркнем «понятым»! — а не «понятным»), если не рассматривается в контексте поведения». С позиций интересующей нас проблемы ответы на заданные выше вопросы (которые можно свести к главному: «*К чему стремится онтогенез!*») в тезисном виде звучат следующим образом.

- Онтогенез подкорково-корковых взаимодействий стремится:
  - 1) к закреплению баланса уровней произвольной и непроизвольной саморегуляции человека;
  - 2) к стагнации приоритетного, доминантного, иерархического ранга, статуса произвольной саморегуляции в этой диаде;
  - 3) к дифференциации и межуровневому интегративному взаимодействию операциональных и регуляторных аспектов психической деятельности.
- Онтогенез межполушарных взаимодействий стремится:
  - 1) к закреплению, четкой дифференциации с последующей интеграцией основной функциональной право-левополушарной дихотомии, соответственно «*соматогнозис—речь*»;
  - 2) к использованию этого фундамента для *формирования полушарных локусов контроля* за протеканием всех форм и уровней психической деятельности в целом, то есть онтогенеза всех производных (от базовой) межполушарных дихотомий;
  - 3) к созданию оптимального режима, *паритетности парной работы* мозга при условии их постоянной функциональной конкуренции/комплементарности, синхронности/рециркуляции, взаимной активации/торможения и т.д.

Итак, различные *виды, формы и уровни функциональных межполушарных асимметрий* с очевидностью *производны и подчинены основной: «соматогнозис—речь»*. Это необычайно важная для понимания логики нейропсихологической коррекции *констатация места и роли соматогнозиса (наравне с речью) как системоорганизующей и системообразующей деятельности мозга Высшей Психической Функции*.

Подчеркивая данное положение, мы констатируем, что *пространственно-временные представления и эмоции*, которые традиционно рассматривались как претенденты на «уникальный талант, специфическую роль правого полушария», являются по сути своей *психоло-*



*гической организации производными от телесности, схемы тела* человека. Они обеспечиваются преимущественно правым полушарием, но такая латерализация обуславливается вторично, вследствие того что именно справа расположены мозговые паттерны «схемы тела», телесности человека. А пространственные представления и эмоциональные процессы в принципе могут сформироваться как самостоятельные только после того, как сформируются в недрах и/или при непосредственном участии соматогнозиса (Семенович, 1997, 2002, 2003).

*Онтогенеза без боли* (абсолютно конкретной или абстрактной, когда «душа болит») *не бывает*, а ноцицептивная чувствительность — епархия нашего соматогнозиса; именно ноцицептивная подсистема ретикулярной формации мозга — первая из всех сенсорных систем созревает к моменту выхода ребенка на свет.

По-видимому, сценарий именно таков: не только внешние влияния, речь, мышление и/или эмоции, а гораздо менее романтичный соматогнозис ребенка во многом предопределяет *программное обеспечение фазы его развития*. Ведь в наиболее частотном варианте его (и наша, кстати, тоже) *произвольная саморегуляция* (программирование, целеполагание и т.д.) *будет стремиться к максимальному удовлетворению его (нашего) же соматогнозиса* потребностей.

Естественно, я не призываю к истязанию ребенка, что, кстати, имеет сегодня место в некоторых новоявленных «нейропсихологических программах развития через боль», разрабатываемых неопитами от нейропсихологии, реализующими, очевидно, собственную неотреагированную агрессию. Говоря о необходимости создания (и последующего преодоления ребенком при вашем участии) определенного дискомфорта, я напоминаю об открытом еще И.П. Павловым «рефлексе свободы», или «рефлексе сопротивления принуждению», который является одним из основополагающих инстинктов, реализующих *потребность в саморазвитии*. Суть продуктивного и эффективного преодоления любого кризисного состояния или возраста состоит именно в переструктурировании собственного поведения, неразрывно связанном с выходом из зоны условного (но малоэффективного с точки зрения развития и личностного роста), привычного комфорта, где безраздельно царствует лишь *потребность в самосохранении*.

Центральная, паритетная относительно речи, роль соматогнозиса в онтогенезе человека (особенно на ранних его этапах, в кризисных возрастах, в возрасте инволюции) отражена в афоризме одного из основоположников детской психиатрии в нашей стране, В.В. Ко-

сформированности схемы тела и соответственно соматической ритмологии (базиса для рефлексии времени). Хотя бы по той причине, что именно *схема тела является той моделью, архитектурным планом, который организует взаимодействие различных сенсомоторных систем человека*, без чего его *внешняя* пространственно-временная (равно как и речевая или эмоциональная) *актуализация весьма проблематична*.

Для полноценного овладения стратегией и тактикой коррекции и абилитации соматогнозиса и его взаимодействий с другими когнитивными, эмоционально-личностными и регуляторными процессами необходимо внедрение в психолого-педагогическое сопровождение технологий, разработанных в *восточных практиках* (йога, цигун, суджок и т.п.) и *телесно-ориентированной психотерапии*. Телесно-ориентированная психотерапевтическая традиция (Р. Лабан, П. Жанэ, В. Райх и др.), танцевально-двигательная терапия (А. Дункан, Л. Эспинак, Г. Рот и др.), биоэнергетический психоанализ А. Лоуэна, биосинтез Д. Боаделлы, биодинамика Г. Бойсен, система ускоренного обучения психосоматической саморегуляции М. Норбекова и другие направления данной научной парадигмы давно зарекомендовали себя как неотъемлемая и весьма эффективная часть психологической коррекции и абилитации.

Применительно к детскому возрасту эти технологии находятся в стадии становления, но их внедрение всякий раз убеждает в их неизменной валидности и адекватности логике психолого-педагогического сопровождения процессов развития. Это закономерно, поскольку именно в детском возрасте «телесность» обладает максимально всепроникающими во все слои психической деятельности свойствами. «Человек переживает реальность мира только через собственное тело... Если телу недостает живости, то и воздействие среды, и отклики ослаблены... Живость тела напрямую связана со способностью чувствовать... В основе личности с ее субстанцией и структурой лежит реальность телесного чувствования. Абстрагируясь от реальности, личность становится социальным артефактом, скелетом, лишенным плоти... Ослабление тела, вызванное отсутствием как внешнего стимулирования, так и внутренней моторной активности, ограничивает телесные ощущения. А не соприкасаясь с собственным телом, человек теряет контакт с реальностью», — пишет А. Лоуэн (1999). Эта констатация особенно актуальна сегодня, когда, помимо различного рода эндогенных проблем, процессы развития протекают в условиях отчетливой игровой, коммуникативной и эмоциональной депривации.

Еще более важно является то обстоятельство, что соматогнозис является фундаментом для формирования пространственно-времен-

ной матрицы психологической актуализации человека. Анализ ее иерархического строения, мозговой организации и соответственно становления в онтогенезе (Семенович, 1992) приводит к выводу о том, что пространственные представления имеют следующую архитектуру:

**Уровень 1.** Протопатическая и эпикритическая чувствительность. Проприоцептивная система человека. «Темное мышечное чувство», по И.М. Сеченову. Нейробиологические предпосылки систем восприятия.

**Уровень 2.** Соматогнозис. Пространство, существующее в пределах собственного тела субъекта и оформленное им. Взаимодействие с внешним пространством «от тела».

**Уровень 3.** Метрические и топологические представления. Пространство, ограниченное взаимодействием с каким-либо объектом, находящимся в определенных отношениях с телом. Появление ближнего и дальнего оптико-мануального, полимодального пространства. Дебют взаимодействия с внешним пространством «от головы».

**Уровень 4.** Координатные представления.

**Уровень 5.** Структурно-топологические представления.

**Уровень 6.** Проекционные представления. Вербальное, концептуальное обозначение пространства, позволяющее манипулировать с ним в абстрактном плане.

**Уровень 7.** Стратегия, когнитивный стиль личности, актуализирующийся в процессе контакта с внутренним (телесным) и внешним пространством.

Однако *приведенная модель* не может существовать практически в таком виде, поскольку она *статична*. В ней отсутствует движение. По этой причине предлагается *дополнить каждый из уровней и всю модель в целом временным вектором*. Тогда на рассматриваемых иерархических ступенях появятся:

**Уровень 1.** «Темное мышечное чувство». Биоритмы, биологические часы человека. Включенность в ритмику окружающей среды.

**Уровень 2.** Соматогнозис. Гомеостатическая ритмика организма. Ритм дыхания, сердца, гормональных колебаний, ходьбы и т.д.

**Уровень 3.** Метрика и топология. Локализация событий жизни во времени, наложение их на время. Длительность событий или/и интервалов между ними. Их скорость, ритм, темп, канон.

**Уровень 4.** Координатные представления. Прошлое — настоящее — будущее.

**Уровень 5.** Структурно-топологические представления. Восприятие отдельных субъективных (переживаемых и пережитых) и объективных (в том числе исторических) событий собственной жизни относительно себя сегодня и сейчас.

**Уровень 6.** Проекционные представления. Хронология. Вербальное, концептуальное обозначение времени. Время линейное и циклическое, дискретное, континуальное и голографическое.

**Уровень 7.** Стратегия, когнитивный стиль личности, актуализирующийся в процессе взаимодействия с индивидуальным и внешним временем. «Жизнь — это река времени. Я во времени» и «Река времени уносит жизнь. Время во мне» (по Е.В. Осьминой).

Ясно, что все перечисленные уровни пространственно-временных представлений формируются в фило- и онтогенезе (а следовательно, и корригируются) постепенно, надстраиваясь один над другим. Каждый последующий уровень с неизбежностью включает в себя предыдущие, создавая в ходе развития целостный ансамбль зрелой психики. Его становление подчиняется всем базисным закономерностям процесса развития, отраженным в нейробиологических, психологических, философских парадигмах.

Каждый этап онтогенеза должен быть не просто пройден, но и упрочен и вовремя отторгнут нейропсихосоматической системой ребенка, его телом в движении, так как именно степени свободы сенсоромоторной актуализации заложат основу для дальнейшего наращивания всего психического потенциала. Иначе в его 12 лет вам придется заставлять ребенка ползать, затем ходить на четвереньках, играть в мяч и т.п., чтобы элементарно сформировать у него реципрокные взаимодействия рук и ног, опто-мануальные координации и прочее, как это предлагается в методе замещающего онтогенеза.

Итак, пространственные представления, прежде чем простроиться «от головы», должны быть сформированы «от тела» (начиная с внутриутробного развития). Ведь, например, первые метрические и топологические (Уровень 3) образы возникают вследствие касания матери к ребенку, ее близости или удаленности, расписания кормления и купания.

Ребенок начинает понимать, что означает «быстрее», «вверху» (Уровень 4) и «быстро», «рядом» (Уровень 3), только после того, как это поймет его тело, то есть вследствие превращения телесно-гностического пространства в зрительно-гностическое.

Пока он не упрочит свои ощущения, положение своего тела (Уровень 1, Уровень 2) в кровати утром и вечером, дома и на улице, он не отрефлексирует себя сегодняшнего по отношению к внешнему пространству (дом, город, страна, Вселенная) и времени (вчера, следующей весной, в V веке до н.э., в XXI веке) — уровни соответственно 4, 5, 6.

Вообще такой базовый для пространственно-временных представлений фактор, как система координат, складывается поэтапно в

ходе лежания-сидения-ползания-стояния и т.д. Ее (системы) становление полностью отражает присутствующее во всех культурах знание о разворачивании любого процесса из точки — в линию — в плоскость — в трех-, а затем n-мерное пространство. Так развитие ребенка идет от точки (внутриутробное положение —  $0^\circ$ ) к  $45^\circ$  развороту в момент рождения;  $90^\circ$  развороту в процессе сидения и ползания;  $180^\circ$  с момента перехода к прямохождению; наконец, к  $360^\circ$  с момента овладения пространством, находящимся сзади.

Анализ взаимоотношений между различными уровнями модели приводит к заключению о том, что *пространственно-временные функции достигают своего абсолюта за счет соединения факторов, противоположных друг другу как по психологическим характеристикам, так и с точки зрения их мозговой организации*. Иными словами, присвоенное, интериоризированное ребенком пространство-время — это ситуация, когда он сможет в вербальной, словесной форме понять, отразить и, что самое важное, управлять своим «темным мышечным чувством».

*Правое полушарие «обречено» на более раннее функциональное созревание* самим фактом латерализованного представительства в нем соматогнозиса, в котором заложены все базовые пространственно-временные факторы (предфакторы) и который, как известно, достаточно активен уже в эмбриогенезе. Это, очевидно, нейробиологически обеспечено интимной связью правой гемисферы с гипоталамо-диэнцефальными зонами, а следовательно — специфическими адаптогенными (нейрохимическими и иммунными) системами (Доброхотова, Брагина, 1977; Ротенберг, Аршавский, 1984; Поляков, 1985; Московичюте, Беляева, Адигамов, 1988; Семенович, Беляева, 1992, и др.).

Одна из важнейших характеристик онтогенеза межполушарных взаимодействий заключается в том, что **функциональная кортикализация** (лат. cortex — кора, то есть наращивание потенциала корковых отделов мозга) и **специализация левого и правого полушарий** протекают не только *гетерохронно и асинхронно* и зависят от их взаимного обогащения. Эти процессы качественно, содержательно различны. Прирост функционального «таланта» **правого** полушария происходит в первую очередь за счет *количественного расширения и усложнения внутреннего и внешнего перцептивных полей* (в том числе и речевых) человека. Он однозначно зависит от полимодальной, аффективной насыщенности, интенсивности, личностной пристрастности и структурных взаимодействий между потоками идущей извне и внутри самого ребенка информации.

Аналогичный процесс в **левом** полушарии определяется главным образом не просто количеством и качеством поступившей из подкор-

ковых структур и правого полушария информации, но *продуктивностью и эффективностью ее вербализации* (оречевления, означивания). И естественно, насыщенностью и количеством *интериоризируемых, культурально* (как в вербальных, так и в невербальных коммуникациях) опосредствованных *паттернов поведения*, социализированных канонов, правил и программ.

Необходимо также акцентировать своего рода *специализацию правой и левой гемисфер в актуализации патофеноменов*, независимо от вида психической деятельности больного. Соответственно правополушарное «искажение продуктивности и конфабуляции», левополушарное «снижение продуктивности и персеверации». Это замечание связано с очевидным, но подчас игнорируемым фактом: *мозговая организация любого психического феномена должна созреть, сформироваться независимо от того, является ли он нормативным или патологическим.*

**Системно-динамическое становление** (а следовательно, и коррекция) мозговой организации психических процессов (рис. 1) актуально и на большом отрезке онтогенеза происходит от *субкортикальных образований к коре головного мозга* (снизу вверх), имея при этом системно-иерархическое строение. Оно стремится от *правого* полушария к *левому* (справа налево) и от *задних отделов мозга к передним* (сзади вперед). Причем именно в *правом* полушарии происходит *разворачивание, межмодальное обогащение* психических функций и отдельных их аспектов (факторов), прежде чем таковой *сфокусируется*, «локализуется» в *левом*.

Очевидно, что такая динамика не исключает, а накладывается на *унилатеральные подкорково-корковые связи* (активизирующие, модулирующие и тормозящие) *каждого из полушарий*. На рисунке 1 представлена модель такого внутриволушарного обеспечения в левом полушарии; точно такой же процесс происходит и справа.

По мере созревания обобщающей и регулирующей функции речи (около 10—12 лет) все более актуальным становится обратный процесс: *от левого полушария к правому* (слева направо). Он осуществляется также через многочисленные системы межполушарного взаимодействия (рис. 2)\*. Вместе с тем предполагается, что этот *направленный вправо* процесс имеет более активную *подкорковую компоненту*, чем соответствующий левонаправленный.

\* Схожесть рисунков 1 и 2 (равно как и изменения в их названии) не должна вызывать удивления, поскольку описывают они одну и ту же реальность, но в несколько разных ракурсах. А в целом оригинальные плоскостные модели на каждом из рисунков (для получения объемной, то есть реальной картины) должны быть совмещены путем наложения их друг на друга.

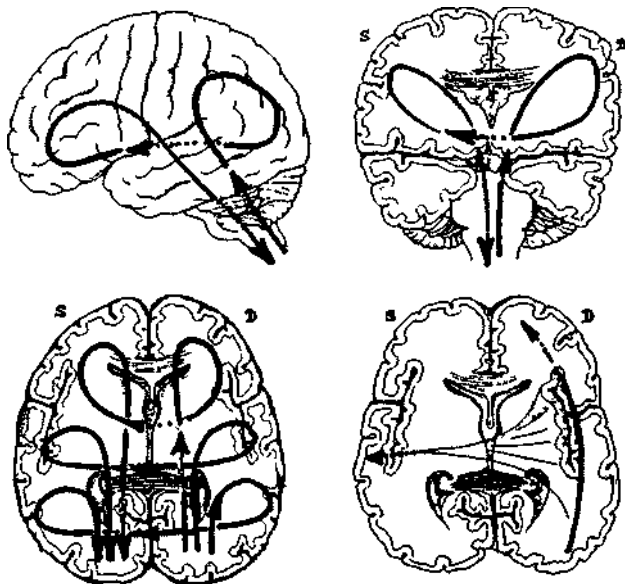


Рис. 1. Формирование мозговой организации психических процессов в онтогенезе (Семенович, Архипов, 1995, 1997)

Данная гипотеза представляется правомерной, поскольку только таким образом может состояться (с нейропсихологической точки зрения) *онтогенез новой функциональной системы*. Ведь она организуется вследствие влияния: 1) доминирующей мотивации, 2) максимально адаптивного для организма в целом конечного результата и 3) оптимального энергообеспечения, регуляторных/модуляторных и ритмологических механизмов. А перечисленное — либо полностью, либо опосредованно — связано с функциональной специализацией субкортикальных структур мозга, которые создают фундамент корково-подкорковой и межполушарной организации психической деятельности человека.

Интериоризированные, многократно вербально (культурально, символически, концептуально) обозначенные межфункциональные паттерны (область «значения» по А.Н. Леонтьеву) частично вновь возвращаются под эгиду функционального локуса контроля правого полушария (то есть интегрируются в мотивационно-потребностную, аффективно и соматогностически индивидуально активируемую об-

ласть «личностного смысла»). Окончательно формируется истинно парное взаимодействие полушарий, в котором левому отводится контролирующая роль как носителю социально-адаптогенных механизмов в целостной «картине мира» человека.

*Апофеозом* церебрального функционального онтогенеза являются право- и левополушарные *нисходящие* (сверху вниз) *контролирующие, модулирующие и активирующие* влияния от передних (лобных) отделов мозга к субкортикальным образованиям. Здесь также очевиден функциональный приоритет левого полушария ввиду главной цели онтогенеза — формировании «образа Я» через ассимиляцию «внутреннего образа мира», то есть адаптации себя к социуму и обратно.

Эта модель оказывается валидной не только при анализе феноменологии раннего и позднего онтогенеза, критических периодов и экстремальных ситуаций, но и мозгового системно-динамического обеспечения любого актуально протекающего поведенческого акта

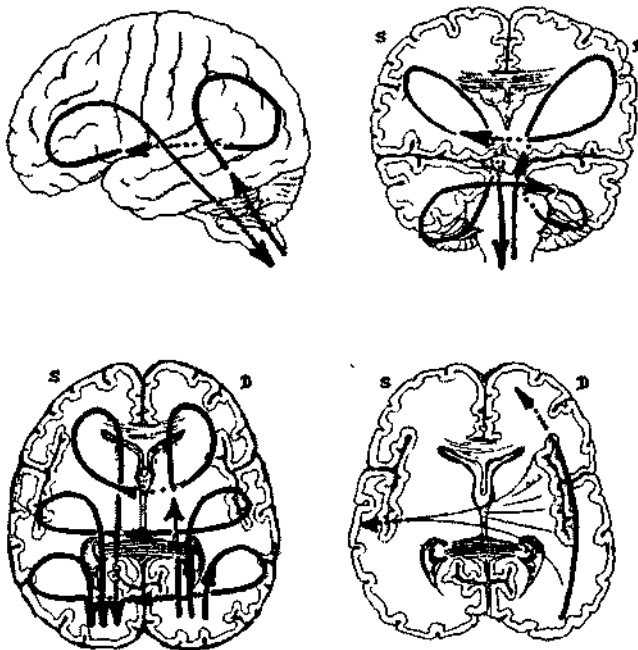


Рис. 2. Формирование подкорково-корковой и межполушарной организации психических процессов в онтогенезе



человека. Однако в настоящей работе мы применяем ее лишь к проблемам нейропсихологической диагностики, коррекции, абилитации и прогнозирования в детском возрасте. Подчеркнем, что роль инициатора и катализатора тех системно-динамических перестроек, которые были рассмотрены на приведенных моделях, принадлежит вам. Нейропсихологическая коррекция должна быть изоморфна этому функциональному внутримозговому онтогенезу.

Но для этого необходимо знать не только теорию и соответствующие нейропсихологические технологии, но и грамотно квалифицировать, какие процессы, отраженные на рисунках, дефицитарны или искажены у данного конкретного ребенка. А это возможно только в случае полноценного освоения теории и практики **синдромного анализа**, подробно освещенных в базовой литературе (Лурия, 1969, 1973; Цветкова, 1985, 1995, 2001, 2002; Хамская, 1987; Корсакова, Москвичюте, 1985, 1988, 2003; Симерницкая, 1978, 1985; Семенович, 1995, 2001, 2002, 2005). **Нейропсихологический синдром — закон**, описывающий паттерн мозговой организации психической деятельности ребенка, с которым вам предстоит работать.

Диагностическая и коррекционная нейропсихологическая стратегия предполагает переход от изолированного рассмотрения **линейной**, межполушарной, «горизонтальной» организации мозгового обеспечения психического онтогенеза, как это часто имеет место, к **объемной** картине. Иными словами, мы рассматриваем онтогенетическую феноменологию в нейропсихологическом контексте **взаимобусловливающего единства** классических, многократно освещенных в отечественной и зарубежной литературе **теории межполушарного взаимодействия** и **теории трех функциональных блоков мозга**. Обратимся к краткому рассмотрению этих базовых идеологем.

## §2. Три функциональных блока мозга (III ФБМ)

Теория **трех функциональных блоков мозга** (III ФБМ) А.Р. Лурия является не просто его выдающимся теоретическим открытием. Это краеугольный камень нейропсихологии. Ее значение в том, что она постулирует иерархический принцип мозговой организации психической деятельности человека. Принцип иерархии — один из базисных аспектов эволюционного учения. Заложив его в основу науки о системно-динамической мозговой организации психической деятельности, А.Р. Лурия концептуально предопределил и обосновал методологию и кардинальные пути. Это прежде всего теория о макроуровнях актуализации психической деятельности и их мозговом обеспечении. О принципах нейропсихологического анализа с пози-

**ций операциональных и регуляторных аспектов поведения** человека. Постулируется, что любая психическая функция, психическая деятельность и поведение в целом должны рассматриваться как *вертикально организованная система, состоящая из трех основных взаимосвязанных и взаимодействующих функциональных блоков, каждый из которых обладает собственной мозговой организацией и своим тезаурусом факторов*.

Эта система, независимо от того, рассматриваем ли мы (в норме или патологии): 1) движение, речь, память, письмо, мышление или эмоции отдельно либо в их взаимодействии; 2) конкретный поведенческий эксцесс или целостный поведенческий стиль (стратегию) человека, имеет следующую архитектонику:

**1-й ФБМ — блок регуляции тонуса и бодрствования.** Сегодня мы можем добавить к этому определению еще одно ключевое понятие — *коадаптация*. В него входят субкортикальные, срединные, кортикальные медиобазальные морфо-функциональные системы мозга.

Уже обсуждалось, но стоит еще раз повторить, что именно здесь происходит *закладка фундамента* для формирования несущей *вертикальной* оси нейросоматической организации человека — *интегративных подкорково-корковых* (таламо-кортикальные, каудато-кортикальные, стволово-кортикальные и т.п.) и *спинально-подкорково-корковых петель и сетей* (Адрианов, 1966, 1973, 1987, 1999; Батуев, 1978, 1981; Бехтерева, 1988; Симонов, 1987, 2004; Корсакова, Московичюте, 1985, и др.). Морфо-функционально они реализуются центральной и периферической системами (или в другом ракурсе — соматической и вегетативной) через совокупность нервных, нейроэндокринных, нейрогуморальных, физико-химических механизмов. Здесь же — административный центр *интеграции нервно-соединительнотканной* энергоинформационной актуализации человека. Поэтому на первых этапах работы с детьми нейропсихологические и телесно-ориентированные психотехники в обрамлении немедикаментозных воздействий, ориентированные на коррекцию и абилитацию 1-го ФБМ, имеют наибольший удельный вес.

Этот нейросоматический «каркас» формирует, контролирует (активируя, тормозя, катализируя и т.д.) и модулирует все наши соматические, когнитивные, эмоционально-потребностные процессы в их взаимодействии. Именно он опосредует оптимальный статус и иерархию в первую очередь *регуляторных (непроизвольного и произвольного) уровней поведения человека*, их сонастроенный, сбалансированный ансамбль в условиях постоянно меняющейся внешней и внутренней информации. Исторически эта вертикальная организация сложилась вследствие эволюционной необходимости все больше под-

*чинять запросы и требования* (мотивационно-потребностные, витальные, энергетические, когнитивные и т.д.) *собственного организма императиву усложняющихся внешних*, в том числе социокультурных, условий существования. Активировать и реализовать такую программу можно только благодаря формированию сенсомоторного контроля, обеспечивающего фиксацию систем обратной связи.

В прерогативу именно подкорково-корковых интегративных систем входит обеспечение процессов не только *обучения*, но и *экстраполяционного поведения*.

Инициация и выполнение всех этих «общественных» задач межблоковой интеграции не составляют особой сложности (в норме) для 1-го ФБМ, так как действуют в унисон с его непосредственными функциями. Ведь это уровень *непроизвольной саморегуляции*, включающий наиболее жесткие, генетически заложенные, архаичные (инстинктивные) формы психической актуализации, опосредуемый *витальными, безусловными, филогенетически обусловленными* потребностями и базальными аффектами человека, его гомеостатическим и энергетическим потенциалом. С ним ассоциируются базовые механизмы развития вообще — *импринтинг, ритмология, ансамбль пейсмекерных и триггерных пусковых механизмов поведения*. Метафорический «девиз» этого уровня: *«я хочу»*.

### **2-й ФБМ — блок приема, переработки и хранения информации.**

Его мозговая организация обеспечивается задними (височными, теменными, затылочными и зонами их перекрытия) конвексительными (наружными) отделами коры больших полушарий. Отчасти к этому блоку мозга примыкают и премоторные отделы, поскольку никакие переработка и хранение информации невозможны без элементов ее *отреагирования*.

Это *операциональный* уровень *заложенных и приобретенных в течение жизни навыков и автоматизмов* в любой сфере человеческого бытия: письма и речи, различных сенсомоторных паттернов (от сосания соски, еды ложкой, завязывания шнурков, пользования носовым платком и мытья посуды до игры на фортепиано и живописи), памяти, алгоритмов мышления. Собственно активно актуализирует, реализует поведение во всех его проявлениях прежде всего 2-й ФБМ; 1-й и 3-й обеспечивают главным образом его инициацию, пластичность протекания и регуляцию во всех ее проявлениях. Это пласт психики, позволяющий *актуализироваться в любой ситуации без привлечения дополнительных осознаваемых средств*. Девиз этого уровня: *«я могу»*.

### **3-й ФБМ — блок программирования, регуляции и контроля.**

Здесь главную роль исполняют лобные отделы мозга. Роль второго плана,

более элементарную, однако необычайно важную, незаменимую с точки зрения генезиса указанных функций, — премоторные, а ведущую — префронтальные отделы (в первую очередь, по понятным причинам, левого полушария).

Это уровень *произвольной саморегуляции, самостоятельного, активного программирования (соответственно прогнозирования результатов)* человеком протекания любого психического процесса и своего поведения в целом (на ближайшие 10 минут или на длительный отрезок времени). Построение им *перспективных планов, целей, задач; выбор способов и условий их реализации, упорядочивание и ранжирование этапов; контроль* за их протеканием и реализацией, *оперативное реагирование, детекция ошибок* и своевременная *коррекция*. Наконец, *сопоставление* желаемого результата с полученным с вытекающими отсюда последствиями: удовлетворение продуктом и дебют следующей программы; неудовлетворенность и воспроизведение программы со всеми надлежащими мерами «коррекции и реабилитации». Девиз этого уровня: «я должен».

Очевидно, что способность и возможность *операционального функционирования (2-й ФБМ), а особенно произвольная саморегуляция (3-й ФБМ) формируются у человека по мере взросления и инвариантно зависят от окружающей среды* (естественно, в первую очередь социума). Это принципиальное для онтогенеза человека обстоятельство связано с тем, что его потенциальные (надо сказать — невероятные и безграничные) возможности и резервы адаптации, данные ему от рождения и «хранящиеся» в мозге, могут быть адекватно и полноценно актуализированы, реализованы только после того, как они в модифицированном, культурально-интериоризированном варианте станут составляющей его 2-го и 3-го функциональных блоков. *Собственный язык 1-го ФБМ вряд ли будет понят и принят «в хорошем обществе»: ведь это язык сновидений и архетипов, древних инстинктов и реликтовых поведенческих паттернов, висцерально-вегетативных реакций и т.д.*

Обозначим еще раз кратко роль подкорково-корковой организации психических процессов и ее роли в онтогенезе; это необходимо в силу отмеченного выше факта формирования мозговой организации психических процессов «снизу вверх». Именно в данном (вертикальном) контексте, очевидно, следует говорить о самом базовом *источнике и условии любого типа развития: формировании истинных, иерархизированных, оптимально сбалансированных произвольном и произвольном уровнях регуляции психической деятельности* человека.

Итак, с одной стороны, это субкортикальный уровень *непроизвольной саморегуляции (состоящий из жестких, рефлекторных, ге-*

нетически зафиксированных программ, с набором которых ребенок входит в мир), опосредуемый структурами 1-го функционального блока. С другой — уровень произвольной саморегуляции (содержание и функционирование которого полностью зависят от процессов обучения, так как ни одна из его составляющих не дана ребенку изначально, вне контакта с другими людьми), актуализируемый соответственно префронтальными структурами (3-й функциональный блок).

Системы 1-го ФБМ обеспечивают человеку базальный, фоновый пласт, тонус, энергетику, пластичность протекания любого психического процесса, актуализацию широкого круга коадаптационных (то есть связанных с интимными внутренними механизмами и ресурсами) феноменов. Но, и это не менее важно, субкортикально-кортикальные связи — это высшие интегративные функциональные системы мозга, гарантирующие адекватность поведения человека в условиях постоянно меняющегося стимулирования его извне и изнутри.

В них четко просматривается более *низкий уровень непроизвольной саморегуляции*, «я хочу!» — со стороны базальных эмоций, физиологических потребностей, сенсомоторного контроля, этологических пусковых механизмов и т.п. И *высший*, «я должен» — *произвольной саморегуляции*, обеспечиваемый когнитивными, в первую очередь речевыми процессами. Взаимодействие их в онтогенезе способствует полноценному становлению *среднего звена*: «я могу» — исполнительного, операционального *уровня упроченных автоматизмов и навыков*, приобретаемых по мере взросления и позволяющих актуализироваться в окружающем мире без привлечения дополнительных осознаваемых средств.

Онтогенез этого функционального (операционального) пласта психики (2-й ФБМ) обеспечивается в значительной мере нижележащими уровнями, но импульсом, пусковым механизмом для его разворачивания является активность высшего, произвольного, хотя бы потому, что для его инициации ребенок не должен быть депривирован. Образно говоря, «все нынешние операции (2-й ФБМ) в детстве были программами (3-й ФБМ)».

*Операциональный пласт* психической деятельности *формируется в онтогенезе* и закрепляется благодаря ансамблю подкорковых и корковых зон, совокупность, модификация и функциональная включенность которых в ходе развития ребенка постоянно меняется. Возникает он *благодаря свертыванию сложных произвольных действий, может иметь обратимый характер и является одним из важнейших адаптивных механизмов психики*.

В соответствии с содержанием функциональных ролей и задач каждого из трех ФБМ и построена нейропсихологическая коррекция.

Во второй части настоящего издания представлены базовые психотехники и процедуры, ориентированные на преодоление их дефицита с обязательной последующей абилитацией. Однако основной целью психолого-педагогического сопровождения является **формирование межблоковых интеграции** в онтогенезе, поскольку ни один из функциональных блоков мозга не способен полноценно выполнять свои функции в отрыве от других.

### § 3. Межполушарное взаимодействие в онтогенезе

Формирование межполушарного взаимодействия в онтогенезе человека включает ряд ступеней, эволюционное содержание которых состоит в поэтапном включении — с последующей ассимиляцией — комиссуральных структур разного уровня и филогенетической зрелости в обеспечение целостной психической деятельности. Филогенетические предпосылки этих закономерностей широко обсуждаются и достаточно подробно описаны (*Любимов*, 1966, 1978; *Мосидзе*, 1972; *Хасабов*, 1978; *Бианки*, 1985; *Адрианов*, 1993 и др.). В нейропсихологии детского возраста данное направление анализа (*Симерницкая*, *Московичюте*, 1982; *Симерницкая*, 1985; *Семенович*, *Архипов*, 1995, 1997; *Семенович*, 2000, 2002, 2004) — одно из приоритетных.

Этот процесс, предшествующий функциональной латерализации мозга, затем идет параллельно с ней по всем правилам гетерохронии и асинхронии, имеет свою периодизацию и т.п. (то есть протекает по универсальным законам развития). Его конечной точкой можно считать межполушарную интеграцию высшего уровня, когда *парная работа мозга* как основополагающая система *подчиняет себе латерализованную функциональную специализацию полушарий* — составляющую часть этой системы.

Функциональная асимметрия мозга — это уникальный признак человека как вида. Этот скачок в филогенезе подтверждает значимость процессов межполушарного взаимодействия для мозговой организации специфически человеческих форм адаптивного поведения. Стагнация функциональной специализации полушарий и **принципиально новый тип межполушарного взаимодействия** «*homo sapiens*» неразрывно связаны с **революционным развитием у него лобных отделов мозга**. Именно их функциональная активность является предтечей и гарантом адекватной стабилизации парной работы мозга. Соответственно мы еще раз акцентируем необходимость опережающего все остальные виды коррекции и абилитации формирующего обучения, ориентированного на поддержание и активацию функционального статуса передних отделов мозга ребенка.

*Включение каждого последующего этапа парной работы мозга предполагает ассимиляцию, интеграцию предыдущего, который начинает исполнять подчиненную роль, продолжая, уже в свернутой форме, подконтрольно обеспечивать базовые свои функции. В целом морфологический и функциональный цереброгенез стремится к поэтапному закреплению иерархии дифференцированных подкорково-корковых, внутри- и межполушарных взаимодействий. Каждая зона мозга привносит в этот системно-динамический процесс свой индивидуальный «талант». В данном разделе мы более подробно обсудим формирование комиссуральных предпосылок парной работы мозга в онтогенезе.*

*Дебют этого онтогенетического новообразования (по Н. Гешвинду) может быть отнесен к 3—5 месяцам беременности и связан с активизацией системного гормона тестостерона. Это фундамент функциональной латерализации мозга и нейробиологической предуготованности определенных комиссуральных комплексов к выполнению миссии межгемисферного интегратора. Их совокупность обеспечивает адаптацию ребенка к тем требованиям, которые предъявляются ему в процессе развития; востребованность извне превращает потенциальные ресурсы тех или иных церебральных систем в актуальные и детерминирует характер их онтогенеза. Данное эмбриогенетическое событие отражает нейробиологическую заданность функциональной асимметрии человеческого мозга.*

Но *реализовываться* этот механизм начинает, по-видимому, в момент выхода из внутриутробных условий невесомости; ведь вследствие акта рождения дитя впервые попадает *под действие сил гравитации*, что является определяющим источником резкой активации его стволовых образований. Последовательность дальнейших церебральных модификаций обеспечивает адаптацию ребенка к тем требованиям, которые предъявляются ему в процессе развития; востребованность извне превращает потенциальные ресурсы тех или иных церебральных систем в актуальные и детерминирует характер их онтогенеза.

Анализ многочисленных литературных источников, собственные наблюдения в клинике локальных поражений мозга и в ходе консультативной работы с «отклоняющимся развитием» позволяют говорить о **трех основных уровнях организации межполушарного взаимодействия в онтогенезе** (рис. 3)

- На первом этапе (от внутриутробного периода до 2—3 лет) основополагающими являются **транскортикальные связи стволового уровня, мозговые спайки гипоталамо-дизэнцефальной области и базальных ядер**. Здесь, в рамках 1-го ФБМ, закладывается

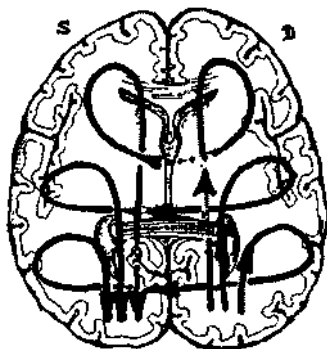


Рис. 3. Уровни и этапы формирования морфо-функционального межполушарного онтогенеза человека

*базис для межполушарного обеспечения нейрофизиологических, нейрогуморальных и нейрохимических асимметрий, лежащих в основе соматического, аффективного и когнитивного статуса ребенка.*

Именно здесь «локализован» основополагающий онтогенетический фактор — механизм импринтинга, являющийся (помимо иных своих функций) пейсмекером — запускателем шага, ритма — наиболее жестких, архетипических, генетически обусловленных вариантов реагирования. На этом уровне впервые заявляют о себе глубинные *нейробиологические предпосылки будущего психофизиологического «стиля» поведения* ребенка. Организуется в значительной мере инвариантный каркас его потенциальных адаптивных возможностей в рамках таких дихотомий, как симультанность (статика, ригидность), сукцессивность (кинетика, пластичность); асимметрия доминантно-субдоминантных, агрессивно-аверсивных, психосексуальных, ритмологических и иных этологических паттернов, обеспечивающихся, в свою очередь, гормональными, электрохимическими, биохимическими асимметриями.

Благодаря церебральным системам этого уровня организуются *сенсомоторные горизонтальные* (например, конвергенция глаз и взаимодействия конечностей) и *вертикальные* (например, опто-оральные и орально-мануальные) *синергические и реципрокные взаимосвязи*.

Анализируя все многообразие и взаимообусловленность перечисленных процессов, нельзя не поразиться тому обстоятельству, что *уже внутриутробно*, не говоря о последующих этапах его жизни, ре-



бенок (благодаря активности своего мозга) во многом **сам определяет ход своего развития**. Причем, начиная с сотворения плаценты, которую ребенок «конструирует» лично.

Ведь если весь этот «мозговой» ансамбль не будет «сыгран» к определенному моменту, например, родов, неизбежна родовая травма, поскольку процесс рождения не в последнюю очередь зависит от психосоматической деятельности ребенка. Он должен быть готов к преодолению колоссального давления со стороны родовых путей матери, совершить в процессе рождения определенное количество движений и поворотов, адаптироваться к действию сил гравитации и т.д. Иными словами, не только мама вынашивает и рождает. *Ребенок вынашивает себя и рождается*, успешность чего не в последнюю очередь зависит от достаточности обсуждаемых систем его мозга.

К этому революционному моменту у него уже полностью, первыми из всех сенсорных, должны *быть готовы ноцицептивные (болевые) системы ретикулярной формации*. Достаточно зрелы для первой встречи с внешним миром *дыхательные, сосательные и другие витальные рефлексy*.

Заключительным аккордом функциональной активности межполушарных связей субкортикального уровня является *избирательно латерализованная стволовая активация* (по М. Кинсборну), возникающая в период адаптации к речи (2—3 года). Она проявляется в том, что усиливаются восходящие активизирующие влияния на левое полушарие при выполнении ребенком вербальных задач; в обратном случае аналогичные нейрофизиологические процессы направлены на правое полушарие. Это является залогом и базой для закрепления устойчивых предпосылок функциональной речевой латерализации и формирования вообще полушарных локусов контроля и актуально на следующих этапах взросления. Недаром именно в этом возрасте часто наблюдается фрагмент регресса речевых функций у многих леворуких детей и истинный регресс при аутизме.

- Возрастной период от 3 до 7—8 лет характеризуется выступающей на первый план активизацией **межгиппокампальных комиссуральных систем**. Благодаря прогрессирующим афферентным и эфферентным ипси-и контралатеральным проекциям, а также интимным связям со *спаечными образованиями свода и прозрачной перегородки*, будучи важнейшим образованием *лимбической системы*, *межгиппокампальный комплекс* начинает играть ведущую роль в организации *межполушарного обеспечения полисенсорной, межмодальной когнитивной и/или эмоционально-мотивационной интеграции*.

Указанные зоны в филогенезе являются центральной мозговой комиссурой. В онтогенезе, как показывают наши клинические исследования, межгиппокампальным структурам принадлежит *роль инициатора и стабилизатора взаимоотношений между правой и левой гемисферами*. Этим они отличаются функционально *от комиссур подкоркового уровня*, основной прерогативой которых является *инициация динамики и вектора (вертикального и горизонтального) межполушарного взаимодействия*.

Важнейшая функция межгиппокампальных связей — межполушарная организация и *стабилизация мнестических процессов* (как таковых и в широком межфункциональном контексте), на которых в этом возрастном периоде лежит основная ответственность за онтогенез в целом. Следует особо отметить, что амнестический синдром, который в принципе не характерен для детей, неизменно наблюдается при деструкции межгиппокампальных связей и является патогномоничным именно для данной локализации патологического очага в детском возрасте.

На этом отрезке онтогенеза закрепляются и автоматизируются все основные *межполушарные асимметрии операционального уровня* — уровня 2-го ФБМ. Формируется *доминантность* полушарий мозга *по руке и речи*, фиксируется право- или левополушарный *локус контроля* за актуализацией когнитивных (вербальных и невербальных) и эмоциональных психологических факторов и функций.

Следует отметить, что бытующая сегодня точка зрения о резком увеличении количества левшей в популяции отражает наличие двух реальностей. С одной стороны, этот факт действительно имеет место в связи с прекращением поголовного переучивания неправоруких. Но с другой — этот скачок связан не в последнюю очередь с повсеместным ростом числа детей, у которых наблюдается дизонтогенез описываемых комиссуральных систем.

По нашим данным, такой тип развития (*дисгенезия спаек* мозга ствлового и отчасти гиппокампального уровня) — *«дисгенетический синдром»* — наблюдается сегодня примерно у половины детской популяции. Отчего же гиппокампальный комплекс оказывается в ряде случаев заинтересован в этом дизонтогенетическом процессе? Ведь было оговорено, что его основная функция — обеспечение трансгемисферных отношений уровня 2-го функционального блока мозга. Да, но, с одной стороны, эта подсистема как таковая относится к 1-му ФБМ, с другой — включена в морфо-функциональную иерархию комиссуральных систем мозга. Этим и объясняется ее чрезмерная чувствительность по отношению к широкому кругу дизадаптационных влияний: она является своего рода «мишенью» для неблагоприятного воздействия со всех сторон.

В целом все перечисленное требует привлечения к этим проблемам внимания специалистов и глубокого междисциплинарного анализа, поскольку *«увеличение леворукости»* (главным образом патологической, или компенсаторной) наряду с известными фактами об увеличении числа детей с *логопатией, правосторонней эпиготовностью, признаками иммунодефицита, органическими десинхронозами* и т.п. с нейропсихологической точки зрения свидетельствуют об *актуализации одного и того же дизонтогенетического патогенетического механизма межгемисферного переноса.*

- Завершающим в становлении межполушарных взаимодействий ребенка является этап приоритетного значения комплекса **транскаллозальных** связей, продолжающийся от 7 до 12—15 лет. Нейрофизиологически это подкрепляется формированием «волны Уолтера» — *центрального механизма произвольного внимания.* Прежде мозолистое тело — эта главная для человека мозговая комиссура — было включено в актуализацию межгемисферного обмена преимущественно между гомотопическими областями задних отделов правого и левого полушарий, наращивая свою контролирующую функцию по отношению к нижележащим комиссуральным уровням. Теперь картина качественно меняется.

Именно морфологическая и функциональная зрелость мозолистого тела, главная роль которого в фило- и онтогенезе состоит в **обеспечении межфронтальных (лобных) взаимодействий, обуславливает иерархию и устойчивость** уже достигнутых в ходе развития ступеней. Они обеспечивают межполушарную организацию психических процессов на наиболее важном для социальной адаптации — *регуляторном, социокультурально опосредствованном уровне их протекания (3-й ФБМ) уровне когнитивных стилей личности, базовых произвольных детерминант отражения себя в окружающем мире и через окружающий мир.*

Благодаря межполушарным взаимодействиям на этом уровне возможно закрепление функционального приоритета лобных отделов левого полушария, что позволяет ребенку не только выстраивать свои собственные программы поведения, ставить перед собой ясно определенные цели, но и контролировать (корректировать) их в зависимости от постоянно изменяющихся условий в соответствии с требованиями природного окружения и социума. Степень сформированности такой произвольной саморегуляции существенно расширяет границы *пластичности поведенческих реакций,* позволяя в каждый момент времени использовать ту стратегию, которая наиболее адекватна и спа-

лансирована с точки зрения соответствия внутренних и внешних истоков, условий и механизмов адаптации.

Следует подчеркнуть, что *данный транскортикальный уровень* как наиболее молодой и поздно созревающий (как в фило-, так и в онтогенезе) в соответствии с эволюционными законами является *наиболее уязвимым*. Ведь при любой девиации формирования нижележащих структур, в силу системно-динамических механизмов, эти высшие функциональные системы будут развиваться в условиях постоянного энергетического обкрадывания. Это актуализируется при любой форме отклоняющегося развития, но прямо или косвенно, что показано (Симерницкая, 1985, 1989; Семенович, 1995, 1997, 2000, 2002), в синдромахологии нейропсихологии детского возраста.

В целом же практически не существует варианта дезадаптивного поведения человека, при котором не обнаруживался бы в той или иной степени дефицит этого уровня опосредования психической деятельности.

Вместе с тем истоки такой уязвимости связаны в современной популяции не столько с функциональной недостаточностью самих транскортикальных систем, сколько с их *текущим, накопленным в онтогенезе псевдопроцессуальным дефицитом*, вторично производным от более ранней (пре- или перинатальной) дисфункции нижележащих уровней и систем межполушарного взаимодействия.

Соответственно этому обстоятельству строится стратегия и тактика нейропсихологической коррекции в детском возрасте. Без формирования стабильного обеспечения парной работы мозга на базальных уровнях (что напрямую соотносится с этапами сенсомоторного развития ребенка в младенчестве) невозможна упорядоченная функциональная активность высших. Даже в тех случаях, когда вы добились хороших результатов, следует рекомендовать родителям и педагогам в качестве профилактики выполнять упражнения, позволяющие сохранять и развивать дальше оптимальный статус коммуникативного альянса между правым и левым полушариями.

## Глава 2. Научно-прикладные аспекты

Фундаментальная аксиома нейропсихологии постулирует нерасчленимое в реальности взаимообуславливающее единство нейропсихосоматических и биосоциокультурных механизмов развития. И хотя предметом нейропсихологии является собственно мозговая организация поведения человека, в поле ее зрения всегда имманентно присутствуют все названные «участники» этой драматургии.

Любой психический процесс рассматривается как *иерархический, системно-динамический, многофакторный*; его мозговая организация обеспечивается *пространственно-временной драматургией подкорково-корковых и межполушарных функциональных взаимодействий*. Последние, в свою очередь, включены в еще более глобальную нейропсихосоматическую систему адаптации человека к себе и окружающему миру, специфически организованную на различных этапах онтогенеза.

Развитие каждой когнитивной или эмоциональной функции (равно как и психический онтогенез в целом) обусловлено изменением ее внутри- и межфункционального психологического строения и, в частности, мозговой организации. При этом очевидна определяющая роль на ранних этапах онтогенеза субкортикальных образований, функционально обеспечивающих становление (специализацию и взаимодействие) подкорково-корковых и полушарных интегративных систем.

Психический онтогенез, как и поведение вообще, *является динамическим, иерархически организованным, системным энергоинформационным процессом*. В организме человека он обеспечивается *нервной системой, соединительной тканью* (кости, сухожилия, кровь, лимфа, жир, ликвор и т.д.) и «*биоэнергетическими меридианами*, описанными в классической китайской и корейской медицине (цигун, суджок и т.п.). Научно обоснованное описание последних — в процессе становления, но очевидная их реабилитационная, коррекционная и профилактическая ценность свидетельствует (от обратного) в пользу их реального существования.

Особый статус соединительнотканно-нервных *информационных магистралей* проявляется даже в их избыточных потребностях и затратности. Нервные клетки и соединительная ткань мозга поглощают 60% общеорганизменных суточных запасов глюкозы и кислорода.

Думаю, что строение и функции нервной системы хорошо известны читателю. Потому обозначим кратко основные представления о более фило- и онтогенетически древней энергоинформационной системе человека (и жизни вообще) — о соединительной ткани, ее роли и функциях. Известно, что *соединительная ткань — самовосстанавливающаяся, самоорганизующаяся, питающая, восстанавливающая и очищающая система*. Она контролирует и координирует в силу своих функций (транспортных, опорно-механических, трофических, защитных, морфогенетических, метаболических, репаративных) пространственную организацию работу всех остальных тканей, их рост и развитие.

Составляя 85% массы тела человека и 95% внутричерепной тканевой массы (цит. по *Алексеев, 2000*), она является общеорганизменным регулятором: катализирует, активизирует и/или ингибирует, тор-

мозит, подавляет, модулирует, оперативно реагирует на любой возникший дисбаланс. Опережающая соединительнотканная реакция знакома каждому из нас по дебюту (и последствию) самого элементарного вирусного заболевания: еще как бы нет (или уже нет) болезни, а «ломит все тело», пропадает или становится весьма капризным аппетит, клонит в сон, снижается память, появляется раздражительность и агрессивность и т.п.

Соединительнотканная структура представлена практически всеми агрегатными состояниями (жидкость, кристалл, гель и т.д.), которые ассоциируются с процессами жизни вообще. «Переходы форм соединительной ткани из одного фазового состояния в другое определяют сам факт подвижности системы, характеризующей наличие жизни как факта, — пишет А.А. Алексеев. — ...Это мы наблюдаем при свертывании крови, лимфы, развитии опухолей, развитии тугоподвижности в суставах, нарушении иммунитета... Достаточно уменьшить скорость движения жидких компонент соединительной ткани, и все другие ее фазовые состояния тотчас перестраиваются, чтобы компенсировать "нанесенный ущерб". Все прочие ткани реагируют только после того, как произошли "фазовые переходы" в соединительнотканной системе: в разной степени изменились свойства крови, костей, гелей, связок и т.д.»

Лауреат Нобелевской премии И.И. Мечников еще в начале XX века сказал: «Человек стар настолько, насколько стара его соединительная ткань». Это исчерпывающее определение, в сущности, говорит о том, что мечта человечества об эликсире молодости скрывается в тайне соединительной ткани. Для нейробиолога эта тайна представляется потенциально раскрываемой (пусть даже в весьма отдаленной перспективе) и привлекательной тем, что *центральная регуляция всех функций соединительной* ткани обеспечивается прежде всего *стволовыми* (в первую очередь гипоталамо-диэнцефальными) системами мозга.

Но это лишь часть уникальной роли этих мозговых образований. *Гипоталамо-диэнцефальные структуры мозга держат в определенной функциональной зависимости выше- и нижележащие уровни нервной, психической, нейроэндокринной, соматовегетативной регуляции.* Причина этому — их глобальная (действительно уникальная по сравнению со всеми другими системами) заинтересованность в актуализации доминирующей мотивации, а соответственно всего спектра когнитивных и эмоциональных процессов. Ведущая роль в опосредовании ритмологических, биофизикохимических, нейрогуморальных и иных, в целом адаптогенных, паттернов организма. В формировании активационно-тормозного баланса мозга и организма вообще, различного рода пато-

логических (эпилепто- и галлюцинациогенез, зависимости разного рода, искажение влечений, летаргия и т.п.) и паранормальных (измененные состояния сознания, ясновидение и т.п.) эксцессов.

Такая единственная в своем роде пространственная мозговая организация широкого круга как бы отдаленных друг от друга феноменов и детерминирует функциональную уникальность гипоталамо-диэнцефального комплекса. О чем в свое время, еще не обладая всей совокупностью данных, которыми мы оперируем сегодня, говорил великий В. Пенфильд (1952) в своей «центрэнцефалической» теории.

В нейропсихологии существует аксиома, лежащая в основе синдромного анализа: *мера взаимовлияния* (паритетности, интерференции, реципрокных взаимодействий и т.п.) *двух психологических явлений* (в норме и патологии) *тем выше, чем ближе зоны мозга, эти явления реализующие*, чем меньше функциональная дистанция между ними. На сравнительно небольшом пространстве гипоталамо-диэнцефальной области (то есть, в сущности, при отсутствии такой дистанции) разворачиваются одновременно и взаимозависимо по меньшей мере сотни фундаментальных для жизни процессов.

Следовательно, наш диагностический и коррекционный аппарат должен определяться возможностью максимально достоверного междисциплинарного их рассмотрения как со стороны центрального, так и периферического регулирования. Именно поэтому изначально (еще в 90-х гг. XX века) при моделировании алгоритма нейропсихологической диагностики, коррекции, абилитации и профилактики отклоняющегося поведения (Семенович, Архипов, 1991—1995) был заложен фундамент научно-прикладного взаимодействия собственно *нейропсихологии с телесно-ориентированной парадигмой и натуропатическим подходом*.

Такой «синклит», работая по определению как своего рода постоянно действующий «консилиум», позволяет: 1) достаточно достоверно описать исходный статус ребенка именно как нейропсихосоматический; 2) выработать стратегию и тактику сопровождения данного типа развития в обоих направлениях — центробежном и центростремительном (то есть от мозга к телу и наоборот), многократно при этом активировав соответствующие психические звенья; 3) оптимизировать коррекционный (абилитационный, профилактический) процесс, поскольку каждый из этих маршрутов, не говоря уже об их одновременном внедрении, ведет к элиминации дизонтогенетических процессов в целом; ведь конечная мишень в каждом случае у них одна.

Это первое и главное следствие из приведенной выше нейропсихологической аксиомы: *единство/территориальная близость* мозговой организации различных психологических феноменов инвариантно

предполагает *иррадирующий, «веерообразный» эффект* (создаваемый совокупностью положительных и отрицательных обратных связей) *коррекционно-абилитационной работы* с одним из них на все остальные. Нужно просто представлять себе, хотя бы в общем плане, строение таких нейропсихосоматических альянсов, описанных в базовой литературе по нейропсихологии, неврологии, внутренним болезням, генетике и т.д.

*Энергоинформационные магистрали* находятся в неразрывном взаимодействии, что и является базой для формирования многоуровневых механизмов и процессов оптимальной адаптации ребенка к собственному онтогенезу и условиям его протекания. Негативным отражением этого факта сегодня является практически стопроцентная актуализация в детской популяции системных явлений различных вариантов дизонтогенеза психических и соединительнотканых дисфункций. Что, собственно, помимо чисто абстрактных, теоретических рассуждений, и послужило отправной точкой для выдвижения гипотезы (Семенович, Архипов, 1995; Семенович, 2000—2004) о наличии *надсистемного (соединительнотканно-нейропсихологического) механизма* дизонтогенетических процессов в современной детской популяции. В этом ракурсе перестает быть необъяснимой актуализация различных вариантов психического дизонтогенеза в обрамлении соматических и психосоматических эксцессов. Становится очевидным (хотя и требующим длительного, скрупулезного изучения) синдромальное единство источников и сущности, казалось бы, не имеющих точек соприкосновения феноменов: пониженные пороги возбудимости мозга и аллергии/остеопатии, мышечные и сосудистые дистонии/асинхронии и эмоционально-потребностные/когнитивные (вплоть до психопатологических) девиации.

Многолетние наблюдения позволяют утверждать, что в современной детской популяции имеет место очевидное накопление феномена *псевдопроцессуальности*— актуализации тех или иных патологических стигм, связанных не с первичным дефицитом какой-либо системы организма (в частности, мозга), а с процессами ее декомпенсации. Например, такова псевдопроцессуальная функциональная квазиправополушарная дисфункция, первопричиной которой оказалось накопление в роду (в большей степени по материнской линии) критической массы сердечно-сосудистых, эндокринных заболеваний и остеопатии. Идентификация псевдопроцессуальных феноменов необычайно важна для построения стратегии и тактики коррекционного воздействия. В ином случае «ядро» и «фасад» типа дизонтогенеза останутся неразличимыми, что повлечет за собой отсутствие стойкого результата, а подчас и усугубление состояния ребенка. Псевдопроцес-



суальность может наблюдаться в пределах одной системы (такова, например, вторичная задержка функционального онтогенеза передних отделов мозга у детей с недостаточностью подкорковых структур). Но часто она проявляется как межсистемный дисбаланс (например, страхи у детей с почечной недостаточностью, возникающие, очевидно, как следствие дезинтеграции в альянсе почки — надпочечники — гипоталамо-гипофизарные отделы мозга).

По данным клинико-психологических исследований отклоняющегося развития, за последние десятилетия наблюдается резкая перестройка патогенетических церебральных механизмов, обуславливающих актуализацию дизонтогенетических процессов. Этот факт обозначен как «дрейф популяционного нейропсихологического синдрома отклоняющегося развития» (Семенович, 1997) и отражает определенную тенденцию к качественному изменению мозговых механизмов, лежащих в основе психической дизадаптации детей, составляющих, как уже было сказано, нижненормативную часть детской популяции.

Длительные наблюдения и анализ литературных данных показали, что вплоть до 1991 г. основным *дизонтогенетическим механизмом*, определяющим девиации развития, было *запаздывающее функциональное созревание наиболее поздно и долго формирующихся — височных и лобных — структур левого полушария*. Эта категория детей со всеми специфическими для данной мозговой организации патофеноменами составляла около 80% от общего числа. Данные приведены по детям-правшам, поскольку анализ дизонтогенетических феноменов в популяции детей-левшей и вообще обсуждение влияния генетически заложенного фактора левшества на мозговую организацию психической деятельности человека требует отдельного описания (Семенович, 2004).

Нынешняя ситуация характеризуется тем, что вне зависимости от наличия или отсутствия у ребенка диагноза, просто как субпопуляционный стигмат, у большинства таких детей (более 70%) *на первый план* выступает препатологическое состояние *наиболее рано созревающих — подкорковых и стволовых — систем* головного мозга. Тех систем, которые по большей части морфологически и функционально формируются внутриутробно, предопределяют течение пренатального периода и закладывают основу для всего последующего онтогенеза. Значимость этих образований мозга связана с тем, что благодаря им актуализируются следующие *глобальные структурно-процессуальные аспекты жизнедеятельности* человека:

- Закладка фундамента для формирования несущей *вертикальной* оси нейросоматической организации человека — *интегративных подкорково-корковых* (таламо-кортикальные, каудато-

кортикальные, стволово-кортикальные и т.п.) и *спинально-подкорково-корковых петель и сетей*, Морфо-функционально они реализуются центральной и периферической системами (или в другой системе координат — соматической и вегетативной) через совокупность нервных, нейроэндокринных, гуморальных, физико-химических механизмов.

Этот нейросоматический «каркас» формирует, контролирует (активируя, тормозя, катализируя и т.д.) и модулирует все наши соматические, когнитивные, эмоционально-потребностные процессы в их взаимодействии. Именно он опосредует оптимальный статус и иерархию в первую очередь *регуляторных (непроизвольного и произвольного) уровней поведения человека*, их сонастроенный, сбалансированный ансамбль в условиях постоянно меняющейся внешней и внутренней информации. Исторически эта вертикальная организация сложилась вследствие эволюционной необходимости все больше подчинять категорически непреодолимые запросы и требования (мотивационно-потребностные, витальные, энергетические, когнитивные и т.д.) собственного организма императиву усложняющихся внешних, в том числе социокультурных, условий существования.

- Формирование нейробиологических и нейропсихологических предпосылок *функциональной асимметрии моза* — *горизонтальная ось* центрального механизма становления и актуализации мозговой организации всех, в первую очередь когнитивных, психических функций и процессов, психической деятельности в целом.

В фило- и онтогенезе эта «горизонтальная» дифференциация возникла и служит для разнесения во времени и пространстве мозга принципиально различных когнитивных стилей и стратегий человека: функциональной специализации мозговых гемисфер. Одна из них — *правополушарная* — в качестве точки отсчета (и критериев оценки полученного результата) использует внутренние, невербализуемые, чувственные, *соматогностические состояния*. Другая — *левополушарная* — социокультурально, то есть извне приобретенные и усвоенные, вербализованные, диалогические по своему генезису *языковые алгоритмы и схемы*.

Ясно, что в первом случае *и причина, и критерий оценки результата* любого поведенческого акта будут принципиально субъективными, малоосознанными, телесно-ориентированными; требующими наличия не осязаемого продукта, а лишь некоего контекста, свидетельствующего об *актуальном удовлетворении в первую очередь базовой потребности самосохранения*. Во втором будут главным образом

объективно, извне заданными и зависящими не только от соответствия реально полученного продукта — желаемому, но и установок, усвоенных в процессе воспитания и обучения, то есть соблюдения принятых в данной культуре (среде) правил. Во главу угла при такой «левополушарной» самоактуализации ставится стремление к *удовлетворению потребности в коммуникации и саморазвитии*. И процесс и результат здесь предпочтителен как аналитически препарированный и символически (лучше — в речи) оформленный.

Межполушарное функциональное взаимодействие и призвано поддерживать *адаптационный паритет* ('уникальный для каждого человека) между этими двумя крайними стратегиями. Для этого эволюционно (и в частности — онтогенетически) создан огромный арсенал способов и средств, включающий: специализацию/интеграцию; комплементарность/конкуренцию; активацию/торможение и иные характеристики парной работы левой и правой гемисфер.

Функциональная асимметрия мозга и межполушарное взаимодействие — базовый паттерн реализации, прежде всего *операционального уровня* ранжированного, упорядоченного приема, переработки, хранения, отреагирования и оценки информационного обмена с собой и окружающим миром.

Выбор же доминирующей стратегии поведения, безусловно, контролируется совокупностью «вертикально-горизонтальных» взаимодействий. В отличие от «вертикальной» регуляции «горизонтальная» существенно менее генетически детерминирована, инертна и стабильна; она обладает уникальной способностью к оперативной трансформации в зависимости от количества и качества ситуативных процессов обучения.

Понятно, что такое четкое разделение функций подкорково-корковой и межполушарной организаций достаточно условно и в реальности требует многих уточнений и оговорок, немислимых в этом кратком очерке. Ведь речь идет о вертикальной и горизонтальной функциональных осях нашей единой мозговой организации. Однако, утрируя и упрощая до предела имеющую место действительность, я апеллирую к знанию читателем базовой нейропсихологической литературы.

В контексте обсуждаемой темы важно создать, возможно, чересчур компактный, но ясный и непротиворечивый (то есть «левополушарный») образ немислимой многогранности и разнообразия нейропсихологической драматургии. Ведь онтогенез всех перечисленных процессов однозначно зависит от успешности его *иницирования, начиная с внутриутробного периода, именно подкорковыми образованиями мозга*.

Помимо сказанного, их функциональная (и у детей, и у взрослых) роль предполагает:

- перераспределение энергетического баланса организма и общее (неспецифическое и специфическое, активирующее, модулирующее и тормозящее) тонизирование коры головного мозга; регуляцию и модуляцию периферических и центральных (соматических и вегетативных) взаимодействий в нервной системе; системоорганизующую функцию в отношении психических, биохимических, иммунологических, гормональных, гомеостатических в целом процессов;
- опосредование наиболее жестких, генетически, архетипически заданных паттернов (вегетативных, рефлекторных, инстинктивных, ритмологических, аффективных, импринтинговых и т.п.), составляющих основу для индивидуальной саморегуляции;
- инициацию, нейродинамику и пластичность любого поведенческого акта — от элементарных сенсомоторных до сложнейших речевых, мнестических, интеллектуальных и т.д.; фундаментальное обеспечение базовых составляющих обучения и экстраполяционного поведения — двух основополагающих, кардинальных механизмов развития вообще;
- организацию интегративных морфо-функциональных систем взаимодействия между телом и высшими мозговыми образованиями человека — лобными отделами, фундаментом которых является сенсомоторный контроль.

Итак, лонгитюдный нейропсихологический анализ причин психической и соматической дизадаптации детей с разнообразными проблемами и/или диагнозами (в большинстве своем «размытыми»), в том числе обычных «двоечников и хулиганов», позволил установить основные дизонтогенетические факторы, связанные с особенностями развития мозга в современной детской популяции. И независимо от того, имеет ребенок «диагноз» или нет, законы развития мозга, а следовательно, его участие в опосредовании психической деятельности, непреложны и будут актуализировать себя инвариантно. Таким образом, нейропсихологическая профилактика, коррекция и абилитация процессов развития в современной детской популяции становятся неотъемлемой частью воспитательного процесса.

Исследование и описание дисгенетического синдрома (Семенович, 1992, 1995, 1998, 2000, 2005; Семенович, Архипов, Фролова, Исаева, 1997, и др.) — наиболее часто встречающегося варианта отклоняющегося развития в современной детской популяции — убедительно раскрыли и подтвердили определяющую роль стреловых и гипотала-

мо-диэнцефальных структур мозга в формировании этих надсистемных патологических феноменов.

**Дисгенетический синдром** (возникающий у детей с ранним органическим и/или функциональным дефицитом стволовых образований мозга) наряду с целым рядом соматических и нейробиологических дисфункций характеризуется системно-динамической задержкой и дезинтеграцией формирования подкорково-корковых и межполушарных функциональных взаимодействий, что актуализируется на всех уровнях онтогенеза эмоциональных, познавательных, ауторегуляторных, психосоматических процессов.

Указанный тип мозговой организации психических процессов (без изоморфного ему клинико-психолого-педагогического сопровождения) может привести к накоплению в детской популяции критической массы широкого спектра дизадаптивных (системных психосоматических и психопатологических) феноменов. Прогностически не исключено возникновение психологических новообразований в норме и патологии; вероятно актуализация парадоксальных механизмов адаптации на всех уровнях нейропсихосоматической актуализации; не исключено, что эти феномены будут гомологами реликтовых форм поведения.

Анализ механизмов формирования данного нейропсихологического синдрома показывает, что основными **патогенетическими радикалами являются системная задержка и искажение цереброгенеза** (лат. *cerebrum* — мозг, *genesis* — происхождение, развитие) **как комиссуральных, так и полуторных систем**, приводящие к девиации и модификациям психического функциогенеза.

При этом функциональный статус *правого* полушария можно обозначить как *вторично* дефицитарный (где гиподисфункция задних отделов зачастую сочетается с гипердисфункцией передних). *Межполушарные связи* (в первую очередь мозолистое тело) страдают в *«третью очередь»*. *Левое* же полушарие, функционально развивающееся как бы в условиях постоянного «обкрадывания» (ведь вектор активации направлен справа налево), демонстрирует несформированность *четвертого порядка* по отношению к статусу стволовых образований, *правого* полушария и межполушарных взаимодействий.

Вместе с тем иногда *внешним фасадом* данного синдрома (особенно у девочек) выступает типичная грубая «лобная» симптоматика, нехарактерная для детей, а скорее напоминающая такую у взрослых.

Исследования показали, что особенно отчетливо у этих детей актуализируется «качелеобразное» взаимодействие полушарий мозга, когда возрастающая активность *правого* полушария сочетается с по-

степенной элиминацией функционального вклада левого и наоборот. Феномен *«мерцающей» функциональной включенности левого полушария* в опосредование психической деятельности — одно из наиболее вредоносных следствий такого типа развития. В течение определенного периода у такого ребенка могут иметь место многократные колебания эффективности «левополушарных» факторов (и операциональных, и регуляторных) от уровня высокой нормы до значений, близких к патологическим. Такая **латентная функциональная инактивность левой гемисферы мозга** является легко прогнозируемой и подтвержденной лонгитюдными исследованиями предтечей широкого круга дезадаптивных эксцессов.

Проведенный анализ позволяет утверждать, что внешняя элиминация дисгенетического синдрома в онтогенезе происходит вследствие компенсирующего влияния речевого опосредствования. Созревание той или иной психической функции протекает у этих детей преимущественно не за счет латерализации и межполушарной организации самих психологических факторов и межфакторных связей, то есть имеет место *инициация фактора- и функциогенеза не изнутри, но извне* за счет опосредствования его путем сращивания с речевой маркировкой.

С одной стороны, это классический (по Л.С. Выготскому) процесс — ведь логика психического развития ребенка имманентно включает речевое опосредствование широкого круга невербальных явлений. Но в нашем случае *механизм оречевления опирается на несформированный первично сенсомоторный базис*, что приводит **к повышению энергозатрат психики и дезавтоматизации операционального ее уровня**. Образуется порочный круг, внутри которого *недостаточными* оказываются и сами *речевые функции* (конечно, наиболее вредоносно это для высших форм организации речевой деятельности как регулятора произвольного самоконтроля человека), и деформированные *невербальные аспекты психики*.

Такой тип формирования мозговой организации психических процессов фасадно (по мере взросления) может выглядеть относительно удовлетворительным. Но не затрагивая ядерного патологического радикала (который, пребывая в латентном состоянии, начинает постепенно включаться во все более обширные зоны саморегуляции и самоосознания ребенком себя в окружающем мире), он является предпосылкой для возникновения широкого круга уже не диз-, а дезадаптивных эксцессов.

Онтогенез — понятие в реальности непрерывное, поэтому не могу не высказать предположение, что о надсистемном соединительнотканно-нервном дефиците вскоре придется задуматься (как все-

гда, с опозданием) не только специалистам в области онтогенетических проблем. Напомню, что той категории детей, у которой был зафиксирован резкий скачок встречаемости дисгенетического синдрома, сегодня уже двадцать лет. А ведь *«след дизонтогенеза» безусловно нестираем*, хотя может долгое время пребывать в латентном состоянии. Длительность такого относительно спокойного периода будет определяться тем, насколько скоро на жизненном пути человека возникнут дистрессовые (психогенные или общепатогенные) ситуации и эксцессы.

Собственно создание метода замещающего онтогенеза было предопределено именно резким увеличением числа детей с дисгенетическим синдромом. В 90-х годах прошлого столетия стало очевидно, что традиционные методы коррекции перестают соответствовать характеру онтогенеза этих детей и необходимо описать теоретическую и научно-прикладную модель, изоморфную типу морфо-функционального развития их мозга. Это привело к разработке, апробации и внедрению технологии комплексного нейропсихологического сопровождения развития ребенка, представленной в настоящем издании.

## Раздел 2

### МЕТОД ЗАМЕЩАЮЩЕГО ОНТОГЕНЕЗА

Как известно, создание коррекционных практик предполагает два основных пути: 1) эмпирический поиск, апробацию и внедрение эффективных методов и 2) создание базовой теоретической матрицы, которая затем материализуется в виде закономерной системы методов (как оригинальных, так и традиционных). Метод замещающего онтогенеза — пример второго варианта (от целого к частному) логики прикладных исследований — закономерно вытекает из методологии школы А.Р. Лурия—Л.С. Цветковой.

Идеология метода замещающего онтогенеза основывается на теории А.Р. Лурия о трех функциональных блоках мозга и Л.С. Цветковой о нейропсихологической реабилитации психических процессов. Создание и апробация МЗО обусловлены теоретическими и научно-прикладными исследованиями (*Симерницкая, 1985; Симерницкая, Москвичюте, 1987; Голод, 1987; Семенович, 1991, 1995, 1997, 2000, 2005; Семенович, Архипов, 1995, 1997*), позволившими описать основные закономерности формирования мозговой организации психических процессов в онтогенезе и синдромологию отклоняющегося развития.

В качестве основополагающего в МЗО выступает принцип соотношения актуального статуса ребенка с основными этапами формирования мозговой организации психических процессов и последующим ретроспективным воспроизведением тех участков его онтогенеза, которые по тем или иным причинам не были эффективно освоены.

Грамотная дифференциально-диагностическая квалификация процессов развития конкретного ребенка является, таким образом, краеугольным камнем внедрения данной нейропсихологической технологии. Проблемы нейропсихологической диагностики в детском возрасте достаточно подробно освещены в литературе, в том числе — приведенной в данном издании. Однако хотелось бы подчеркнуть, что сам по себе акт применения нейропсихологических методов в процес-



се консультирования никоим образом не приближает исследователя к получению валидной и достоверной информации, а тем более к ее адекватной, грамотной интерпретации.

Мне доводилось неоднократно читать заключения и выводы, содержащиеся подчас в некоторых вполне уважаемых изданиях, согласно которым у ребенка «имеют место выраженные локальные дисфункции в стволе головного мозга, задних отделах правого и передних левого полушария». И это про детей, обучающихся в школе, пришедших на консультацию своими ногами, выдерживающих 1—2 часа обследования. Между тем такой «диагноз» предполагает как минимум пребывание ребенка в клинике с весьма неутешительным прогнозом. Я всякий раз испытываю чувство «радостного» недоумения по поводу таких заключений и поражаюсь, почему такие специалисты не считают нужным прочесть базовую литературу и довольствуются краткосрочными курсами, проводимыми кем угодно и на которых обещают всему и всех выучить за месяц-полтора.

Возможно, я слишком часто акцентирую внимание читателей на обилии недобросовестных «Хлестаковых от нейропсихологии», но количество «нейропсихологических» центров и консультаций сопоставимо сегодня, пожалуй, лишь с числом магов всех цветов радуги. Никому не приходит в голову ни с того ни с сего позиционировать себя как логопеда, врача, психотерапевта без многолетней подготовки под руководством опытных наставников, без постоянного супервизорства, без знания базовой теории, наконец. Лишь нейропсихология воспринимается как гламурно-модное, вполне доступное и необременительное времяпрепровождение, к тому же, добавим, весьма прибыльное. Но мода ведь не может служить оправданием профессиональной некомпетентности?..

Мотив (он же — пафос) данного лирического отступления — отнюдь не морально-этический. *Нейропсихологические технологии ориентированы на деятельность мозга. Они могут нанести непоправимый вред ребенку, будучи неграмотно используемыми.* Многократно ко мне обращались родители, чьи дети после такой «хлестаковщины» демонстрировали явный регресс, а то и вовсе квалифицировались соответствующими специалистами как группа риска по отношению, например, к повышенной возбудимости порогов мозговой активности, от которой, как известно, один шаг к формированию феномена эпилепсии.

Но это только половина сюжета. Другая его часть связана с тем, что, работая с мозгом (извините за тавтологию), вы работаете с мозгом... не только ребенка, но и своим. Если для вас не очевидна общая структура и динамика мозговой организации психических процессов,

вы достаточно легкомысленно и непредусмотрительно активизируете «в случайном порядке» не только его, но и свои мозговые системы. Поскольку МЗО предусматривает достаточно интенсивные нагрузки, результат (который может быть и отсрочен во времени) не заставит себя ждать: вы без должного контроля со стороны собственных программ произвольной саморегуляции высвободите и начнете реализовывать такие паттерны поведения, которые в науке носят название «архаичных», то есть фило- и онтогенетически наиболее древних и малоуправляемых. Ведь не случайно в психотерапии предусмотрено периодическое прохождение специалистом не просто супервизии, но психотерапевтической поддержки со стороны опытных мастеров. Продукция и функционал нашего мозга и мозга «пациента» становятся в момент взаимодействия изоморфными, отзеркаливая друг друга. Стереть/скорректировать это отражение можно только одним путем — постоянно рефлексирова (посредством анализа литературы и контактов с опытными коллегами) собственные поведенческие алгоритмы и новообразования, которые являются продукцией вашего мозга.

Именно поэтому хотелось бы еще раз просить читателей настоящего издания *не применять* описываемые здесь коррекционно-абилитационные технологии *без специальной подготовки*, включающей усвоение и понимание интимных механизмов процессов развития, описанных в базовой литературе по нейропсихологии детского возраста. Иными словами, я предлагаю каждому, кто стремится к качественному использованию метода замещающего онтогенеза, применить его к себе, поскольку интроспекция — наиболее надежный инструмент овладения любым материалом.

Вы вынуждены это сделать хотя бы по той простой причине, что у ребенка, которого к вам привели, программа психологического развития в той или иной степени искажена, модифицирована и дизадаптивна. Следовательно, неискаженную программу вам необходимо ему «навязать», как бы недемократично ни звучал этот тезис. Ему-то (равно как и его родителям/педагогам) взять ее, очевидно, неоткуда, иначе они сами справились бы со всеми проблемами. Причем организовать этот процесс *формирующего обучения* следует именно в том варианте, который в перспективе наиболее эффективно и экологично приблизит его к адекватному для него уровню учебной и социальной адаптации. А для этого придется использовать те ресурсы, тенденции и сценарии психогенеза, которые являются врожденными у каждого из нас; именно они и составляют описанные в многочисленной литературе закономерности онтогенетического процесса.

В третьей части данной книги вы сможете познакомиться с рядом таких алгоритмов и использовать их как исходные модели. Однако ис-

тинный смысл их применения, оперативной модификации, их эффективность станут явными только в том случае, если вы будете абсолютно осознанно внедрять их в свою собственную практику, для решения своих собственных профессиональных задач. То есть интегрируете наработанный нами опыт в программу своей произвольной профессиональной саморегуляции и самоактуализации. Для этого и необходимо пройти все заложенные многовековой историей этапы обучения, начиная с простого повторения, заучивания и имитации. Эти этапы абсолютно идентичны, вне зависимости от того, овладевает ли человек ремеслом, игрой в классики, туалетом, танцами или нейропсихологией. Смысл их состоит в том, что *нет иного способа формирования произвольной саморегуляции* собственного поведения, кроме беспристрастного и критичного *присвоения* большого числа программ, заданных нам извне.

«Так как он родится без зеркала в руках и не фихтеанским философом: "Я есмь я", человек сначала смотрится как в зеркало в другого человека. Лишь отнесясь к человеку Павлу как к себе подобному, человек Петр начинает относиться к самому себе как к человеку. Вместе с тем и Павел как таковой, во всей его "Павловской телесности" становится для него формой проявления рода "человек"» (К. Маркс). И процесс этот продолжается в течение всей жизни человека; собственно, он и называется развитием, а когда он затухает, начинаются инволюция и старение. Мы развиваемся только обучаясь, поскольку, согласно закону П.В. Симонова, именно «обучение — процесс присвоения способов удовлетворения потребностей». Таким образом, *несущей осью, конечной целью и главным результатом метода замещающего онтогенеза является формирование у ребенка идентификации с идеей прагматической выгоды процессов обучения, постоянным носителем которой должны быть вы.*

На этом фоне первой и основной коррекционно-абилитационной целью МЗО является *формирование* у ребенка *осевых* (телесных, органических, оптико-пространственных) *вертикальных и горизонтальных сенсомоторных взаимодействий*. Таковыми являются, например, язык—глаза, руки—ноги—дыхательная система, суставно-мышечная—дыхательная системы и т.п. Здесь максимально используется психомоторная коррекция, включающая, помимо собственно нейропсихологических, телесно-ориентированные, этологические, восточные (йога, тай-чи, даосские мудры и т.п.) психотехники. Формируемое на этом уровне сенсомоторное обеспечение всех психических функций с необходимостью, в силу единства мозговой организации, активизирует *общий энергетический, эмоциональный и тонический статус, гармонизирует нервно-соединительнотканые взаимодействия*. Комп-

леке этих технологий, ориентированных на коррекцию и абилитацию 1-го функционального блока мозга, помимо всего прочего, позволяет постоянно удерживать ребенка в «зоне комфорта»: ведь поползть, поиграть в мяч, изобразить «льва», «дельфинов» и т.п. может каждый, не подвергая испытанию свою самооценку.

Постепенно (и по времени, и по удельному весу в общей структуре занятий) в этот процесс интегрируются *нейропсихологическая, логопедическая и иные формы психолого-педагогического сопровождения онтогенеза специальных когнитивных функций*: речи, письма, пространственных представлений, памяти и т.д. Понятно, что начало направленной коррекции познавательных процессов (2-й функциональный блок мозга) зависит от исходного статуса ребенка. Вместе с тем хотелось бы особо акцентировать, что тормозить этот процесс искусственно не следует. Так или иначе уже со второго-третьего занятия необходимо (пусть это будут микродозы, вызывающие полное неприятие и негодование ребенка) включать эти упражнения. Это связано с тем очевидным фактом, что более высокоорганизованные психические функции обладают существенно большей потенциальной энергией для активации процессов развития в целом. Они постепенно создают и все больше расширяют зону ближайшего развития ребенка.

Наконец, наиболее труднодостижимым, но самым ценным результатом, на который ориентирован метод замещающего онтогенеза, является формирование у ребенка оптимального для него уровня *произвольной саморегуляции*. А поскольку произвольная саморегуляция человека прямо зависит от *обобщающей и смыслообразующей функции речи, способности к построению самостоятельного продуктивного речевого акта, интеллектуальных процессов*, завершающий этап МЗО акцентирует автоматизацию именно этих (опосредуемых 3-м функциональным блоком мозга) форм психической деятельности. Подчеркну еще раз, что, упоминая этапность внедрения тех или иных нейропсихологических технологий, я имею в виду в первую очередь их удельный вес в целостной коррекционно-абилитационной драматургии. Нет и не может быть никакого «урока» без правил, постановки задач, прогнозирования и оценки результатов, то есть программирования, целеполагания, контроля за протеканием собственной деятельности, что и называется произвольной саморегуляцией. Другой вопрос, что в начале формирующего обучения большую часть этих обязанностей будете брать на себя вы, а в конце (в идеале) ребенок вполне самостоятельно справится с этим сам.

Во всех случаях отклоняющегося поведения сквозной, хотя и не всегда очевидной линией проходит прежде всего *оскудение речевых*

*контактов*. Поскольку всем (из классических трудов антропологов, философов и психологов) известна роль речи в происхождении человека вообще, не будем долго обсуждать причины ее главенствующего положения в психике человека. Упомянем лишь, что отечественная психологическая школа известна во всем мире именно благодаря культурно-исторической (по Л.С. Выготскому) концепции, подходу к анализу психической деятельности. Высокий рейтинг отечественной нейропсихологии (благодаря работам школы А.Р. Лурия—Л.С. Цветковой) в мировой науке также во многом ассоциируется с открытиями в области нормального и патологического в речевой деятельности человека.

Что происходит сегодня с онтогенезом речи (и психическим развитием вообще) в связи с *узурпацией культурного пространства «псевдособеседниками»* из СМИ и *«псевдоинформацией»* в лице компьютерной субкультуры, выхолащиванием и вымыванием из повседневного обихода и образования классического русского языка? Почему игнорируется эта проблема, очевидно приобретающая все большую актуальность? Ведь мы на пороге открытия новых синдромов отклоняющегося развития, первыми из которых заявят о себе (вернее, уже заявляют) специфические логопатии.

! Я даже предлагаю обозначить эти новые формы «дислогиями» (в отличие от дислалий и т.п.). Ведь здесь речь идет не о неспособности ребенка говорить (хотя этот элемент также присутствует), а о его неспособности к усвоению и следовательно, использованию родного языка как главного инструмента сознания, присвоения культурального опыта (связи времен) и общения.

Взамен этого современные дети (и уже не совсем дети) все больше манипулируют специфическими вербальными формами, по сравнению с которыми бессмертная «глокая куздра», которая, как известно, «штеко будланула бокра и курдючит бокренка» — просто таблица умножения по ясности изложения. Здесь контекст и информационная насыщенность налицо, а *зарождающийся «новояз»* (по сравнению с которым все антиутопии Е. Замятина, О. Хаксли и Дж. Оруэлла — рождественские сказки), по-моему, и *не ставит своей целью исполнение ни одной эволюционной роли речи*.

И это было бы еще полбеды, если бы не одно обстоятельство. Нобелевский лауреат К. Лоренц пишет: «У обладающего *речью человека можно предполагать подлинно инстинктивных стимулов не меньше, а больше, чем у любого животного*. ...Если впечатление от современных форм общения, архитектуры, литературы и искусства выразить объективно и перевести с языка эстетики на язык науки, то в основе этих различий <с традиционными, классическими. — А.С.>

лежит *потеря информации*». Итак, элиминация и искажение речевых форм психической деятельности опасны прежде всего тем, что они затрагивают, разрушают и реконструируют фундамент *осознанного (от слова — сознание, какового без речи нет!) человеческого поведения на врожденном, инстинктивном уровне*.

Таким образом, *речь* — наряду и благодаря своей коммуникативной функции — это *средство овладения* любой психической операцией, присвоения культурно-исторического опыта. Именно речь, равно как и письмо, чтение, счет перестраивает, делает собственно человеческим любой психический процесс (память, восприятие, эмоции, не говоря уж о мышлении). *Речевые функции* создают тот «*функциональный барьер*» (как обозначил это еще в 1930 г. в своей первой фундаментальной монографии «Природа человеческих конфликтов» основатель нейропсихологии А. Р. Лурия), который позволяет человеку *овладеть своим и чужим поведением*.

Коль скоро природа (или люди) допустила сбой в каком-то месте нейробиологического и/или социокультурного развития ребенка, попытаемся исправить в силу отпущенных нам сил и возможностей этот промах. Ведь истоки речевой деятельности как единой функциональной системы (равно как и любой другой) коренятся в «*невербальных*» глубинах внутриутробного периода. Широко известны ее источники, возникшие еще в филогенезе, — движение, позно-жест-томимический и акустико-вокализационный репертуар, неразрывно связанные с тактильными, оптическими и обонятельными кодами. А воспроизвести такой сценарий — вполне реальная задача.

## **Глава 1. Схема внедрения метода замещающего онтогенеза в коррекционно-абилитационную практику**

В настоящей главе описывается принципиальная схема внедрения системы нейропсихологических технологий по методу замещающего онтогенеза (рис. 4).

На рисунке отражен тот факт, что этапность интенсивного включения методов коррекции и абилитации различных функциональных блоков мозга не является случайной; проиллюстрированы лишь два шага психолого-педагогического сопровождения — первый и последний, между которыми, как известно, достаточно большая дистанция. Однако думается, что для понимания логики развития событий важно рассмотреть именно эти исходные и результирующие позиции.

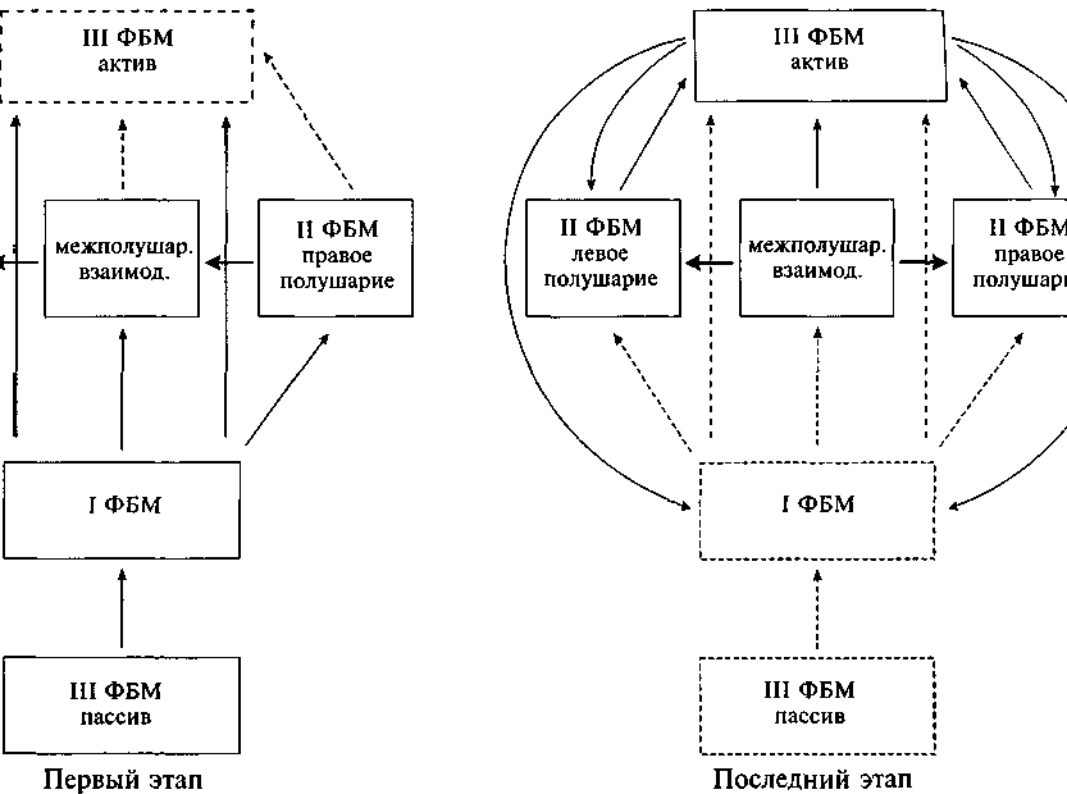


Рис. 4. Схема внедрения технологий метода замещающего онтогенеза

*Приоритетные* мишени и векторы коррекционно-абилитационного воздействия обозначены *сплошной* линией, а *второстепенные* на каждом этапе — *пунктирной*.

Вопреки расхожим представлениям (не имеющим под собой ни малейшего основания, кроме неумной потребности в «собственном видении») о векторе актуализации метода в направлении от 1-го к 3-му функциональному блоку мозга, на схеме видно, что первой должна быть внедрена система упражнений, ориентированных на формирование произвольной саморегуляции; то есть интенция направлена *от 3-го к 1-му, затем ко 2-му и вновь к 3-му функциональным мозговым блокам*. Первоочередная оптимизация психологических конструкций, опосредуемых лобными системами мозга, является фундаментом и обязательным условием нейропсихологической коррекции в целом. В заданные поведенческие алгоритмы интегрируются в определенном порядке упражнения, ориентированные на оптимизацию произвольной саморегуляции, энергетики, сенсомоторных взаимодействий, операциональных составляющих различных психических процессов. Все эти психологические факторы подробно описаны в синдромологии отклоняющегося развития (Симерницкая, 1985; Семенович, 2000, 2002, 2005), а методы их коррекции — во второй части настоящего издания.

Таким образом, **психологические паттерны, опосредуемые 3-м ФБМ, выступают «на арену» дважды**. Сначала в *пассивном, репродуктивном* варианте отражения и многократного воспроизведения ребенком извне заданных модулей поведения. Затем — в *продуктивном, активном*, когда он сам, без посторонней помощи *реализует и, что самое важное, создает алгоритмы произвольной саморегуляции*.

Это требование следует считать законом, по которому развивается Нейропсихологическое воздействие. Оно обусловлено логикой развития психологических систем ребенка, отраженных в ряде постулатов, широко известных из классической литературы:

— формирование произвольных движений и действий (вне зависимости от того, корригируем ли мы речь, восприятие, письмо и т.п.) протекает по-разному в зависимости от того, выступает ли этот поведенческий акт как *самоцель* или как *средство* достижения; очевидно, что в последнем случае процесс протекает более эффективно. «Цель, целесообразность в деятельности человека есть нечто объективное... Характер целей, а также их достижение (или недостижение) существенно влияют на судьбу самого акта, на его изменение и развитие... Значение момента достижения цели И.П. Павлов отметил на одной из «Сред»: «Как только эта связь совпала с достижением цели, она осталась в памяти и укрепилась» (Запорожец, 1986). Чем более



«высокая» цель ставится перед ребенком, тем легче он овладевает теми или иными конкретными операциями для ее достижения. Это всем ясно из опыта: ребенок (да и взрослый человек), неспособный к адекватному выполнению тех или иных упражнений при работе «в лоб», легко реализует аналогичные паттерны, как только они включены в какой-то сценарий, особенно если он для него притягателен. Но сформулировать эти «высокие» цели должны вы; повторим, что у ребенка, равно как и у его родителей, таковых нет, иначе они не обратились бы к вам за помощью;

—согласно теории функциональных систем (Анохин, 1979), любая из них строится под результат, уже предвкушаемый в одном из главных механизмов поведения человека — *акцепторе результата действия*, который и является наряду с доминирующей мотивацией несущей осью развития вообще. Но до тех пор, пока акцептор результата действия не будет обогащен извне заданными программами, он у ребенка (равно как и у взрослого) инактивен; точнее, активен, но в пределах доступных ему потребностей и моделей поведения;

—процесс *интериоризации* всегда предполагает наличие ряда этапов, главная роль в реализации которых изначально принадлежит вам. «За всеми высшими функциями и их отношением, — пишет Л.С. Выготский (1929), стоят генетически социальные отношения людей. Отсюда: принцип и метод персонификации в исследовании культурного развития, то есть разделения функций между людьми: например, произвольное внимание — *один овладевает — другой овладеваем*. Разделение снова надвое того, что слито в одном, экспериментальное развертывание высшего процесса (произвольного внимания) в маленькую драму».

Изложенные тезисы суть процесс изначально (и в норме, и особенно при отклоняющемся развитии) пассивного отражения ребенком ваших активных программ (постановки целей и задач, выбора средств, способов контроля, оперативной коррекции и т.п.), которые постепенно приобретают для него вид «категорического императива» и, наконец, собственных модулей произвольной саморегуляции. В нейропсихологическом контексте этот сценарий и называется «формированием, коррекцией и абилитацией функционального статуса лобных систем мозга».

Известно, что факт длительного, позднего морфо-функционального становления передних отделов мозга сочетается с опережающими их закладкой и ростом в эмбриогенезе. Таким образом, имеет место ситуация, когда внешне еще *инактивные церебральные зоны уже принимают участие в онтогенезе* всей мозговой организации психической деятельности.

Этот парадокс связан, очевидно, с тем, что именно лобные доли опосредуют **потребность в саморазвитии**, несущей осью которой являются врожденные модели поведения, определяемые в этологии как *коммуникативные инстинкты* и *неофилия* (любовь к новому). В отличие от неофобии (страх перед новым, являющийся сугубо культуральным онтогенетическим новообразованием) неофилия и потребность в реализации широкого круга коммуникативных программ — главные ваши союзники в процессе психолого-педагогического сопровождения ребенка. Но для их актуализации мы сами должны постоянно активировать и абилитировать в себе эти эволюционные достижения *Homo sapiens* как вида.

При таком сценарии психолого-педагогического сопровождения имеет место и другой не менее значимый процесс: включенный в контекст поведенческий акт становится частью гештальта. **Оперирование гештальтами и контекстуальность** — врожденный паттерн функциональной организации правого полушария мозга (в то время как последовательный анализ — левого). Контекстуально оформленный поведенческий акт, в соответствии с законами энергоинформационной динамики, притягивается в ареал функциональной активности правого полушария, что с неизбежностью приводит к инициации межполушарного переноса. То есть актуализируется обсуждавшийся выше процесс онтогенеза парной работы мозга от правого полушария через системы межполушарного взаимодействия к левому.

Ось, реализующая в ходе коррекционного процесса взаимодействие (восходящее и нисходящее) 1-го и 3-го блоков мозга, может быть обозначена, аналогично архитектурному языку, **диафрагмой жесткости**. Это инвариантная часть метода замещающего онтогенеза, которая *безусловно актуализируется* в ходе психолого-педагогического сопровождения ребенка, *вне зависимости от его исходного синдрома*. Ведь мы многократно упоминали, что вертикальная организация мозгового обеспечения психических процессов является основополагающей, универсальной в онто- и актуалгенезе человека; она же по разным основаниям наиболее травматична, уязвима у современных детей.

Гибкими звеньями — **навешанными конструкциями** — являются технологии, ориентированные на оптимизацию 2-го функционального блока мозга, то есть коррекцию и абилитацию специализации правого и левого полушарий мозга и их взаимодействий на всех уровнях актуализации вербальных и невербальных психических процессов. Эти звенья *ассимилируются* в коррекционно-абилитационный процесс по необходимости, *постепенно и в зависимости от исходного синдрома* отклоняющегося (или протекающего в норматив-

ных рамках, но требующего профилактики и/или реабилитационных мероприятий) развития.

Такая драматургия характеризует, как видно на представленной схеме, ваш первый шаг. Вторым (завершающим) является смещение акцентов на автоматизацию наработанных произвольных программ и «свертывание» их до уровня операций, то есть направленная трансляция их в сферу влияния 2-го функционального блока мозга. Например, функция письма, будучи поначалу развернутым на всех этапах, произвольно контролируемым актом, постепенно становится операцией: мы уже не думаем, как написать эту букву, как держать карандаш и т.д.

Если вам это удастся — состоится интериоризация изначально полностью осознанного и контролируемого поведения до уровня непроизвольной саморегуляции (1-й ФБМ). Например, ребенок без привлечения дополнительных средств будет неосознанно контролировать тонус своего тела и ритм дыхания, удерживать в медианной амплитуде собственные аффективные реакции. А в более старшем возрасте — не задумываясь, «с места» отвергать предложения, несовместимые с «общечеловеческими принципами» и установками, которые изложены в заповедях любой религии. Наш известный журналист Ю. Рост сформулировал этот закон так: «*Не хочу* является не следствием, а причиной; вопрос "почему?" рассматривается как некорректный и дезавуируется сухим "потому"...».

Понятно, что этот закон можно применять в равной степени и к неприемлемым с позиций здравого смысла и нормального поведения установкам. Следовательно, самая трудноразрешимая задача всего взрослого окружения ребенка состоит в том, чтобы убедить его в значимости и прагматической ценности глагола «должен» для реализации многочисленных «хочу». Над чем, вообще говоря, и бьется человечество многие тысячелетия...

Завершающий этап нейропсихологической коррекции абсолютно необходим по одной простой причине: произвольная саморегуляция во всех своих ипостасях чрезвычайно энергоемка, потому «невыгодна» с позиций целостного организма и инстинктивно отвергаема на уровне самосохранения. Будучи доведенной до уровня автоматизмов, операций, она становится более экологичной, используемой без лишних энергоинформационных затрат, а потому — адаптивной. Думаю, что из личного опыта каждый сможет проиллюстрировать и разнообразить примерами этот очевидный тезис.

Обсудим кратко логику внедрения конкретных технологий нейропсихологической коррекции в повседневную практику. Надеюсь, что представленная на схеме динамика их поэтапного внедрения и

дальнейшее изложение объясняют, почему мы начинаем обсуждение с коррекции и абилитации функционального статуса 3-го ФБМ. Данная оговорка важна, потому что в тексте присутствуют лишь ссылки на определенный коррекционный уровень (так как нет смысла дважды описывать одни и те же процедуры), а в следующей части книги соответствующие методики для удобства пользователя даны по перечислению: от 1-го ФБМ к 3-му. Таким образом, сейчас мы обратимся к содержательному наполнению этапов МЗО, а далее — к формальному их описанию.

### **§1. Коррекция и абилитация функционального статуса лобных отделов мозга (3-й ФБМ)**

Великий ученый Г.Г. Гадамер, один из основоположников герменевтики — науки о понимании смысла, сказал: «Стоящий за высказыванием вопрос — вот то единственное, что придает ему смысл... Высказать что-то — значит дать ответ». В контексте настоящего обсуждения эта гениальная мысль весьма актуальна. Мы начинаем обсуждение алгоритма внедрения различных компонентов метода замещающего онтогенеза с коррекционно-абилитационных технологий, ориентированных на оптимизацию функционального статуса передних отделов мозга. Ведь именно им принадлежит ведущая роль в основном онтогенетическом механизме: *вопросительной функции* человеческой психики.

Перечислим основные «лобные вопросы», поиск ответов на которые составляет, как правило, ядро пресловутой «проблемы выбора». Они задаются (или не задаются, что свидетельствует о недостаточно сформированном функционале передних отделов мозга вне зависимости от возраста) человеком себе или другим на протяжении всей жизни. Автоматизировать у ребенка эту потребность: задавать вопросы и получать на них ответы — первостепенная задача нейропсихологической коррекции. Ведь привыкнув к этому на элементарных примерах, он с неизбежностью начнет в той или иной степени переносить затверженный алгоритм на другие паттерны собственного поведения: «откуда — куда?», «почему — зачем?», «для себя — для других?», «для самосохранения — для саморазвития?», «цель/средства — результат/средства?», «плата — выигрыш», «фабула — сюжет?», «роль-маска?», «хочу? — могу? или должен?». Оставляю читателю право самому проанализировать сущность этих вопросов и соответственно ответов применительно к конкретному коррекционному процессу или какой-то жизненной проблеме. Следующий уровень сложности достигается путем поиска ответа сразу на комплекс воп-

росов, возникающий как пересечение базовых: «Откуда и куда (пространственная организация поведенческого акта), почему и зачем (временная его организация) я иду, если для собственного самосохранения (эмоционально-потребностный контекст) я должен, но эта роль ... и т.д.». Согласно исчерпывающему афоризму крупнейшего ученого-эволюциониста нашего времени С.Э. Шноля: «Не ждите ответа на незаданный вопрос»; соответственно готовьтесь к тому, что он возникнет перед вами снова и снова.

Но формулировка вопросов, а тем более ответов требует присутствия в повседневном обиходе большого количества *глаголов*, отражающих наше *активное действие*. **Функция глаголов**, как известно из классической афазиологии, — **формирование и стабилизация внутренней речи человека**, несущая конструкция всего нашего развернутого речевого высказывания, каковое на определенном этапе онтогенеза и составляет основу всей нашей продуктивной психической деятельности. Отсутствие или несформированность этого психологического фактора обрекает человека на существование в рамках репродуктивной (по сути «эхолаличной, эхопрактической, персевераторной и организованной по принципу полевого поведения»), некритично воспроизводимой с заданных образцов программы поведения. Надеюсь, что все приведенные термины знакомы читателям из нейропсихологической синдромологии (см. лобный/псевдолобный синдром/ функциональная несформированность лобных отделов мозга).

Глаголы отражают в нашей речи *движение, действия*, а действия и есть наиболее базовые конструкции (на современном языке — «пазлы») любой деятельности и поведения в целом. Пример от противоположного: у каждого из нас в жизни были моменты, когда мы в радостном (или безнадежном) недоумении восклицали, заламывая руки: «Что я делаю (наделал)?.. Быть или не быть?.. и т.п.»

Это и есть негативный отпечаток длительной *«безглагольности»*. Известно, что на определенном отрезке времени нашему мозгу безразлично, протекает ли поведение в реальности или в вымышленном, иллюзорном плане; в том и другом случае он реагирует идентично. Используем этот алгоритм, заставив мозг включиться в активную реализацию поведения через планомерное, настойчивое привнесение в речь ребенка глаголов, которые необходимо не только повторять, но рисовать, лепить, иллюстрировать телесно, танцевать, пропевать и т.д.

«Сухая» теория настойчиво утверждает: по всем нейробиологическим законам «древа жизни» передние (префронтальные, или лобные) отделы мозга лишь к 12—15 годам достигают своей окончательной морфо-функциональной зрелости. Они являются главным эво-

люционным завоеванием человека и определяют его уникальность как вида. Это связано с тем, что именно *лобные структуры* мозга занимают лидирующую позицию в обеспечении, организации его *продуктивной речевой деятельности и произвольной саморегуляции* в целом. А произвольная саморегуляция и есть тот нейропсихологический модуль, механизм, который обеспечивает нам саму *возможность постановки вопросов, выбора* и, что немаловажно, потребность в его существовании.

Но вся совокупность психологических систем, которая заключена в понятии «произвольная саморегуляция» (наша способность к постановке целей, прогнозированию вероятных результатов, выбору адекватных средств их достижения, долгосрочному планированию, контролю за собственным поведением и т.п.), *не дана человеку изначально*. Вернее, дана, но в таком минимальном значении, что им можно, как выражаются математики, пренебречь.

Данное центральное образование нашей психики формируется в онтогенезе (и пожизненно) исключительно путем культурно-исторического, опосредствованного речью присвоения и закрепления внешних, извне заданных поведенческих программ в процессе взаимодействия с другими людьми — *носителями этих программ*.

По мере взросления эти конкретные люди (родители и семья вообще; воспитатели, педагоги и сверстники; затем «гуру», возлюбленные, друзья и враги) могут заменяться, например, книгами и фильмами. Та же функция принадлежит *зеркалу*, в которое мы пристрастно смотримся каждое утро перед выходом из дома. Если нас научили правильно, с должной долей критики оценивать свое отражение — этот ритуал приносит свои плоды. Мы выглядим адекватно обстановке. Суть *фабулы* при этом остается прежней: *наш мозг требует* присутствия в нашей жизни постоянной неукоснительной *«обратной связи»*. Ему это необходимо, чтобы на наглядных (и желательно бесстрастных) примерах обучиться молниеносной оценке всех плюсов и минусов нашего взаимодействия с миром, пользы и/или вреда достигнутых результатов. И не просто оценке, а оперативному реагированию, своевременной коррекции нашего поведения, если оно не адекватно ситуации. Очевидно, что *роль «зеркала»*, особенно в детстве, всегда исполняет (хочет оно того или нет) ближайшее окружение ребенка, во время коррекционных занятий — вы.

Есть множество *программ: житейских, обыденных и учебных, научных, семейных, идеологических и религиозных*. И есть их носители. Именно общение, взаимодействие с ними позволяют нам расширить наш поведенческий репертуар, отточить его адаптивность той или иной ситуации, не тратить время на «изобретение велосипеда».

Итак, мозг ребенка (при нормативном развитии) в 12—15 лет достаточно зрел, чтобы в полной мере принять на себя все эти функции. Именно в этом возрасте бывает особенно очевидным рассогласование между этой субъективной нейробиологической зрелостью и упроченными программами социально-адаптивного поведения; нарабатанными на их основе собственными приемами произвольной саморегуляции.

Ни для кого не секрет, что подростковый кризис (равно как и все иные возрастные кризисы) бывает у любого человека. Но преодоление его («злое» или «доброкачественное») весьма индивидуализировано. У одних он протекает без каких-то особых взрывов и трагедий. У других происходят, в сущности, революционные, подчас весьма нежелательные преобразования.

Смею утверждать, что варианты принципиально, практически стопроцентно зависят от родительских и педагогических «вложений» в формирование произвольной саморегуляции ребенка. *В старину это называлось воспитанием.* Во все века таковое служило спасательным кругом, «буфером безопасности» в самых неблагоприятных условиях, воспитание, как известно — *процесс поэтапного, формируемого извне превращения порыва в привычку.*

Однако лишь к 18—20 годам это лидирующее функциональное юложение лобных отделов мозга по-настоящему закрепляется востребованностью извне. Связано это с отходом от последнего «оплота» раннего онтогенеза; впервые в этом возрасте внешние условия жизни вынуждают человека сепарироваться, быть самостоятельным. | Ведь завершается социально ограниченная (а потому, что бы ни говорилось об этом периоде жизни, объективно комфортная, стереотипная и безопасная) жизненная программа преимущественного Пребывания в семье и школе. То есть в достаточно однозначно структурированной и жестко заданной среде с заведомо расписанными 'сюжетами, ролями и правилами, в том числе — «родительского тыла». Рамки контактов человека резко расширяются. Начинается выход в неизвестное, непредсказуемое, малопрогнозируемое; выход в низковероятностный мир, в котором может произойти все. | Вот здесь-то и начинается истинная «свобода выбора». Но парадокс заключается как раз в том, что этот процесс должен быть сформирован. Чтобы владеть этой свободой, необходимо довести до уровня «таблицы умножения», автоматизма хотя бы *навык постановки вопросов:* «Из чего, собственно, выбирать? Как, собственно, это девается? И вообще, является ли данная ситуация той, в которой этот самый выбор необходим: может быть, достаточно ограничиться вековой мудростью человечества?»

Далее начинаются вопросы более высокого уровня сложности (как это бывает в компьютерных играх): «Чего, собственно, я хочу достичь? Для чего мне это нужно, и нужно ли именно мне, и нужно ли именно сейчас? Какую цену мне придется за это заплатить: ведь любая жизненная ситуация в той или иной мере расположена на шкале ценностей, ограниченной в крайних точках понятиями "плата-выигрыш"»?

Вложить в память ребенка эти непреложные правила, **алгоритмы постановки вопросов и поиска ответов**, особенно на самых ранних этапах его развития, могут только родители и истинные Учителя из его ближайшего окружения (например, вы). И делать это следует в достаточно ясной и непротиворечивой форме, постоянно контролируя себя по поводу четкости, доступности и верного понимания и усвоения ребенком ваших формулировок. Это важно и полезно хотя бы в силу того, что никому другому ребенок в таком ракурсе неинтересен. Гораздо чаще в реальности он может быть интересен посторонним только как средство достижения ими своих целей. Не уверена, что они всегда совпадают с вашими.

На этом месте мне слышатся возмущенные протесты с непременными ссылками на «восточные методы воспитания, где ребенку по-зволяется все». Это *один из многочисленных мифов, созданных не очень компетентными специалистами в области воспитания*. Любой профессионал, улыбнувшись, продолжит эту фразу: «...Позволяется все в рамках жесткой семейной и социальной иерархии, традиций и ритуалов; веками отобранных и заслуживших общественно-культуральное одобрение правил поведения, которые неукоснительно выполняются всем окружением ребенка (не только по отношению к нему, но и друг к другу вообще). Да, в любой восточной семье *ребенка редко воспитывают словами, там просто делают*».

В сущности, все перечисленное называется **произвольной саморегуляцией** человека.

Формирование программы, предвидение результатов ее воплощения постановка цели и задач, способов их выполнения, постоянный самоконтроль, самооценка и своевременная оперативная коррекция — непременные условия адекватности любой деятельности.

Побудительной силой нашего поведения являются наши актуальные потребности, но организует весь организм (прежде всего мозг) — желаемый результат. Предполагаемый, предвкушаемый результат заставляет вовремя реагировать на любые внутренние и внешние изменения. Именно он создает вектор направления целесообразного активного поведения на основании механизмов предвосхищения будущего, или акцептора результата действия.



И каждый отдельный отрезок нашего целостного, казалось бы, нерасчлененного поведенческого потока оказывается законченным, когда происходит сопоставление желаемого результата с достигнутым — оценка, контроль. С этой точки выстраивается следующая программа (или подпрограмма), цели, задачи и т.д., хотя мы редко отдаем себе отчет в существовании всей этой драматургии. В нейронауках она обозначается как актуализация функциональных систем (по П.К. Анохину, А.Р. Лурия и др.).

Именно таков *modus vivendi* (образ жизни) нашей психической деятельности, который предопределяет ее *modus operandi* (образ действия). Следовательно, необходимо постепенно сформировать у ребенка все эти этапы и средства их воплощения. Об этом уже говорилось выше как о «законе зеркала», или «законе обратной связи» — фундаментальном механизме онтогенеза. Здесь же обсуждаются более конкретные рекомендации.

Очевидно, что реализовать все эти задачи можно только на пути от *механического принятия и выполнения* строго заданной, развернутой инструкции (демонстрации) со стороны взрослого, с постепенным переходом к *совместному созданию программы деятельности*, вычленению ее предельно ясной цели; обсуждению возможных (желательных и не очень) последствий, способов их достижения, реализации (или, напротив, минимизации); наконец, контролю за достигнутыми на каждом этапе результатами.

Ясно, что чем младше ребенок, тем более подробной и четкой должна быть инструкция (а вероятнее — наглядная демонстрация), равно как и обсуждение всех этапов работы. Важно понимать разницу между программами «Делай как хочешь» и «Делай точно так»; «Брось в стенку мяч» и «Попади мячом в красный кружок (цель!) на стене».

Одним из выработанных тысячелетиями приемов *по «обуздению» собственной непосредственности* является правило: «Прежде чем ответить, сосчитай до десяти», которое должно стать обыденной привычкой. Равно как и мудрые советы и законы: «Переходя улицу...», «Утро вечера мудренее», «Твоя свобода кончается там, где начинается свобода другого человека», «Не буди спящую собаку», «Как ни полезна вещь, цены не зная ей, невежда...» и т.п.

Упомянув их, отвлечемся от морально-этических трактовок. Перечисленное не хорошо и не плохо. Все эти «трюизмы» — суть исторически сложившиеся, веками проверенные каноны, «буферные зоны безопасности» и модели наиболее адекватного, адаптивного поведения человека. Чем больше их будет в обиходе растущего ребенка, тем легче он преодолеет большие и маленькие преграды, стоящие на его жизненном пути. И транслировать их лучше, не докучая ему «ка-

тегорическими императивами», а как бы между прочим, в повседневной жизни, на примерах своих, его, других детей взлетов или неудач.

Оптимальными для развития произвольной саморегуляции являются развернутые на всех этапах инструкции со стороны взрослого, подразумевающие постепенное формирование у ребенка *способности (и что немаловажно, потребности) создавать собственную целостную и непротиворечивую программу поведения*. В дальнейшем он начинает применять усвоенный алгоритм для планирования и оценки деятельности других (сверстников, родителей, психолога), а уже затем самостоятельно выстраивать и регулировать свою собственную. Важнейшим итогом онтогенеза функций произвольной саморегуляции и самоконтроля является присвоение *навыка автоматически* (вне зависи-

<  
мости от ситуации) задавать и отвечать себе на *«лобные вопросы»* хотя бы в минимальной степени.

Формированию произвольности способствуют разнообразные задания, где ребенку предлагается *придумать, спланировать или выбрать* из уже известных какое-либо «дело» для приятеля (педагога, мамы). При этом сначала он должен *объяснить и показать* последовательность и цель действий другим так, чтобы они его поняли, а затем *проконтролировать* процесс выполнения задания и *оценить* его результат, назвав допущенные ошибки и объяснив, как их можно исправить.

Не надо стесняться быть недостаточно осведомленными и вслух признавать свои ошибки. Ведь только так у ребенка сформируется спокойная, взвешенная позиция относительно собственных просчетов и неумений. Глядя на вашу адекватную реакцию, он постепенно поймет и примет за правило, что человеку свойственно ошибаться. И дело совсем не в том, чтобы никогда не ошибаться или уметь (знать) все на свете: это просто невозможно. Важно вовремя эти ошибки и недочеты заметить и спокойно исправить; а то, чему *хочешь научиться*, — изо дня в день настойчиво, без лишних эмоций *учиться делать*.

Важным фактором развития произвольной саморегуляции является принятие и выполнение ребенком правил и норм взаимодействия с другими людьми и самим собой. Необходимым при этом часто бывает ведение «дневника природы», собственного календаря с обозначением эмоционально значимых дат и событий жизни, дневника занятий в нейропсихологической группе. Немаловажно, чтобы ребенок сам написал (нарисовал) свой распорядок дня с часами напротив каждого вида своей деятельности, в том числе и на период конкретного коррекционного занятия. Из собственных наблюдений могу констатировать, что сам факт появления в жизни ребенка экзотических песочных часов может способствовать моментальному превращению «копуши» в «сверхскоростной лайнер».

Очевидно, что базой здесь должно быть реальное соблюдение в повседневной жизни режима и определенных «домашних» **ритуалов, посвящений** и обязанностей. Мытье рук, чистка зубов, переодевание в домашнюю одежду после прихода с улицы; чашку на стол подавать непременно с блюдцем, выходя из автобуса — предлагать маме руку, своевременно говорить «спасибо», «извините», позвонить заболевшему другу и т.д.

С самого начала ребенок должен понять и усвоить нормы и правила (ритуалы) поведения в семье, группе, основные принципы «ролевого» взаимодействия с ее членами. Сказанное с необходимостью включает достаточно «жесткую» позицию родителей и педагога, что способствует закреплению, автоматизации необходимого алгоритма. Не волнуйтесь и не спешите обсуждать консервативную, «антидемократичную» позицию автора: *воспитания*, а я сейчас веду речь именно о нем, пока что *никто не отменял*.

Другая стороны медали состоит в максимальном обогащении ребенка разнообразными играми: народные (фольклорные), лото, карты, классики, вышибалы, танцы и многое другое автоматически формируют у него осознание необходимости знания и соблюдения **правил игры**, которые могут кардинально меняться в зависимости от той **роли**, которую он принимает на себя в том или ином жизненном **сюжете**. Не забудьте, пожалуйста, о пользе игр в «крестики-нолики», «морской бой», шашки и шахматы, карты, «найди семь отличий», прохождение по лабиринтам, различного рода эстафеты и т.п.

Важно, чтобы участники любой игры были заинтересованы в победе, вели *борьбу «на интерес»*. Например, проигравший должен сделать что-то штрафное (дома — вымыть посуду, вынести мусорное ведро, сократить время, проводимое у компьютера; на ваших занятиях — пять минут посидеть на скамье штрафников, убрать после занятий зал или не участвовать в игре в «вышибалы»), а выигравший — непременно получить мини-приз.

Поскольку никакая игра невозможна без сосредоточенности на ней, с первых же занятий необходимо внедрить в коррекционный процесс упражнения, направленные на **формирование навыков внимания и преодоление поведенческих стереотипов**.

Следующим принципиальным моментом является формирование у ребенка двух важнейших психологических факторов: умения разворачивать во времени и пространстве плавную кинетическую мелодию и автоматически осуществлять элементарные конкурирующие между собой действия. О разнообразных методах обучения двигательной (всем телом и отдельными его частями, только рукой и т.д.) и речевой кинетике (динамике) речь пойдет ниже, в разделах, посвящен-

ных коррекции и абилитации 1-го и 2-го ФБМ. Здесь же проиллюстрируем положение о *конкурирующих заданиях или «реакциях выбора»*. Они строятся по единому алгоритму, включающему следующие правила.

*На первом этапе* на определенное ваше движение ребенок (как «эх») должен ответить тем же движением. Понятно, что это может быть абсолютно любой, доступный ребенку двигательный образ: поднятый палец (нога, язык) или другое движение, жест, мимика. Очень полезно поработать с цветами, звуками, словами и т.д. В старшем возрасте можно привлекать более сложные конструкции, например, интегрируя в этот и следующие алгоритмы знания ребенка по литературе, физике или биологии.

Например, вы подняли палец — он поднял палец; улыбнулись — он улыбается; подняли красный мячик — он делает то же самое. Вы постучали три раза — он три раза; два сильных удара, один слабый — два сильных удара, один слабый. Вы произносите «би-ба-бо», он повторяет это в том же порядке. Упражнение можно постепенно усложнять, увеличивая количество заданных образов до 2—5.

Сначала это актуализируется в рамках одной какой-то модальности: жест-жест-жест (кулак-палец-открытая ладонь). Затем — привлекая разные модальности. Например, вы опускаете голову, поднимаете руку и произносите звук; ребенок повторяет, как «эх», все ваши действия. Или: мячик подбрасывается вверх — кидается в цель — высовывается язык — произносится сложное слово или скороговорка.

После нескольких таких единообразных паттернов или набора движений программа меняется: «Я показываю тебе палец, а ты мне — открытую ладонь (кулак)». Или: «Если я говорю "д" — ты должен сказать "т"» (и наоборот: «Я — "т", а ты — "д"»); «Я беру красный шарик, а ты — зеленый» и т.п. Затем правила игры усложняются так же, как описано выше.

Самыми сложными являются задания на совмещение двух действий. Сначала действия должны быть аналогичными друг другу по одному из параметров. Например, что-то нужно произносить шепотом (слова, цифры, считалки) и одновременно очень тихо хлопать в ладоши.

*На следующем этапе* инструкция усложняется: «Говорим тихо, а хлопаем (топаем) громко». Или: «Размахиваемся медленно, слабо, а кидаем резко».

Понятно, что высший пилотаж здесь достигается путем очень быстрой смены программ, отраженных на всех перечисленных этапах.

Следующим важным аспектом оптимизации произвольной саморегуляции ребенка является работа с ним в *режиме «глухой инструк-*

*ции» и формирование у него «детектора ошибок».* Например, вы играете с ребенком в игру: «Я принесла тебе интересную книжку с загадками, но в нее забыли положить инструкцию. Давай подумаем (придумаем), что за загадки хотел предложить нам автор и как их решать». Далее ребенку предлагается тот или иной наглядный материал, анализируя который вы совместно с ним постепенно приходите к нужному решению.

Очевидно, этот алгоритм необходимо применять и при многократном воспроизведении (в разных вариациях) одного и того же упражнения. Работая с любым из заданий, описанных во второй части настоящего издания, прекратите на определенном этапе давать ребенку развернутую инструкцию; постепенно сокращайте ее до вопроса: «Я не помню, а что мы с тобой делали в этом упражнении?» — или в домашних условиях: «Посмотри, все ли мы с тобой поставили на стол к обеду (взяли с собой, выходя на прогулку)?»

Вначале, безусловно, необходимо предлагать ребенку абсолютно однозначно интерпретируемые паттерны. Например, недорисованную (частично изображенную пунктиром) фигурку или букву можно только дорисовать, 3—4 фрагмента известного предмета — только сложить в единый образ, сюжет картинки (серии картинок) — только пересказать, ряд из чередующихся белых и черных шашек (белая-черная-белая-черная и т.д.) — только продолжить аналогичным раппортом.

При формировании устойчивого алгоритма *детекции ошибок* и его автоматизации ребенку предлагается для анализа заведомо неправильная, ошибочная ситуация, которую он должен исправить. Это может быть реальная ситуация: мама перепутала и летом вместо кроссовок вынула из шкафа зимние сапоги; хлеб положила в холодильник, а масло — в хлебницу, к чаю подала столовую ложку и т.д.; аналогично — в ходе ваших занятий, причем начинать надо с очевидно абсурдных ситуаций, постепенно маскируя «ошибку». Когда ребенок (с вашей ненавязчивой помощью) замечает нелепость происходящего, обязательно надо акцентировать это: «Ой, какая же я невнимательная! Какой ты молодец, что вовремя меня поправил!»

В том же ряду стоят задания, где ребенку предлагаются заведомо нелепые сюжеты: зимний пейзаж с птицами, распевающими на цветущем дереве; пингвин, разгуливающий по пустыне; магазин с вывеской «Обувь» и фруктами на прилавке; дерево, растущее корнями вверх, и т.д.

Ребенка просят найти ошибку художника, неправильно нарисовавшего какой-то предмет (цветок, животное, букву, цифру). Или найти правильное изображение среди аналогичных, но неверно —

зеркально или с пропущенными, перепутанными деталями — нарисованных. Аналогичные по смыслу «речевые» упражнения в более взрослом возрасте необходимы, если делается много ошибок в письме и при чтении.

Перечисленные процедуры должны с самого начала стать *универсальным фоном* любого занятия; понятно, что их сложность будет меняться в зависимости от состава группы, возраста и т.д. В то время как упражнения на формирование обобщающей функции, иерархии и многозначности понятий, причинно-следственных отношений, других интеллектуальных операций могут реализовываться постепенно в зависимости от стоящих перед вами задач и состояния ребенка. Они также доказали свою очевидную эффективность и профилактическую ценность в процессе коррекции и абилитации различных аспектов и уровней произвольной саморегуляции детей. Однако в отличие от первых имеют отношение к коррекции и абилитации более *частных психических процессов и операций*. Кроме того, они очень удобны для корректного выполнения домашних заданий детьми и их родителями самостоятельно, поскольку предельно ясны и не требуют длительных разъяснений о причине их необходимости.

## **§2. Коррекция и абилитация функционального статуса подкорковых отделов мозга, инициация подкорково-корковых и межполушарных взаимодействий (1-й ФБМ)**

Любая произвольная, проговоренная (про себя и вслух), развернутая операция чрезвычайно энергоемка. Мозг человека — удивительно совершенный и тонкий инструмент, но он *располагает* в каждом конкретном случае *конечным количеством энергии*. Она расходуется и на эмоции, и на познавательные процессы, и на модуляцию иммунного, эндокринного статуса; перечень системоорганизующих функций мозга можно продолжать бесконечно.

Представляется, что в самом общем виде положение таково: *чем больше энергии требуется на актуализацию высших психических процессов* (движения, восприятия, речи, счета, мышления, а тем более произвольной саморегуляции), *тем больше вероятность «обкрадывания» базальных структур психики* (синергических и реципрокных сенсомоторных взаимодействий, соматических и аффективных функций).

Как раз этот механизм и наблюдается зачастую у современных детей. С одной стороны, они в подавляющем большинстве случаев демонстрируют неблагоприятный тип раннего развития, что весьма пагубно сказывается на состоянии их подкорковых структур. С другой — едва ли не с самого рождения постоянно нагружаются когнитивно в

ущерб подвижным и ролевым играм, другим, чисто детским радостям и депривированы по отношению к окружающему миру в угоду компьютеру, телевизору и т.п. А ведь «памперсы», например, суть культурно-исторические механизмы опосредования естественного развития. Иными словами, на неблагоприятное у многих детей течение внутриутробного развития и родовые травмы накладывается элиминация естественной аутокоррекции, каковой испокон веков была активность коммуникаций ребенка с собой и окружающим миром.

Я не призываю к воплощению заповедей Ж.-Ж. Руссо и возвращению к пещерному быту. Но как профессионалы мы должны отдавать себе отчет, что упомянутые памперсы приводят к отсутствию дискомфортных ощущений (тактильно-кинестетических, обонятельных и т.д.) и закономерному повышению порогов чувствительности от систем малого таза и внешних половых органов. Отчего же нас так удивляет нарастание сексуальных расстройств (и в гипо-, и в гиперфункциональных ракурсах) в подростковом и юношеском возрасте?.. Гностическая депривация не может не способствовать депривации эмоционально-личностной, поскольку таковая является надстройкой над совокупностью сенсорных возможностей человека.

Именно поэтому нельзя пренебрегать такими общепринятыми способами общеукрепляющих мероприятий, как спортивные занятия, подвижные игры, ванны с морской солью и травами, массаж. Очень эффективен натуропатический подход, специально подобранные для ребенка диеты; грамотное использование различных трав, пряностей и т.п. Подчеркнем важность (и, к сожалению, неизбежность) всех этих типов сопровождения, поскольку цифры в детской популяции, касающиеся частоты встречаемости только лишь различного рода желудочно-кишечного дефицита (в том числе желчевыводящих путей, поджелудочной железы и т.д.), удручают — 93%!

Но определяющим является именно направленное нейропсихологическое сопровождение этих детей. Обращаем еще раз внимание на то, что обсуждаемые в данном параграфе *блоки упражнений* (подробно описанные в 1-м разделе второй части книги) *должны применяться одновременно*. Иными словами, на отдельном занятии надо найти время для упражнений из каждого раздела. Другое дело, что решать вопрос об их удельном весе следует, исходя из объективного состояния ребенка и степени освоения им той или иной программы. Поскольку представлены упражнения в порядке от простого к сложному, можно просто постепенно продвигаться «вниз», периодически возвращаясь для контроля к уже освоенному. Варианты алгоритмов поурочной реализации предлагаемой технологии представлены в части «Авторские программы».

Любой человек является иерархически организованной, саморегулирующейся «нейропсихосоматической» системой, включающей три пересекающихся и не существующих друг без друга плоскости. «Нейро-» — связанная с деятельностью его нервной системы, главным организатором которой является его мозг. «Психо-» — отражающая его психическую деятельность. «Соматическая» — телесная, включающая само его существование и реализацию через совокупность внутренних и внешних органов и процессов.

Подчеркнем еще раз инвариантное единство этих трех плоскостей: одно без другого просто не существует в природе. Поэтому мы и ставим ударение на слове «единовременное». Сбой, задержки, искажения или опережение в развитии каждой из перечисленных граней влекут за собой дезинтеграцию и/или перестройку всей системы, подчас в самом неприятном, препатологическом или патологическом варианте. В связи с этим Нейропсихологическое сопровождение и включает в данном разделе многие подходы (прежде всего восточные), основным принципом которых является холистический, целостный взгляд на природу человека.

Итак, переходим к рассмотрению и кратким комментариям к наиболее важным и крупным блокам нейропсихологического сопровождения, обеспечивающего ребенку *коррекцию и абилитацию, оптимизацию нейропсихосоматического статуса*.

Выработке правильного **дыхания** необходимо уделить большое внимание не только потому, что это оптимизирует газообмен и кровообращение; обеспечивает вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Правильное дыхание успокаивает и способствует концентрации внимания, создавая основу для формирования базовых составляющих произвольной саморегуляции. *Ведь ритм дыхания — единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека*. Наконец, и это принципиально, именно наше дыхание играет первую скрипку в актуализации нашего речевого потенциала: мы говорим на выдохе!

Дыхательные упражнения должны включаться в процесс занятий как можно раньше, в идеале — предшествовать самомассажу и другим заданиям. Основным является полное дыхание, то есть сочетание грудного и брюшного дыхания, выполняемое *сначала лежа, потом сидя и, наконец, стоя*. После усвоения ребенком этих навыков можно переходить к упражнениям, в которых *дыханием согласуется с движением*. Поскольку у многих детей не сформированы устойчивые впечатления о том, где у них правая—левая рука (нога), обязательно надо



промаркировать левую руку (например, красной тряпочкой, браслетом и т.п.). Таким образом, в памяти у ребенка остается образ: «левая сторона — это там, где...», что очень облегчает его жизнь. Движения осуществляются на фазе вдоха и выдоха, во время пауз происходит удержание позы.

*Массаж и самомассаж* являются одним из необходимых повседневных мероприятий для профилактики телесных состояний, их психологических аналогов при негативном статусе, общей гармонизации. Многие из нас на собственном (личном и профессиональном) опыте знакомы с чудодейственными результатами профессионального массажа и научно-прикладным обоснованием его внедрения в психолого-педагогическое сопровождение процессов развития. Опыт показывает, что сегодня нет ребенка (равно как и взрослого), которому не был бы дважды в год показан соответствующий курс.

Обучение ребенка самомассажу рекомендуется проводить в несколько этапов. Сначала 1) *взрослый* массирует тело ребенка *сам*, затем 2) *руками самого ребенка*, *наложив сверху свои руки*, только после этого 3) *ребенок* выполняет самомассаж *самостоятельно*. Обязательно попросите ребенка описать свои ощущения до и после массажа: «Возможно, что-то изменилось? Что? Где? На что это похоже?» Например, массируемые (или иные) части тела стали более теплыми, горячими, легкими или покрылись мурашками, тяжелыми и т.п. Можно предложить ему на выбор несколько мелодий, чтобы подобрать наиболее приятную и комфортную; попросить его что-нибудь нарисовать в завершение этих процедур.

И для детей, и для взрослых очень полезным будет овладение некоторыми приемами даосской медицины, которые можно выполнять дома, на уроке, в транспорте и т.д. Они не зря называются «волшебными», поскольку в их основе — древние знания о биоэнергетических меридианах человека, которые (наряду с нервной системой и соединительной тканью) являются важнейшими энергоинформационными магистралями в нашем организме. Попробуйте ввести их в свой повседневный распорядок и вы убедитесь, что со многими предболезненными и болезненными состояниями можно расставаться без привлечения таблеток.

*Блок упражнений «Здоровые глаза»* широко известен в корейской медицине как весьма эффективный метод поддержания всех систем зрения и их коррекции. Это действительно так, поскольку каждый из описываемых ниже приемов, помимо собственно зрения, универсально активизирует кровоснабжение мозга и, опосредованно, многие системы человеческого организма. Каждое упражнение выполня-

ется 15—20 раз, желателен 2—3 раза в день; последний раз не позже 18—19 часов.

- Сильно потереть (растереть) ладони, ступни и каждый палец рук и ног. При этом очень полезно применять дополнительно специальные массажеры.
- Похлопать, поддурманить щеки. Потереть глаза кулачками.
- Обеими руками активно помассировать:
  - лоб от центра к корням волос; подушечки бровей от носа к вискам и обратно, зажав их между пальцами; височные впадины;
  - области перед и за ушами, уши вниз и вверх, не забывая обо все закоулках; «пролопоушить» уши;
  - крылья носа от основания к переносице и обратно, повращать кончик носа; шею от основания до корней волос на затылке; подбородок.
- Массировать активные точки:
  - в центре лба, между бровями, над внутренними и внешними окончаниями бровей;
  - рядом с внутренними и внешними уголками глаз;
  - у основания крыльев носа; в углублении между нижней губой и подбородком.
- Двумя пальцами с закрытыми глазами надавить на глазное яблоко (5 сек.), затем круговыми движениями помассировать веки. Повторить 2—3 раза. Помассировать, похлопать нижнее веко.
- Массажером, грубым полотенцем, руками «пилить» и массировать спину от шеи до пояса; размять мышцы от головы к плечам, особенное внимание уделяя зоне плеч.
- Встав у окна, выбрать два предмета: один на расстоянии 1 метра от глаз, другой — в 30—50 метрах. Фокусировать внимание в течение 10—20 сек. то на ближнем, то на дальнем объекте.
- Закрывать глаза, прикрыть их руками и, расслабив шею, посидеть 10—20 сек., затем открыть глаза и быстро поморгать.

Древняя *психосоматическая технология «Мудры»* эффективна для профилактики и коррекции различных заблуждений, поддержания общего нейродинамического тонуса, гармонизации потоков энергии в организме, стабилизации телесных и соответственно межполушарных взаимодействий. В нейропсихологическом контексте эта технология — своего рода «стимулирующий массаж мозга» в зоне центральных извилин правого и левого полушарий: базовых для мануальной и рече-

вой экспрессии систем мозга. Каждая мудра выполняется от 2 до 25 минут; можно делать их несколько раз в день по 5—10 минут. Обратимся к некоторым из них с указанием главной мишени их действия на состояние человека:

1. Универсальный комплекс № 1. По очереди на указанный период времени соединяются в кольцо большой палец с указательным, большой палец со средним, большой палец с безымянным, большой палец с мизинцем; остальные пальцы свободно расставлены; поза фиксируется на каждой руке.

2. Универсальный комплекс № 2. По очереди на указанный период времени большой палец соединяется в кольцо с соединенными: указательным и средним, средним и безымянным, безымянным и мизинцем. Остальные пальцы свободно расставлены; поза фиксируется на каждой руке.

3. Универсальный комплекс № 3. По очереди на указанный период времени кончик большого пальца прижимает на уровне второго сустава согнутые: указательный, средний, безымянный, мизинец; остальные пальцы свободно расставлены; поза фиксируется на каждой руке.

4. Для повышения работоспособности, концентрации внимания, ясности мышления. Ладони обеих рук складываются в «молитвенной позе» перед грудью.

5. Для снятия охриплости голоса, коррекции и профилактики заболеваний горла и гортани. Четыре пальца (указательный, средний, безымянный, мизинец) правой руки обхватывают большой палец левой. Большой палец правой руки прикасается к подушечке среднего пальца левой.

6. Для высвобождения гайморовых пазух и активизации функциональной активности лобных отдела мозга, повышения концентрации на цели, уверенности в успехе. Кончики большого, указательного и среднего пальцев соединены в кольцо; мизинец и безымянный палец прижаты к середине ладони; поза фиксируется на каждой руке.

7. Для снятия депрессивных и субдепрессивных состояний, выравнивания эмоционального статуса. Кончики пальцев левой руки зажимаются между кончиками пальцев правой руки (большой палец правой руки всегда снизу). Мизинцы обеих рук выпрямлены и обращены вверх.

Описанные процедуры, равно как и разнообразные *растяжки*, — безальтернативные составляющие коррекционно-абилитационного процесса; другого пути преодоления патологических ригидных телесных установок, блоков и зажимов просто не существует. Кроме того,

как уже не раз отмечалось, эти воздействия оказывают иррадирующее влияние на всю сенсомоторную сферу ребенка, включая речь. А постоянная востребованность к синергическим и реципрокным взаимодействиям рук и ног — залог совершенствования на базовом уровне парной работы полушарий мозга. Эти технологии полезно рекомендовать с целью профилактики нежелательных дизонтогенетических явлений всем родителям, начиная с младенческого возраста их ребенка. Понятно, что в этом случае все упражнения демонстрируются и выполняются в пассивном варианте. Внедрение их в учебный процесс также показало их эффективность и используется многими учителями и воспитателями.

Следующий фундаментальный цикл комплексного нейропсихологического сопровождения детей по методу замещающего онтогенеза — **формирование и коррекция базовых сенсомоторных (синергических и реципрокных) взаимодействий** — паттернов поведения, лежащих в основании онтогенеза межполушарных взаимодействий. Он является «альфой и омегой» сопровождения процессов психологического развития не просто потому, что абсолютно изоморфен реальному онтогенезу. Конвергенция глаз, ползание, ходьба и т.д. — отражение на поведенческом уровне системно-динамической организации ипсил- и контралатеральных (то есть соответственно полушарных и межполушарных) мозговых структурно-функциональных взаимодействий. Очевидно, что иного пути инициации и стабилизации парной работы полушарий мозга, подкорково-корковых сетей и распределенных систем попросту не существует.

Сформировавшийся или несформировавшийся, дефицитарный на уровне «языка тела» интегративный сенсомоторный базис обнаруживает свое активирующее (либо соответственно крайне негативное и тормозящее) влияние на аналогичные речевые, гностические, мнестические структуры, рисунок, письмо и т.д. При нормативном развитии или адекватной, своевременной коррекции наблюдается их внешне как бы «спонтанный» дебют или оптимизация. Но этот процесс не станет полноценным, если не заняться прицельно формированием у ребенка устойчивых, автоматизированных навыков владения теми системами, которые обеспечивают нам любое действие.

Ведь что бы мы ни делали, нам с необходимостью требуются в полном объеме движения глаз, языка, рук, ног. Но главное, они должны взаимодействовать как единый отлаженный механизм, не мешая друг другу. Что и достигается поэтапным внедрением упражнений на оптимизацию (а подчас, как всем известно, и создание) **обще-и глазодвигательного репертуара**.

Современные дети как раз демонстрируют ситуацию, когда эти системы работают «вразнобой». А это препятствует развитию практически всех психических процессов. В нейропсихологическом контексте все эти проблемы тесно связаны с приобретенным в раннем младенчестве (или внутриутробно) дефицитом глубинных систем мозга. Соответственно недостаточно сформированными подкорково-корковыми взаимодействиями и отлаженными механизмами парной работы полушарий мозга. Приведенные методы многие годы демонстрируют свою неизменную эффективность.

Очевидно, что они прямо соотносятся с этапами сенсомоторного развития ребенка, каковые и являются многократно упомянутой «востребованностью извне» к наращиванию мозгового потенциала.

В заключение акцентируем еще раз аксиоматичность единовременного привлечения как различных упражнений из перечисленных выше, так и таковых из других разделов. Нередко встречается мнение, что можно и нужно сначала отработать исключительно базовые сенсомоторные аспекты, а уже потом переходить к более высоким когнитивным уровням организации психической деятельности ребенка. Эта позиция неверна и некорректна методологически. Интеграция сенсомоторных актуализаций ребенка — фундамент его психического развития. Но уже в 4—5-летнем возрасте наиболее сензитивными являются у него как раз достаточно высокие этажи познавательных процессов. Массированное, но изолированное воздействие исключительно на сенсомоторный уровень может привести к постепенному обкрадыванию этих иерархически более высокоорганизованных форм их психической деятельности.

Лишь *единовременное и организованное по принципу единства мозговой организации* воздействие на весь спектр психических функций ребенка (адекватное его возрасту) приводит не только к преодолению имеющегося дефицита, но и к *консолидирующему эффекту*. Другой вопрос, что удельный вес таких психолого-педагогических технологий, как изложенные в настоящей главе, на первых этапах коррекции должен быть наиболее представительным. Это же относится к циклам, описанным в других параграфах данной главы.

Консультируя родителей, не забудьте порекомендовать им уделить больше внимания самому элементарному (и, казалось бы, давно пройденному) в жизни ребенка: ползанию на животе, спине, на локотках и коленках, на четвереньках; игре в мяч, стуча его о пол, о стенку — одной рукой, другой, попеременно; играм в «Вышибалы», «Скакалки» и «Классики». Опыт показывает, что все это приведет к повышению способностей ребенка, улучшая его учебные показатели и поведение в целом. Многие еще помнят, что 20—30 лет назад пере-

численное составляло значительную часть общего «сценария детства», потому и наблюдалась тенденция к аутокоррекции. Сегодня все эти сферы жизни ребенка выхолащены; следует обратить на это внимание взрослого окружения ребенка с ясным и непротиворечивым изложением последствий такого типа развития.

Бесценны в этом смысле занятия гимнастикой типа тай-цзи-туань или у-шу, ритмика и танцы, музыка, плавание, велосипед или теннис. Необходимо увлечь ребенка рисованием несложных орнаментов (выкладыванием узоров с помощью мозаики) с повторяющимся мотивом. Постепенно подвести его к уровню, когда он сможет выполнять эти задачи не пофрагментарно, штрих за штрихом, а плавно, соблюдая двигательную мелодию. Напомним, что гармонизация его движений: *двигательная мелодия, ловкость, точность и меткость* — залог многих дальнейших достижений ребенка. Подробные процедуры и упражнения для достижения хороших результатов в этом аспекте приведены в соответствующей главе (часть II), посвященной коррекции и абилитации 2-го функционального блока мозга. Здесь же мы говорим об этих задачах, просто продолжая следить за логикой разворачивания метода замещающего онтогенеза; в данном случае — от первого ФБМ ко второму.

Поэтому хорошую службу здесь сослужат занятия макраме, напыливание бус и бисера, лепка, раскрашивание мелких изображений, китайской каллиграфией. В прежние времена прекрасным способом сформировать многие из этих навыков служили переводные картинки — ведь манипуляции с ними требуют необыкновенной тщательности, сосредоточенности и контроля за малейшим нажимом. Как известно, перечисленное — единственная прямая возможность непосредственной элиминации сенсомоторной недостаточности речевых процессов в любом возрасте.

Объясняя тактику и стратегию ваших занятий с ребенком родителям, акцентируйте еще раз то, о чем мы говорили в предыдущем параграфе, посвященном 3-му функциональному блоку мозга. Развертывание деятельности ребенка во времени и пространстве, программирование, целеполагание и контроль за протеканием собственных действий прекрасно формируются в ходе разнообразных игр. Вообще любые совместные, особенно подвижные игры, которыми дети сегодня пренебрегают, заменяя их «общением с компьютером», скажутся на развитии самым эффективным образом.

Понятно, что результат будет тем очевиднее, чем нагляднее цель игры. Иными словами, вначале ребенок должен просто на чем-нибудь сосредоточиться: об этом мы уже говорили раньше. Для этого надо привлечь все возможные «яркие» цветовые, слуховые, эмоционально

насыщенные стимулы, чтобы удержать его внимание. Затем ребенок должен что-нибудь «поймать» (например, мячик, катящийся или брошенный ему). Далее — «попасть мячиком (стрелой) в цель: далекую-близкую, большую—маленькую». Идеально, чтобы он постепенно научился делать все это в условиях, когда его намеренно отвлекают. То есть цель (равно как и результат) как таковая должна быть дана ему в абсолютно наглядно-чувственном плане. И чрезвычайно важно, чтобы он (вместе с вами и/или родителями) ее обозначил, нарисовал, проговорил. Тогда психологические факторы 1-го ФБМ, корригируемые по описанной технологии, станут средством достижения ребенком более интересных для него целей и результатов, а процесс формирующего обучения — более эффективным.

### **§3. Коррекция и абилитация функциональной специализации задних отделов мозга и межполушарных взаимодействий (2-й ФБМ)**

В данном параграфе мы продолжаем обсуждать схему внедрения метода замещающего онтогенеза, акцентируя ту его часть, которая максимально ориентирована на коррекцию функциональной специализации правого и левого полушарий мозга (его задних отделов) и их взаимодействия. Выше этот блок был обозначен как *«навешанные конструкции»*, то есть технологии, которые в отличие от ранее описанных внедряются в процесс психолого-педагогического сопровождения избирательно, в зависимости от исходного синдрома. Хотя следует отметить, что в современной детской популяции очень редко можно встретить вариант отклоняющегося развития, не связанный с дизонтогенезом межполушарных взаимодействий на уровне 2-го функционального блока мозга.

Итак, уделив в начале коррекционного курса максимальное внимание формированию межполушарных и подкорково-корковых взаимодействий на базовом, субкортикальном уровне (посредством сенсомоторных синергических и реципрокных интеграции), мы можем начинать внедрение специальных когнитивных процедур более высокого порядка. Мишенями здесь становятся те психические функции, которые надстраиваются в онтогенезе над сенсомоторным фундаментом. Это: *соматогнозис, тактильный, зрительный и слуховой гнозис, моторная и речевая кинетика, память, пространственные представления и речь.*

Во всех случаях на этом уровне мы ориентированы на коррекцию и абилитацию операциональных компонентов любого из перечисленных процессов. Например, в речи это интонационно-мелодические,

жесто-мимические, кинестетические (артикуляционные), кинетические, номинативные, логико-грамматические, вербально-мнестические аспекты и фонематический слух.

Мы *еще* не говорим о формировании самостоятельного речевого высказывания, регулирующих и обобщающих факторах речи и т.п. Ведь для того, чтобы были созданы предпосылки для их активизации, ребенок должен нас (и себя, кстати) услышать, повторить, понять и запомнить сказанное. Кроме того, перечисленные факторы, как известно, — эпархия 3-го ФБМ; следовательно, их формирование адекватно в едином контексте с другими процедурами и упражнениями, ориентированными на оптимизацию функционального статуса этих систем мозга.

Мы *уже* в достаточной степени овладели предвербальными процессами и механизмами (тонус, подвижность, общий сенсомоторный репертуар речевого аппарата, дыхание, слюноотделение и т.п.), опосредуемыми 1-м ФБМ. Хотя и не останавливаемся на достигнутом и продолжаем (в свернутой форме) выполнение этих упражнений. Но теперь мы удерживаем в центре нашего внимания:

— операциональные звенья (факторы) собственно речевого акта (равно как и любой другой когнитивной функции) как таковые и в их иерархической зависимости от онтогенетически более рано- или, напротив, поздносозревающих;

— их консолидацию в пределах одной функции и в межфункциональном аспектах: например, письмо инвариантно включает гностические, двигательные, речевые, мнестические факторы.

Рассмотрим в заданном контексте несколько примеров межполушарного факторогенеза, опосредуемого на уровне 2-го функционального блока мозга. Всем известно, что фонематический слух является классическим примером левополушарной локализации психологического фактора у правшей. Но очевидно, что, прежде чем стать звеном речевого звуко различения, он должен на первых этапах онтогенеза сформироваться и автоматизироваться как тональное звуко различение; звуковая дифференцировка бытовых и природных шумов, голоса человека; наконец, восприятие просодики маминой речи в разных ситуациях, в зависимости от близости ее тела, собственного телесного комфорта/дискомфорта и т.п.

Иными словами, факторогенез фонематического слуха до его фокусировки в левом полушарии должен быть максимально обеспечен прелингвистическими правополушарными компонентами, «превербитумом» (по М. Критчли), всесторонним взаимодействием ребенка с окружающим миром, где все имеет свое «имя», и введением в



действие механизма межгемисферного переноса. Как доказывают нейрорепсихологические исследования, именно дефицит или несформированность последнего могут приводить к грубейшим задержкам речевого развития, в частности, по сенсорному типу.

Другим очевидным примером служит становление межполушарного обеспечения пространственных представлений как целостной функциональной системы. До того как в обиходе ребенка появятся слова «выше», «вниз», «вперед», «голова», «левая рука» и т.д., то есть актуализируются соматорефлексия и вербальная маркировка пространства (левое полушарие), в правом должны в полной мере сформироваться соматогнозис и обобщенный полимодальный перцептивный образ телесного и опто-мануального непосредственно-чувственного взаимодействия с объектами внешнего пространства.

Или известный всем феномен зеркальности, который демонстрируют практически все дети в процессе усвоения букв и цифр. Он является не чем иным, как отражением равноправного сосуществования в правом и левом полушариях мозга перцептивных и мнестических «двойных энграмм» (по М. Газзаниге). Это факт несформированности функциональной асимметрии мозга, а следовательно, локуса правополушарного контроля за направлением процессов восприятия и памяти.

Общеизвестно, что данный дефицит элиминируется вслед за стабилизацией доминантной роли правого полушария по отношению к широкому спектру пространственных факторов и к опережающей первичной симультанной обработке (по Э.А. Костандову) любого стимула. Это приводит к стагнации вектора восприятия от левой стороны перцептивного поля к правой и закономерному подавлению «двойных энграмм». Очевидно, что одновременно происходит возрастание доминантной роли левого полушария по отношению к реализации знаковых программ (каковыми являются буквы и цифры). В условиях того или иного дефицита межполушарных взаимодействий «зеркальные» феномены не исчезают естественным путем, но продолжают актуализироваться длительное время, вплоть до момента, когда ребенок научится произвольно контролировать такие ошибки, то есть обсуждаемый вектор восприятия так и не становится автоматизмом.

Итак, в обоих случаях мы видим реализацию той модели, которая рассматривалась при обсуждении общей теории онтогенеза межполушарных взаимодействий. И констатируем, что онтогенез любого психического процесса в горизонтальном ракурсе стремится от правого полушария к левому. Кроме того, он «фокусируется», дифференцируется в левом полушарии, становясь последовательно развивающимся во времени (сукцессивным) только после того, как произойдет его диффузное, полимодальное, симультанное разворачивание в правом.

Для понимания логики коррекционно-абилитационного маршрута в соответствии с этой системно-функциональной церебральной динамикой обратимся к нейропсихологическим технологиям, ориентированным на оптимизацию: 1) речи в ее взаимодействии с другими психическими функциями и системами; 2) пространственных представлений. Общеизвестно, что именно эти когнитивные процессы наиболее уязвимы для любого дизонтогенетического эксцесса.

### **Речевые процессы**

Общеизвестно, что первым шагом на пути интенсификации речевого развития должны стать формирование, коррекция и профилактика его базового уровня, которые невозможны без соответствующей оптимизации движения, восприятия, памяти и элиминации многих неблагоприятных знаков (гипер- и гипотонус, синкинезии, патологические ригидные телесные установки и т.п.). Все перечисленное является у детей в первую очередь следствием одного и того же нейропсихологического радикала: недостаточности подкорковых образований мозга, вторично приводящих к задержке, искажению и/или нарушению онтогенеза межполушарных взаимодействий. Снижение этой недостаточности достигнуто в той или иной мере с помощью методик уровня 1-го ФБМ.

Следующей важнейшей мишенью становится *фонематический слух*, поскольку нет и не может быть такого вида психической деятельности, которая не была бы напрямую зависима от сформированности этого психологического фактора. Для реализации формирования неречевого, а затем и речевого звукоразличения у детей с фонетико-фонематической недостаточностью речи существует множество упражнений, разработанных и многократно доказавших свою валидность в отечественной логопедии и нейропсихологии; они представлены в соответствующем разделе второй части настоящего издания.

Однако процесс становления *слухо-речевого гнозиса* в онтогенезе иерархически надстраивается и дебютирует с реагирования и узнавания бытовых, природных и музыкальных шумов, а также голосов животных и людей в зависимости от удаленности источника звука и его интенсивности. Поэтому коррекция фонетико-фонематического уровня начинается со знакомства сначала с бытовыми и природными шумами, потом — музыкальными звуками, мелодиями и т.д. При этом все неречевые звуки обязательно надо сочетать с чувством ритма и лишь затем переходить к этапу автоматизации и дифференциации на слух оттенков и разнообразия звучания окружающего мира.

Попросите ребенка прислушаться к звукам вокруг. Проанализируйте бытовые шумы: скрип двери, телефонный звонок, шум транс-

порта, свисток, шум кипящей воды, шуршание бумажного и полиэтиленового пакетов и т.д. Он должен научиться распознавать их (так же как и природные шумы, голоса разных людей в разном настроении и т.п.) с закрытыми глазами. Его постепенно надо приучать удерживать в памяти «голоса» всех этих предметов и их предназначение. Ведь узнавание и дифференциация сходных по звучанию бытовых и музыкальных шумов являются необходимой предпосылкой формирования фонематического слуха; например, шорох полиэтиленового и бумажного пакетов может являться предтечей дифференцирования звуков «С» и «Ш».

Для формирования любой психической функции, в том числе и восприятия речи, необходимо, с одной стороны, опираться на работу других анализаторов, для того чтобы образ предмета, издающего звук, был более полным и ребенок мог догадаться о нем по ситуации. С другой — для того чтобы обострить работу одного анализатора, необходимо отключить другой, комплементарный ему. Так, для активации слухового анализатора попросите детей закрыть глаза и попробовать узнать только что проанализированные звуки на слух, без опоры на зрение.

Начинать необходимо с наиболее элементарных видов различения на слух «громкого—тихого», «быстрого—медленного», музыкальных фрагментов с различной ритмической и эмоциональной структурой и т.п. Идеально, если при этом дети будут произвольно двигаться, подпевать, дирижировать в такт, танцевать, рисовать услышанное. Постепенно программа усложняется вопросами: где звенит — спереди, сзади, сверху, снизу, сбоку, справа, слева? Можно изменять интенсивность звучания, предлагать другим детям звонить в колокольчик или пищать игрушкой. Прекрасной тренировкой здесь является игра в «жмурки», которую можно разнообразить всем спектром звуков.

Для формирования *межфункциональных взаимодействий* полезно следующее упражнение: психолог воспроизводит любой из перечисленных шумов, а ребенок угадывает, чем он стучал (шуршал, гремел; чирикал, играл на фортепиано и т.д.), и подбирает соответствующую картинку, ситуацию или игрушку, рисует, изображает телесно и т.д.

Недостаточность фонематического слуха, как правило, приводит к тому, что ребенок не «слышит» не только других, но и себя. Следует записать на магнитофон голоса знакомых, домочадцев, самого ребенка, а потом прослушать кассету, с тем чтобы он узнал свой голос или голоса своих товарищей, знакомых взрослых людей. Слышать собственный живой голос и голос на кассете не одно и то же, так как его восприятие идет через призму внутренних ощущений, вибраций и того шумового эффекта, который окружает ребенка в данной ситуации. Очень важно, что при любой работе с магнитофоном начинают

направленно, хотя и незаметно для ребенка, формироваться алгоритмы «*обратной связи*», одной из важнейших характеристик работы нашего мозга и организма вообще.

Обсудите с ребенком и нарисуйте на бумаге (сверху любого текста) «кривую» своих или его собственных интонаций, мелодию выразительного литературного произведения или речи его любимого киногероя. Показав ему, таким образом, наглядно «чувственную ткань» человеческой речи и потренировавшись изменять ее значение в зависимости от тона и интонации.

На следующем этапе можно приступать к формированию собственно *фонематического слуха* — *речевого звуко различения*.

Выделению речевого звука на слух обычно предшествует работа с его утрированным произнесением (вами!), совместным уточнением его произнесения («А как у нас губы раздвинуты, посмотри на меня (в зеркале)? А где у нас язык? И т.д.», артикуляции. Одновременно вы получаете эффект оптимизации *кинестетического фактора* речи. Можно выделять звук хлопками, топотом, любым движением, поднятием цветного флажка и т.д. Поиграйте в подвижную игру, научите ребенка чувствовать и выщелять звуки телом, переключать внимание с одного звука на другой с помощью смены основных движений, с открытыми и закрытыми глазами.

Наша речь реализуется в пространстве и времени сукцессивно, последовательно, линейно. Для того чтобы определить позицию того или иного звука (слога) из произнесенного слова, нужно выделить и «выставить» этот звук из линии, которым обозначается слово. Этого можно достичь, договорившись с ребенком, что, услышав нужный звук, он, например, поднимает руку. Ведь слово можно обозначить полоской на бумаге или прямой линией в воздухе. Значит, выделенный звук должен буквально «выскочить» вперед за рамки прямой линии, чтобы ребенок мог его «увидеть и ощутить».

Когда эти задания ребенком достаточно усвоены и легко самостоятельно выполняются, мы предлагаем усложнить их с помощью разнообразно звучащих и пахнущих игрушек и предметов, для того чтобы речевые звуки ассоциировались с каким-нибудь образом: например, гласный звук — с красной душистой клубникой, а звонкий — с куклой Барби в голубом платье и т.д. Все эти методики можно разнообразить за счет обычного мяча, с силой ударяя и выделяя позицию звука в данной серийной слоговой цепочке.

Далее следует этап автоматизации и дифференциации, анализа и синтеза звукового различения по методам, описанным в логопедической и нейропсихологической литературе и подробно изложенным в соответствующей главе второй части данной книги.

О необходимости расширения картины мира современных детей, в котором все должно быть пощупано, понюхано, эмоционально оценено, думаю, говорить излишне. Без такого обширного «чувственного» кругозора, поверьте, никакое слово, никакой словарный запас свободно использоваться не будет: имени — номинации — всегда предшествует в нашем сознании образ, который это имя носит. Поэтому важнейшим разделом коррекции и абилитации вербальных процессов является работа над **номинативными процессами**, неразрывно связанными с **гностическими** (во всем их разнообразии и межмодальных интеграциях) и **мнестическими процессами**.

К приведенным в следующей части книги упражнениям добавим, что, консультируя родителей и педагогов, следует напомнить им о том, что для оптимизации словарного запаса, функций называния существуют традиционные детские игры, прекрасно развивающие эту сферу психической деятельности: лото; «Я знаю пять...», в ходе которой ребенок одновременно с ударом по мячу называет имена, растения, предметы красного цвета, месяцы, животных и т.д. Строго говоря, эта игра больше ориентирована на интеллектуальные процессы и операции. Но в данном случае мы используем ее несколько в ином ракурсе: акцент делается именно на различных группах, классах различных предметов, явлений природы, названий городов и т.п.

Ясно, что во все эти игры, как и в те, что будут описаны далее, гораздо эффективнее играть по правилу «кто больше (быстрее) придумает», с непременным призом в финале. Ранее мы уже обсуждали ряд психолого-педагогических технологий, направленных на формирование произвольного внимания, детекции ошибок и т.п. Очевидно, что описанные выше упражнения могут стать составной частью этих методов.

Подведем итог всему сказанному: порекомендуйте родителям научиться вместе с ребенком четко выговаривать сложные слова и скороговорки. Докажите ему (а иногда и его родителям!), что красиво говорить — это величайшее достоинство, не меньшее, чем «наклейки» или поход в «Макдоналдс». Важно, чтобы *он как можно больше слышал красивую, правильную речь*. Можно и нужно использовать записи актеров, читающих художественные произведения, с одновременным прослеживанием данного произведения по напечатанному тексту.

Еще раз акцентируем эффективность работы с магнитофоном — ведь таким образом ребенок начинает слушать и слышать себя, у него формируется то, что является *самым ценным в самоосознании человека*, — *обратная связь* (то самое «зеркало», о котором шла речь при обсуждении произвольной саморегуляции). Прослушивание собственной речи — собственного чтения с одновременным прослеживанием в тексте, запись текста (диктант) под собственный голос с

кассеты и т.д. — прекрасно оптимизирует процессы обучения любому предмету

Очень полезно четкое проговаривание, повторение заученного стихотворения или любого учебного текста перед зеркалом с четкой артикуляцией (хорошо бы и с жесто-мимическим сопровождением) произносимых слов. Попросите родителей, воспитателей и педагогов предлагать такие игры, которые вынуждали бы ребенка подбирать однозначно нужные слова.

*Для расширения речевых возможностей у ребенка есть три источника:*

1) постоянное общение со взрослыми, которые в идеале, находясь рядом с ним, должны выступать в роли акына, говоруна, не умолкающего ни на минуту;

2) закрепление образа слова через комплекс разнообразных ощущений (зрительных, слуховых, вкусовых, обонятельных и т.д.) и манипуляций с ним;

3) как это ни консервативно звучит — бесконечное приобщение к литературе. Вы и его родители должны обсуждать с ним в жанре диалога все, что вы видите, гуляя на улице, смотря телевизор, готовя обед, отдыхая на море и т.д.

Сразу хочу оговориться, что хорошая речь — это классическая речь, а не современные комиксы и мультфильмы, где все разговаривают с «кашей во рту» и только междометиями. Ребенок, осваивающий речь и поведение в целом, — это маленький магнитофон, и вы получите ровно то, что на нем записали. Поэтому посоветуйте родителям не сетовать, если ребенок «позорит» их на людях; лучше вспомнить, кто и когда в семье вел себя именно так, как он, негодный, сейчас.

Вообще желательно, чтобы, разговаривая с ребенком, вы перестали понимать его с полуслова. Он должен рассказывать вам то, что хочет, без «мам, ну ты поняла...». Задавайте ему массу вопросов, *станьте крайне непонятливыми.*

Если дома во время приготовления обеда он рядом, пусть мама расскажет (покажет) ему: «Для того чтобы сварить макароны, мы должны... первое... второе... третье... и т.д. А если мы положим макароны в холодную воду, то... потому что...» — здесь можно провести наглядный эксперимент. Надеюсь, что каждый педагог или родитель из имеющих под руками средств сможет сам придумать массу аналогичных упражнений, которые существенно облегчат адаптацию ребенка.

### **Пространственные представления**

Формирование у ребенка пространственных представлений — одно из важнейших условий его успешности. И пользоваться здесь нужно всем богатым арсеналом внешних опор, маркеров, которые

заставили бы ребенка буквально убедиться в том, что существуют правая и левая стороны, и это неизбежно и неизменно. Надо максимально использовать цвета, различные формы и т.п.

Первым шагом должна стать *маркировка левой руки* ребенка. На нее можно надеть часы, браслет, колокольчик, красную тряпочку. Таким образом вы даете прекрасную опору для дальнейших манипуляций с внешним пространством — ведь оно строится вначале от его собственного тела, а уж потом превращается в абстрагированные пространственные представления. Теперь он знает, что «слева» — это «там, где красная тряпка». На это знание можно нанизывать обширный репертуар сведений о внешнем мире.

Для примера: читать, писать, рассматривать комиксы всегда (!) следует от «красной тряпки»; буква «Я» или цифра «9» головками повернуты к «красной тряпке», а «К» или «6» от нее отворачиваются. При арифметических действиях в столбик вычитание, сложение, умножение направляются к «красной тряпке», а деление — от нее.

Но ведь есть еще и верх-низ. Верх — это голова, потолок, небо, солнце, Северный полюс и Северный Ледовитый океан на глобусе. Низ — ноги, пол, земля, Южный полюс, Антарктида. Продолжая и дополняя приведенные выше примеры: буква «Ц» стоит на хвостике, как на ножке, а у буквы «Б» на голове хвостик; то же соответственно с цифрами «9» и «6». При письме, счете, чтении мы от Северного полюса движемся к Антарктиде.

Следующий крайне важный момент: ни в коем случае не пытаться абстрагировать внешнее пространство, объясняя что-либо детям. Они все должны пощупать, прочувствовать своим телом, руками.

Эта необходимость обусловлена тем, что объективно существует как минимум три вида пространственных представлений. Главным, базовым для всех пространственно-временных психических манипуляций является наше *внутреннее пространство*, пространство нашего тела, обозначаемое в нейропсихологии как *соматогнозис, схема и образ тела*.

Схема тела, начиная с нашего «темного мышечного чувства», задана нам генетически. Именно эта заданность организует в процессе развития интеграцию всех наших внутренних и внешних ощущений в единый образ «Я есмь!». Онтогенез соматогнозиса происходит за счет:

а) болевых и аналогичных им дискомфортных состояний — действительно, откуда мы в чувственном плане можем знать о существовании у нас горла, живота или сердца, пока таковые не заболят? В том числе именно поэтому один из нелицеприятных онтогенетических законов гласит: «Развития без боли не бывает»;

б) взаимодействий, разнообразных ощущений, возникающих вследствие соприкосновения с окружающим миром (горячая—холод-

ная вода, ощущение парения на качелях, перец или клубника во рту, жалящая крапива, бархатное море, ласковое солнышко, запах сена и нелюбимой каши и т.д.);

в) разнообразных комфортных и дискомфортных контактов, чувственных соприкосновений с другими людьми (точнее, их телами): добрая или рассерженная мама, массажист, драка в песочнице, учительница, успокаивающе погладившая по плечу, сексуальные контакты разного уровня и т.п.;

г) собственной двигательной активности, каковая предоставляет нам самые разные и богатые ощущения, становящиеся наряду с вышперечисленным основой нашего самоосознания. Быстро—медленно, с усилием, свободно, «как будто по болоту иду», «правая рука не ведает, что творит левая», — все эти метафоры, которые мы применяем ежедневно для описания нашего состояния, изначально пережиты, прочувствованы нами именно в нашей собственной двигательной (сенсомоторной) активности.

Думаю, что после этого краткого перечня становится очевидным, почему при коррекции и реабилитации пространственных представлений следует начинать с различного рода массажей, ванн с морской солью и травами, устранения разнообразных проблем с желудочно-кишечным трактом, дыхательной дизритмией, ЛФК и т.п. Закрепляем же мы достигнутое неизменным введением в повседневную жизнь и каждое упражнение *ритмической составляющей*, поскольку таковая является основой представленности в нашей психике *ощущения времени*. Ведь время дано нам либо через ощущение, восприятие внешних и внутренних ритмов, либо через отражение смены состояний и событий, происходящих с нами самими и вокруг.

Та же логика преследуется и при выполнении ежедневных упражнений, описанных в предыдущем параграфе: растяжки, ползание и хождение на четвереньках, глазодвигательные манипуляции отдельно и в соединении с языком, одно- и разнонаправленные движения всеми «конечностями». Не будем заново перечислять то, что уже подробно описано.

Отметим лишь, что, применяя этот нейропсихологический комплекс, мы как бы реконструируем вместе с ребенком те этапы его сенсомоторной актуализации, которые не были им своевременно пройдены, или были пройдены, но в искаженной форме. А это — однозначный залог деформации всего дальнейшего онтогенеза его пространственных представлений.

Сегодня в нашей стране уже достаточно развито направление психологии, связанное с коррекцией и реабилитацией различных психологических проблем через телесно-ориентированные технологии.



Если ко всему сказанному добавить занятия детей в подобных группах, равно как и ЛФК, танцы, у-шу, театральный кружок и т.п. — считайте, что треть пути к вершине уже пройдена. Особенно если вы порекомендуете родителям взять за правило постоянно тискать, обнимать, бороться и поглаживать ребенка по спинке перед сном...

Взаимодействия с *внешним пространством*, надстраивающиеся в онтогенезе над внутренним, телесным, дано нам, как известно, *через призму зрительного, слухового, тактильного, вкусового, обонятельного анализаторов и их альянсов*. Ведь мы должны его — внешнее, окружающее нас пространство — увидеть, попробовать на вкус и запах, услышать, а уж потом собрать, интегрировать все эти образы воедино. Другого пути эволюция нам не предлагает.

*Наконец, отраженное в речи, абстрагированное от наглядных чувственных образов: «квазипространство»*. Уже давно в книге «Чудо языка» (1971) В. Порциг написал: «...Эта особенность принадлежит к неизменным чертам ("инвариантам") человеческого языка. *Временные соотношения выражаются в языке в пространственных терминах*: перед Рождеством и после Рождества, на протяжении двух лет. Когда речь идет о психических процессах, мы говорим не только о внешнем и внутреннем, но также о том, что происходит "выше и ниже порога" сознания, о переднем и заднем планах, о глубинах и слоях. Пространство вообще служит моделью для всех не наглядных отношений: *наряду с работой он преподает; любовь была больше честолюбия; за этой мерой стоял замысел*. Значение этого явления можно продемонстрировать не только на примере употребления *предлогов, которые все первоначально означают пространственные отношения, но также на словах, обозначающих виды деятельности и свойства*» (курсив везде мой — А.С.)

Вершиной усвоения пространственных представлений является речевое квазипространство, или логико-грамматические конструкции. Они включают все предложные конструкции нашего языка, модификации, происходящие вследствие употребления творительного (кем? чем?) и родительного (кого? чего?) падежей, сравнительные категории и т.д.

Выше обсуждалась коррекция и абилитация речевых процессов как производных от движения, вокализации и слухового восприятия вообще. Здесь же в фокусе нашего внимания — формирование речи как функции, *производной от наглядных пространственных представлений*.

Итак, вы уже освоили с детьми сенсомоторные паттерны, требующие разнообразных взаимодействий между различными частями

тела, глазами и языком, добились успехов в изображении змей, черепах и львов. Отработали адекватный ритм дыхания, становитесь постепенно вместе с ними гибкими, ловкими, научились ловить мячик и рисовать двумя руками. Самое главное — они *уже могут сосредоточиться на целых пять минут*. Отлично, можно эти пять минут употребить в «мирных целях» — для расширения и овладения многомерным пространственно-временным ареалом. И первым шагом здесь будет работа над **соматогностическими и тактильно-кинестетическими функциями**.

Осваивая *внешнее пространство*, дети не всегда, точнее сказать — очень редко понимают в абстрактных формулировках, что значит «зад-перед», «над-под», «в-на». Проговорите это с ребенком, сидя в его комнате, где все ему привычно. Разберитесь, где сейчас стоит диван, а где он окажется, если перетащить его к другой стене. И как рассказать о своей комнате (мебель, окна, дверь), и вообще — сколько в комнате углов? А если стоять в центре комнаты?

Родителям интересно будет узнать, что думает их ребенок по поводу слов: «в вазе», «под вазой», «перед вазой», «на вазе». Посоветуйте им проделать вместе с ним все эти действия, проговаривая вслух и постепенно расширяя поле деятельности сначала до всей квартиры, потом дома и улицы, потом города (путешествуя по карте).

Постепенно пробуйте вместе с ним **изобразить** все на листе бумаги в виде **рисунка или схемы**. Ребенок не понимает задач «на движение поездов» и понятий типа «ближе—дальше», «выше—ниже»? Изобразите это вместе с ним. Как без слов, **только своим телом** можно выразить: «быстро—быстрее», «быстро—медленно», «навстречу и встретились», «одновременно и один раньше (позже) другого», «в противоположном направлении», «вырос и уменьшился»? Если все это удалось — **нарисуйте** вместе с ребенком эти процессы в альбоме, найдите в его книжках и фильмах аналогичные сюжеты. Складывая с ним разрезные картинки или рисуя, не забывайте подсказать ему, с чего следует начать, **задайте алгоритм деятельности**. Проговорите, как это удобнее сделать, особенно при наличии большого количества фрагментов.

**Базовый алгоритм** формирования **взаимодействий между внутренним и внешним планами** пространственных представлений заключается в том, что наряду с маркировкой левой руки каждое из направлений пространства связывается (закрепляется) определенным движением. Например, вверх, вперед, назад, вправо и влево — простой шаг или прыжок на двух ногах, шаг или прыжок с разворотом в соответствующую сторону; вниз — присесть. Здесь же аналогично закрепляются понятия «дальше», «ближе», «выше» и т. п. Вначале ребе-

нок выполняет движения вместе с вами. Еще раз подчеркнем необходимость использования (особенно на первых этапах) *зеркала* при выполнении упражнений предлагаемого цикла.

Дополнительно могут даваться внешние ориентиры, например: если встать лицом к окну, то справа будет дверь, а слева — стена; возможный ориентир по телу ребенка — сердце находится слева (приколоть значок) и т.п. Далее происходит постепенное «сворачивание» движения, а также *переход от совместного к самостоятельному выполнению, переход из внешнего во внутренний план*. Например, по вашей инструкции ребенок переходит от движений всем телом к показу рукой названного направления или к повороту головы, а затем только указывает взором.

Итак, первым шагом в формировании пространственных представлений должно стать осознание ребенком *пространства и двигательных возможностей собственного тела*: отдельных его частей (голова, живот, плечи и т.д.) и их взаимосвязей, тела в целом.

Для этого вы встаете рядом с ребенком лицом к зеркалу и с проговариванием (если это необходимо) выполняете одни и те же действия: «над головой», «под носом», «за ухом», «перед глазами», «на груди», «под подбородком», «выше всего», «ниже, чем», «между» и т.д.

Необходимым бывает осознание ребенком своих двигательных возможностей и расширение диапазона движений в *разных зонах пространства*: нижней, средней и верхней.

Например, можно попросить его разыграть сюжеты: в траве, в пустыне, в море и т.п. — движения в нижней зоне. Одновременно вы обсудите с ним, кто где живет, кто кем (чем) питается, что где растет. Попросите его имитировать (после просмотра по телевизору и желательно со «звуковым оформлением») разных змей, лягушек, крокодилов, медуз, водоросли и пр.

Аналогично в средней зоне будут разыгрываться зайцы, медведи, тигры, обезьяны и, например, «малышня на игровой площадке», пони и скакуны. А в верхней — различные птицы (воробей, лебедь и орел); животные, прыгающие и лазающие по деревьям.

Для отреагирования пережитого ребенком опыта хорошо предложить ему нарисовать соответствующий сюжет и обсудить разнообразные телесные ощущения, чувства и мысли, которые возникали во время превращения в то или иное существо. В том числе и сказочное: например, русалку, Дюймовочку, Винни-Пуха, Железного дровосека, гнома или невиданных животных.

Определению и закреплению *координатных направлений в пространстве* способствуют различные упражнения типа «Движения в одном направлении», «Диспетчер и самолет» и т.п.

Параллельно идет направленная работа над проблематичными зонами *зрительного восприятия*, тех или иных видов оптико-пространственных представлений, *рисунка, конструирования и копирования*, внедрение в коррекционный процесс *графических схем и диктантов*.

Формирование *логико-грамматических, «квазипространственных»* представлений начинается с введения в работу предлогов посредством сопоставления их с отработанными выше пространственными представлениями. Постепенно через речевое обозначение соответствующих пространственных представлений осуществляется переход от понятий «выше», «ниже» к понятиям «над», «под» и т.д.

Проанализируйте вместе с ребенком, что он обычно делает сразу же после того, как проснулся; что делает после этого и т.д. Затем схематично изобразите (пропишите) распорядок дня, дайте четкое направление хода времени. При этом со зрительной опорой на схему у ребенка формируются понятия «раньше», «позже», соответственно — «до» и «после», на конкретном материале распорядка дня.

Попросите ребенка рассказать об основных моментах режима дня, используя наречия: вечером, ночью, утром, днем, сначала, потом, раньше, позже, часто, редко, рано, поздно и т.п. Проанализируйте, чем заняты в это же время другие люди, животные (ночью гуляют кошки, летает сова, бегают мыши). Понятно, что все эти премудрости сначала необходимо давать в наглядном плане.

Пространство-время Вселенной, частью которой мы все являемся, требует к себе крайне трепетного и уважительного отношения. Соблюдение должного «пространственно-временного этикета» — залог многих наших достижений и словно по волшебству исполненных желаний. «Эти структуры не только выражают порядок, они создают его» (Юнг, 1997).

Рассмотрев логику нейропсихологического сопровождения речевого развития и онтогенеза пространственных представлений, мы убедились, что их коррекция и абилитация предполагают *интеграцию всех когнитивных процессов*. Однако это обстоятельство не является прерогативой только этих функций. Если бы мы проанализировали формирование любого другого вида психической деятельности, то с очевидностью пришли бы к тому же заключению.

В этом и состоит *системно-динамический* характер единого онтогенетического процесса, отраженный в закономерностях психолого-педагогического сопровождения процессов развития.

Часть II

КОМПЛЕКСНАЯ  
НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ  
И АБИЛИТАЦИЯ ПРОЦЕССОВ РАЗВИТИЯ  
В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ

# Раздел 1

## СТАБИЛИЗАЦИЯ И АКТИВАЦИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ОРГАНИЗМА. ПОВЫШЕНИЕ ПЛАСТИЧНОСТИ СЕНСОМОТОРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ (1-й ФБМ)

Оптимизация функционального статуса глубинных образований мозга и базиса для формирования подкорково-корковых и межполушарных взаимодействий

### Глава 1. Дыхательные упражнения

В начале курса занятий необходимо уделить большое внимание выработке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Оно успокаивает и способствует концентрации внимания. Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания — единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым непринужденно.

Дыхательные упражнения всегда должны предшествовать самомассажу и другим заданиям. Основным является полное дыхание, то есть сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно *сначала лежа, потом сидя и наконец стоя*. Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого — психолога, педагога, родителей) для контроля за полнотой дыхательных движений.

После выполнения дыхательных упражнений можно приступать к самомассажу и другим упражнениям, способствующим повышению стато-кинетического уровня психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала.

Универсальным является обучение четырехфазным дыхательным упражнениям, содержащим равные по времени этапы: «вдох — задержка — выдох — задержка». Вначале каждый из них может составлять 2—3 сек. с постепенным увеличением до 7 сек. Как уже отмечалось,

вначале необходимой бывает фиксация психологом рук ребенка, что значительно облегчает обучение. Психолог должен также вслух отсчитывать указанные временные интервалы с постепенным переходом к самостоятельному выполнению упражнений ребенком.

Правильное дыхание — это медленное, глубокое, диафрагмальное дыхание (при котором легкие заполняются от самых нижних отделов до верхних), состоящее из следующих четырех этапов:

1. Вдох:

- распустить мышцы живота, начать вдох, опустить диафрагму вниз, выдвигая живот вперед;
- наполнить среднюю часть легких, расширяя грудную клетку с помощью межреберных мышц;
- приподнять грудину и ключицы, наполнить воздухом верхушки легких.

2. Пауза.

3. Выдох:

- приподнять диафрагму вверх и втянуть живот;
- опустить ребра, используя группу межреберных мышц;
- опустить грудину и ключицы, выпуская воздух из верхушек легких.

4. Пауза.

Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную паузу и дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать приятный, глубокий, без напряжения вдох ртом или носом. Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма и оставались спокойными плечи. При выполнении упражнения в положении сидя или стоя — не нагибаться вперед. *Все упражнения выполняются по 3—5 раз.*

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2—5 сек. задержать воздух, затем начать выдох ртом с подтягиванием брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать — плавно, избегая толчков.

2. Правую руку положить на область движения диафрагмы. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.

3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо — влево, вперед — назад, по кругу.

4. **«Шарик».** Повышение эффективности выполнения дыхательных упражнений достигается благодаря использованию образного представления, подключения воображения, так хорошо развитого у детей. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе (соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания). Ребенку также предлагается вокализовать на выдохе, пропевая, отдельные звуки (*а, о, у, ш, х*) и их сочетания (з переходит в *с, о* в *у, ш* в *ц*, и т.п.).

5. **«Ветер».** На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.

6. Сесть или встать прямо. Сделать медленный вдох через нос и медленный выдох через узкое отверстие, образованное губами, на свечу (перышко, воздушный шарик), которая стоит перед ребенком. Голову вперед не тянуть. Пламя должно плавно отклониться по ходу воздушной струи. Затем немного отодвинуть свечу и повторить упражнение; еще больше увеличить расстояние и т.д. Обратите внимание ребенка на то, что при удалении свечи мышцы живота будут все более напряженными.

После усвоения ребенком этих навыков можно переходить к упражнениям, в которых *дыхание согласуется с движением*. Они выполняются на фазе вдоха и выдоха, во время пауз удерживается поза.

7. Исходное положение (И.п.) — лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую); ногу; затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. Затем ребенок выполняет упражнение лежа на животе.

8. И.п. — сесть на пол, скрестив ноги, спина прямая (!). Поднимать руки вверх над головой со вдохом и опускать вниз, на пол перед



собой, с выдохом, немного сгибаясь при этом. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребенка дышать правильно, у него просто нет другой возможности.

9. И.п. то же, либо встать на колени и сесть на пятки, ноги вместе. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вовне. Со вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх; с выдохом — вниз. Вариант: руки вытянуты вперед и большие пальцы поворачиваются в такт дыханию налево и направо.

10. И.п. то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. Со вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом левая кисть идет вниз, правая — вверх.

11. И.п. то же. Дыхание: только через левую, а потом только через правую ноздрю. При этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, а левую — мизинцем правой руки. Дыхание медленное, глубокое. Как утверждают специалисты в области восточных оздоровительных практик, в первом случае активизируется работа правого полушария головного мозга, что способствует успокоению и релаксации. Дыхание же через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, повышая рациональный (познавательный) потенциал.

12. И.п. — встать, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе — опускаются вдоль тела ладонями вниз. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.

13. И.п. то же. На медленном вдохе руки плавно разводятся в стороны и поднимаются вверх (или в стороны и к груди) — «притягивающее движение». На выдохе — «отталкивающее движение» — опускаются вдоль тела ладонями вниз. Это упражнение гармонично сочетается с представлением о втягивании в себя солнечного света и тепла, распространении его сверху вниз по всему телу.

14. И.п. — встать, ноги вместе, руки опущены. На вдохе медленно поднять расслабленные руки вверх, постепенно «растягивая» все тело (не отрывать пятки от пола); задержать дыхание. На выдохе — постепенно расслабляя тело, опустить руки и согнуться в пояснице; задержать дыхание. Вернуться в И.п.

15. И.п. — встать, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри ладоней, кулаки прижаты к низу живота. На

медленном вдохе — поднять кулаки над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову; вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на мыски (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Зафиксировать эту позу, задержать дыхание. На выдохе — вернуться в И.п., не спеша выполняя движения в обратном порядке.

**16.** Ребенок кладет одну руку на грудь или живот и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе — опускается. Затем в такт с дыханием другой рукой он показывает, как дышит (на вдохе рука поднимается до уровня груди, а на выдохе — опускается). Далее ребенок должен плавно и медленно поднимать и опускать руку или обе руки одновременно в такт дыханию, но уже на определенный счет (на 8, на 12).

В процессе последующей коррекции отработанные и закрепленные (автоматизированные) дыхательные упражнения сочетаются с любым из описываемых ниже заданий, что требует дополнительного внимания со стороны специалиста.

## Глава 2. Массаж и самомассаж

Еще раз отметим, 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*.

Пусть ребенок опишет свои ощущения до и после массажа: «Возможно, что-то изменилось? Что? Где? На что это похоже?»

Подчеркнем, что аналогично происходит освоение и всех иных упражнений, входящих в данный раздел: психолог демонстрирует, комментируя, то движение, которое предстоит освоить ребенку. Когда он повторяет показанное, психолог помогает ему своими руками (всем телом) и пояснениями. Выполняя упражнения самостоятельно, ребенок дает отчет о своих ощущениях до, в процессе и после выполнения упражнения.

**17. «Волшебные точки».** Массаж «волшебных точек» повышает сопротивляемость организма, способствует улучшению обменных процессов, лимфо- и кровообращения. Безусловно, методы акупунктуры гораздо обширнее, и овладение ими во всяком случае принесет большую пользу как специалистам, так и ребенку. Однако такая работа однозначно должна вестись только специально обученными профессионалами. Здесь же приведены примеры тех «волшебных точек» (по

А.А. Уманской), которые апробированы, доказали свою эффективность и доступность при широком внедрении в повседневную педагогическую и домашнюю практику. На рис. 5 показаны точки, которые следует массировать последовательно.

Приемы этого массажа легко освоить взрослым, а затем научить детей. Массаж «волшебных точек», производимый вращательными движениями, надо делать ежедневно три раза в день по 3 сек. (9 раз в одну сторону, 9 — в противоположную). Если вы обнаружили у себя или ребенка болезненную зону, то ее надо массировать указанным способом через каждые 40 мин. до восстановления нормальной чувствительности. Помимо других своих эффектов, постоянный массаж благоприятен для ребенка, поскольку:

- Точка 1 — связана со слизистой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кровотокование.
- Точка 2 — регулирует иммунные функции организма. Повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям.
- Точка 3 — контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани.

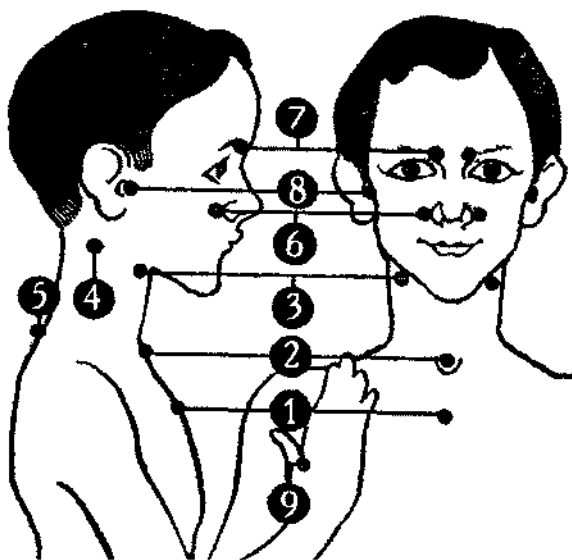


Рис. 5

- Точка 4 — зона шеи связана с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища. Массаж этой точки нормализует работу вестибулярного аппарата. Эту точку следует массировать не вращательными, а только поступательными, надавливающими или вибрирующими движениями сверху вниз, так же как и точку 5.
- Точка 5 — расположена в области 7-го шейного и 1-го грудного позвонка. Работа с ней дает разнообразные положительные эффекты, в том числе: улучшение общего кровообращения, снижение раздражительности и чувствительности к аллергическим агентам.
- Точка 6 — массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Нос очищается, насморк проходит.
- Точка 7 — улучшается кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга.
- Точка 8 — массаж воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат.
- Точка 9 — массаж дает многосторонний эффект; снимаются отеки, нормализуются многие функции организма.

**18.** Ребенок располагает свои ладони перпендикулярно друг другу и производит резкие хлопки (5—10 хлопков с интервалом около 1 сек.); местами соприкосновения становятся углубления между запястьем и нижней частью ладони. Затем упражнение повторяется, но местами соприкосновения становятся внешние стороны запястья.

**19.** Руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки; резкие удары выполняются сначала кулаками, обращенными вверх, а затем — вниз; во время удара должно происходить полное совмещение боковых поверхностей сжатых кулаков.

После этих стимулирующих упражнений можно переходить к массажу и самомассажу различных частей тела.

**20. «Мытье головы», а)** Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: ото лба к макушке; ото лба до затылка и от ушей к шее.

б) Пальцы слегка согнуты, поверхность ногтей и первые фаланги плотно соприкасаются с поверхностью головы за ушами; массаж производится ребенком обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке.

**21. «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.

**22. «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.

**23. «Глазки отдыхают».** Закрыть глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3—5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз; повторить то же движение под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

**24. «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.

25. Покусывание и «почесывание» губ зубами; то же — языком от самого кончика до середины языка. Интенсивное «хлопанье» губами и растирание губами друг друга в различных направлениях.

**26. «Рыбки».** Рот немного приоткрыт. Взять пальцами правой руки верхнюю губу, а левой — нижнюю. Выполнять одновременные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрыть рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.

**27. «Расслабленное лицо».** Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая, как при умывании (3—5 раз). Затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; «разгладить» лоб от центра к вискам.

**28. «Гибкая шея, свободные плечи».** Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающие, похлопывающие, пощипывающие, растирающие, спиралевидные движения.

Аналогично: а) правой рукой массировать левое плечо в направлении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой — правое пле-

чо; б) правой рукой взяться за левое плечо и сделать 5—10 вращательных движений по часовой стрелке и против нее. То же — левой рукой, затем обеими руками одновременно.

**29. «Сова».** Поднять вверх правое плечо и повернуть голову вправо, одновременно делая глубокий вдох; левой рукой захватить правую надкостную мышцу и на выдохе опустить плечо. Разминайте захваченную мышцу, выполняя глубокое дыхание и глядя как можно дальше за спину. То же — с левым плечом правой рукой.

**30. «Теплые ручки».** Поднять правую руку вверх, двигая ее в разных направлениях. Левая рука при этом придерживает плечо (перед плечье) правой руки, оказывая сопротивление ее движению и одновременно массируя ее. Затем руки меняются.

Растирание и разминка пальцев рук и всей кисти от кончиков пальцев к основанию и обратно; особое внимание следует уделить большим пальцам. Имитация «силового» мытья, растирания и пожатия рук.

**31. «Домик».** Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать ими друг на друга сначала одновременно, затем отдельно каждой парой пальцев.

**32. «Качалка»** на спине и животе и **«Бревнышко»**, которые подробно будут описаны в §1 главы 3 (упражнения 55, 56), являются прекрасным массажем для позвоночника, спинных и брюшных мышц, внутренних органов.

**33. «Теплые ножки».** Сидя, энергично растереть (разминать, пощипывать) правой рукой подошву, пальцы и тыльную сторону стопы у межпальцевых промежутков левой ноги, то же — левой рукой со стопой правой ноги. После этого потереть (побарабанить) стопы друг о друга, а также об пол.

Полезно также поглаживание стоп и пальцев ног тыльной стороной кисти и пальцев; растирание, разминание их и давление на них кончиками пальцев и большим пальцем, косточками пальцев сжатой в кулак кисти, краем ладони и т.д.

Эти упражнения оказывают активизирующее и заземляющее действие на организм, а также укрепляют мышцы и связки свода стопы, снимают усталость, предотвращают плоскостопие; их полезно также использовать при простуде и головных болях. Хорошим подкреплением к ним является хождение босиком по гальке, фасоле, любым неровным поверхностям (массажные коврики и шлепанцы, тренажеры).

### **Глава 3. Работа с мышечными дистониями, патологическими ригидными телесными установками и синкинезиями**

#### **§1. Оптимизация и стабилизация 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.

В ходе занятий психолог должен подойти к каждому ребенку и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов, объяснить, как можно их «сбросить». Необходимо, например, показать на его собственном теле разницу между выполнением команды «опустить кисти» и «руки сломались в кистях» (расслабление кистей достигается только во втором случае).

После выполнения каждого упражнения проводится совместное обсуждение в кругу детей с получением обратной связи от каждого ребенка: «Мое тело может быть...»

#### **Оптимизация и стабилизация общего тонуса тела**

**34.** Ребенок ложится на спину (или стоит, сидит). Его просят закрыть глаза и сосредоточиться только на своем теле; выполнить 3—4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе. Затем ему надо напрячь все тело как можно сильнее, через несколько секунд напряжение сбросить, расслабиться; проделать то же самое с каждой частью тела (психолог называет поочередно части тела, останавливаясь на каждой в отдельности — правая рука, шея, спина, живот, поясница, правая нога и т.д.). По позе ребенка и «волне» его дыхания можно легко определить «зажатые» места.

Ребенка просят «прислушаться» к своему телу и при необходимости дополнительно поработать с напряженными участками и локальными зажимами (см. главу 2 и §1 главы 3).

**35. «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; отжимае штангу; удерживаете ногой закрывающуюся дверь, раздвигаете руками тесно переплетенные ветви деревьев в лесной чаще.

**36. «Весы».** Предложите ребенку представить, что его ладони — чашечки весов, держащие груз. При необходимости — реально нагрузить «весы», надавливая собственной рукой или кладя на них какой-либо «груз».

Встать, поставив руки перед грудью ладонями вверх, пальцы направлены навстречу друг другу, локти в стороны. Сделать длинный вдох через нос, задержать дыхание. «Уравновесить» чашечки весов.

Медленно вытянуть одну руку над головой, поворачивая кисть, посмотреть на нее. Другую руку опустить вниз, держа кисть горизонтально, ладонью вниз, повернув пальцы от себя. С силой вытянуть ее: на этой чашечке весов лежит груз. Медленно выдохнуть, расслабиться. Повторить упражнение, изменив положение рук. Аналогичное упражнение можно выполнять лежа, весами при этом становятся ноги.

**37. «Травинка на ветру».** Ребенок изображает всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох). Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу; не меняя положения туловища, потянуть руки по полу еще дальше вперед). Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку (на вдохе вернуться в исходное положение, потянуться вверх).

**38.** По этому же принципу строится упражнение *«Раскачивающее дерево»* (корни — ноги, ствол — туловище, крона — руки и голова), которое может выполняться как сидя, так и стоя. Важно, чтобы каждый ребенок представил себя «своим» деревом: ведь ель, береза и ива совсем по-разному реагируют на ветерок, начало бури и ураган.

**39. «Парусник».** Ребенок изображает лодку с парусом: встать на колени, мысочки оттянуты, пальцы ног касаются друг друга, пятки несколько разведены; сесть на пятки или между ними, пальцы рук сплести в замок за спиной, зафиксировать под ногами или на пятках.

Подул ветер, и парус расправился, надулся (на выдохе, не расцепляя рук, выпятить грудь, свести лопатки, голову откинуть назад). Ветер утих, и парус «сник» (на выдохе голову опустить как можно ниже, спина становится круглой). Вернуться в И.п.

**40. «Дракон».** Ребенок изображает дракона, облетающего дозором свои владения: ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях,



пружинят в такт с руками-крыльями. Затем он приземляется на остров и начинает «размешивать» хвостом море.

**41. «Насос и надувная кукла».** Ребенок — надувная кукла, из которой выпущен воздух, — лежит совершенно расслабленно на полу. Психолог (или другой ребенок) накачивает куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед и произнося звук «с-с-с» на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются. Наконец кукла надута. Дальнейшее накачивание воздухом опасно — кукла сильно напряглась и может лопнуть. Время окончания надувания определяется по состоянию напряжения тела куклы. После этого из нее вынимают насос, кукла постепенно «сдувается» и «опадает». Это прекрасное упражнение на расслабление — напряжение, а также первый опыт парного взаимодействия на уровне ощущения определенных свойств тела другого человека.

**42. «Смазка».** Дети стоят в кругу. Им предлагается представить свое тело в виде любого механизма, который нуждается в смазке: «Представь себе, что твой палец — это масленка. Я наполняю ее маслом, чтобы ты мог смазать все суставы твоего тела. Сосредоточься, чтобы ни один участок не остался без смазки».

**43. «Двигательный репертуар».** Детям предлагается свободно двигаться по комнате, не касаясь друг друга, самыми разнообразными способами, сосредоточившись на ощущениях, возникающих в теле. Они могут передвигаться с разной скоростью: медленно, максимально быстро (медленно), чуть медленнее и т.п.; с различным уровнем напряжения (максимально напряженно, чередуя напряжение и расслабление разных групп мышц, максимально расслабленно). В ходе этого процесса их просят вспомнить и воспроизвести (телом) различные ощущения: холод, жара, вкусная еда, неприятные запахи, сильный ветер в спину и т.п.

Эти и следующие упражнения направлены на расширение диапазона движений по параметрам: быстрые — медленные; мягкие — жесткие; сильные — слабые; тяжелые — легкие; непрерывные — отрывистые; свободные — с сопротивлением.

**44. «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. Психолог несколько раз чередует обе команды, меняя время выполнения той и другой.

**45. «Рыбки и водоросли»:** плавные, легкие движения водорослей — на месте и рыб — с передвижением в воде.

«Облако и камень»', движения тяжелые, законченные — образ камня — и легкие, плавные, непрерывные, связанные с представлением об облаке.

**46. «Страна кукол».** Психолог: «Когда-нибудь все люди вырастают и забывают, что были детьми. Игрушки, которые мы так любили в детстве, не исчезают бесследно. Они просто уходят в свою страну, куда мы сегодня и отправляемся, став ненадолго разными куклами».

«Свободная кукла»: индивидуальный танец в том образе, который выберет ребенок.

«Гуттаперчевая кукла»: движения мягкие, плавные; полностью расслабленное тело (тело без костей).

«Пластмассовая кукла»: напряженное тело, законченные движения.

«Марионетка»: кукла, которую кукловод — психолог или другой ребенок — приводит в движение при помощи нитей, привязанных к различным частям ее тела. Это упражнение направлено на осознание центров движения.

Упражнение «Подвески» сложнее: детям предлагается представить, что они куклы-марионетки, которые после выступления подвешены на гвоздиках в шкафу (за руку, за палец, за воротник, за плечо и т.д.), то есть их тело фиксировано в одной точке, все остальное — расслаблено, болтается.

**47. «Росток».** И.п. — на корточках по кругу; голову нагнуть к коленям, обхватив их руками. Психолог: «Представь себе, что ты маленький росток, только что показавшийся из земли; он растет, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать тебе "расти"». Называется часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности других. «Один» — медленно выпрямляются ноги; «два» — ноги продолжают «расти», постепенно оживают руки, но пока висят как «тряпочки»; «три» — осторожно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам); «четыре» — выпрямляются плечи, шея и голова; «пять» — руки поднимаются вверх, смотрим на солнышко, тянемся к нему. Усложняя задачу, можно увеличивать количество этапов «роста» до 10—20.

**48. «Репка».** Дети садятся на корточки, колени — в стороны, плотно сомкнутые в ладонях руки упираются в пол между ногами. Из этого положения «репка» медленно растет до полного выпрямления ног. Затем сомкнутые ладони медленно поднимаются до уровня гру-

ди, разворачиваются пальцами вверх и поднимаются несколько выше головы. Там ладони размыкаются и разводятся в стороны; «репка» выросла, ее листья (ладони) ловят солнышко.

**49. «Потянулись — сломались».** Руки и все тело ребенка устремлены вверх (пятки от пола не отрывать). Психолог: «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**

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. Когда психолог, помогая ребенку, делает ему растяжки, необходимо вообразить, что растяжки делаются котенку; они должны проводиться в шадящем режиме, медленно, не рывками.

### *Упражнения лежа на спине*

**50.** Лечь на спину, ноги согнуты в коленях, одна рука лежит на солнечном сплетении, другая — на пупке. На вдохе прогибаем спину, опираясь на плечи и копчик; на выдохе — возврат в И.п. Руки надавливают вниз, помогая пояснице коснуться пола.

**51.** Руки за головой, ноги согнуты в коленях. На вдохе прогибаем спину с опорой на плечи и копчик, на выдохе поясничный отдел позвоночника опускается, а голова и плечи приподнимаются так, чтобы ребенок мог увидеть свои колени.

**52.** Ноги согнуты в коленях, одна рука лежит вдоль тела, а ладонь другой — под головой. На вдохе спина прогибается вверх с опорой на плечи и копчик, на выдохе — локоть руки, которая находится под головой, касается противоположного (или одноименного) колена, при этом поднимается верхняя часть туловища и подтягивается колено.

**53.** Согнутые в коленях ноги стоят на полу, руки сложены лодочкой и вытянуты вверх. Сложенные руки кладем на пол с одной сторо-

ны от тела (при этом рука сверху «ползет» по другой руке), а ноги — с другой стороны. Переводим руки и ноги одновременно в противоположные стороны.

54. Прижать колени к груди, руки обхватывают голени, нос дотрагивается до коленей.

55. **«Качалка».** Обхватить колени руками. Качаться на спине, прокатываясь всеми позвонками по полу. Другой вариант — перекаты то на правый, то на левый бок. По команде взрослого ребенок замирает на каком-либо боку.

56. **«Бревнышко».** Поднять руки за голову, кисти соединены, пальцы «смотрят» вверх; ноги вместе. Вытянуться всем телом и несколько раз перекатиться направо, затем налево, как «бревнышко».

57. Ползание на спине: при помощи рук и ног; только рук; только ног (одновременные и попеременные движения правой и левой конечностями).

58. **«Струночка».** Ребенок должен почувствовать пол головой, шеей, спиной, плечами, руками, ягодицами и ногами, а затем описать свои ощущения. Например, пол может быть твердым, мягким, холодным, гладким, бугристым; шее или ногам неудобно и т.д.

Вытянуть руки за голову, кисти соединены, пальцы «смотрят» вверх; ноги вместе, мыски оттянуты. Подбородок опустить на грудь так, чтобы нижняя часть шеи приблизилась (прижалась) к полу. В этом положении важно, чтобы ребенок почувствовал опору тела (ощущение, что пол держит, что он лежит на полу), а затем расслабился.

Психолог берет одну руку ребенка и немного растягивает ее (другая лежит расслабленно), затем другую. То же — с ногами. После этого ребенок выполняет растяжки самостоятельно.

59. **«Линейные растяжки».** Ребенок (сначала с вашей помощью) растягивает все тело, потягиваясь одновременно двумя руками и ногами; затем — только правой стороной тела (рука, бок, нога), по том — только левой. Спина при этом не должна напрягаться и выгибаться. Спросите его о том, вытянулась ли его спина, руки и ноги.

60. **«Звезда».** Ребенок ложится в позу «звезды» — слегка разведя руки и ноги, а затем выполняет растяжки, аналогично предыдущим, но не линейные, а диагональные. Оттягивается пятка правой ноги и левая рука — по диагонали, при этом левая нога и правая рука расслаблены. Расслабиться. Затем то же выполняется по другой диагонали.

Растяжки «Струночка» и «Звезда» нужно делать не только на спине, но и на животе.

### **Упражнения лежа на животе**

**61. «Лодочка».** Вытянуться всем телом. Ребенок по инструкции психолога поднимает прямую руку (ногу); обе руки (ноги); одноименные и разноименные руку и ногу. Затем вместе с конечностями поднимаются и опускаются голова и глаза.

**62. «Кобра».** Ладони упираются в пол на уровне плеч. «Как кобра, медленно поднимите голову, постепенно выпрямляя руки и приоткрывая рот, приподнимите верхнюю часть туловища, прогните спину. Ягодицы и ноги при этом должны быть расслаблены и лежать на полу». Медленный возврат в И.п. и расслабление.

**63. И.п. — упор лежа.** Поднять бедра и таз как можно выше, опираясь на стопы и ладони, пока верхняя и нижняя части туловища не составят букву «Л». Вес тела должен быть равномерно распределен между стопами и кистями рук, пятки — на полу, ноги прямые, смотреть вперед. Дети пробуют двигаться в такой позе (вперед, назад, вправо, влево), при этом пытаясь и громко топая.

**64. «Гусеница».** Руки согнуты в локтях, ладони упираются в пол на уровне плеч; выпрямляя руки и поднимая таз, выгибаем туловище вверх. Ноги «подходят» к рукам, затем руки продвигаются вперед, снова ноги шагают к рукам и т.д. Во время движения ладони рук и подошвы ног не отрывать от пола.

**65. «Корзиночка».** Схватить руками согнутые в коленях ноги за голеностопные суставы. Качаться на животе вперед — назад, направо — налево. По команде ребенок замирает на каком-либо боку.

**66. «Кошка».** Из положения лежа встать на четвереньки, опираясь на колени и ладони; бедра и руки перпендикулярны полу. Со вдохом отвести голову назад и прогнуть позвоночник вниз. С выдохом — зашипеть; подбородок — к груди, спина выгибается вверх.

**67.** Ползать и ходить на четвереньках, изображая, как двигаются различные животные и какие звуки они издадут (змея, крокодил, собака, ящерица, пантера и т.д.).

**68.** Ползание на животе: при помощи рук и ног; только рук или ног (одновременные и попеременные движения правой и левой конечностями).

### *Упражнения сидя на полу*

69. Сидя на полу, скрестить ноги; спина прямая, руки на голенях. Вдыхая через рот, выгнуться вперед, одновременно выпятив нижнюю челюсть. С выдохом через рот опустить нижнюю челюсть на грудь, выгнуть спину назад. Голова при этом по возможности остается на одном уровне.

70. «Бабочка». Захватить сложенные подошвами стопы руками, сплетенными в замок, колени в стороны. Пятки должны быть как можно ближе к ягодицам, мышцы бедер расслаблены. Движения бедрами подобны взмахам крыльев бабочки.

71. Ноги вытянуть, наклониться вперед с прямой спиной и захватить руками большие пальцы ног. При этом указательный и средний пальцы обхватывают большой палец ноги, а большой надавливает на ногтевую пластинку. Обязательно колени держать прямыми (если не получается схватиться за пальцы ног, возьмитесь за щиколотки или за икры).

72. «Лев». Сидя на пятках, немного наклониться вперед, опираясь руками о колени (пол). Широко открыть рот, максимально высунуть язык и издать громкий и страшный «львиный рык».

73. Сидя, скрестить ноги, спина прямая; привести руки к плечам (четыре пальца направлены к шее, большой палец назад, плечи параллельно полу). Выполняем свободные повороты налево — направо; по возможности максимально скручиваем позвоночник. Голова поворачивается сначала в одну сторону с телом, затем — в противоположную.

74. Сесть так, чтобы на колено правой ноги легла левая пятка, упор на пальцы левой руки. Правая рука держится за левое плечо. Смотреть за левое плечо, разворачиваясь всем туловищем. То же — в другую сторону.

75. «Крылья птицы». Скрестить ноги, спина прямая; взмахивать руками как крыльями («Какую птицу ты изображаешь?»).

76. Опираясь на колени и сидя на пятках, схватиться за голено-стопные суставы или пятки, прогнуться всем телом (подать таз вперед и вверх, голова свободно откинута назад). Облегченный вариант: то же, но стоя на коленях (колени на ширине плеч) и поставив ладони на поясницу.

77. И.п. — то же. Наклониться вперед, пока лоб не коснется пола. Руки ладонями вверх — вдоль туловища, кисти рядом со стопами. Другой вариант: руки вытянуты вперед, ладони вместе.

78. И.п. — то же. Постепенно опуститься назад, сначала опираясь на локти, а затем на голову. Руки свободно лежат вдоль туловища. Постепенно выпрямляться, меняя положения в обратном порядке.

79. Сидя на полу, слегка наклонитесь назад и обопритесь на согнутые в локтях руки, приподнимите согнутые в коленях ноги. Перебирая руками и покачиваясь вперед — назад, крутитесь вокруг своей оси.

### **Упражнения стоя**

80. **«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 за прокидывая 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.

81. **«Тянемся к солнышку».** Встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, плечами и затылком. Делая вдох, поднять руки вверх, задержать дыхание — кончиками пальцев рук тянемся к солнышку. При этом необходимо тянуться вверх всем телом, начиная с пальцев рук, потом запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и ногами, но без особого напряжения и не отрывая пяток от пола. (Вначале психолог должен дать почувствовать ребенку ощущение от вертикальной растяжки тела, слегка потянув его вверх за пальцы рук.) Выдохнуть, опуская руки, расслабиться.

82. 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.

83. **«Растяжки для ног».** Ноги на ширине плеч; поднять прямые руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз:

а) медленно наклониться влево и коснуться пальцев левой ноги левой рукой. Остаться в этом положении 5 сек. и вернуться в И.п. Стараться не сгибать ног и рук. То же — для правой руки и ноги;

б) медленно наклониться влево и коснуться пальцев левой ноги правой рукой. Остаться в этом положении 5 сек. и вернуться в И.п. Не сгибать ног и рук. То же — для левой руки и правой ноги.

**84. «Повороты в стороны».** И.п. — то же. Поворот влево — левая рука движется назад, правая рука лежит на области сердца; поворот вправо — правая рука назад, левая на сердце и т.д. Движения свободные и размашистые. Голова также поворачивается вместе с туловищем в одну, а затем в другую сторону.

**85. «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.

### **Релаксация**

Прежде чем перейти к описанию упражнений, непосредственно направленных на релаксацию (полное расслабление), хотелось бы отметить особое влияние музыки, цвета и запахов на соматическое и психическое состояние человека. Известно, что сочетание перечисленных выше факторов может оказывать различное воздействие — тонизирующее, стимулирующее, укрепляющее, восстанавливающее, успокаивающее, расслабляющее и т.д. Поэтому продуманное применение музыки, цвета и запахов может повысить эффективность выполняемых упражнений, создавая дополнительный потенциал для развития ребенка.

Так, ритмичная, быстрая, громкая музыка оказывает стимулирующее и тонизирующее действие, аналогичное влиянию красного, оранжевого, желтого цветов. Напротив, медленная, плавная, негромкая музыка оказывает успокаивающее и расслабляющее действие, как и зеленый, голубой, синий цвета.

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.

Релаксация может проводиться как в начале или середине занятия, так и в конце — с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта. Интеграция в теле — релаксация, самонаблюдение, воспоминание событий и ощущений — является частью единого процесса. За ней следуют интеграция в рисунке (невербальный компонент)



и в обсуждении (вербальный компонент). Эти три составляющие создают необходимые условия для отреагирования ребенком ощущений и навыков, усвоенных в ходе занятия.

**86.** Поставить ноги шире плеч, немного согнуть их в коленях, мыски развернуть внутрь. Руки не касаются тела, слегка округлены, опущены вниз, ладони развернуты назад. Спина прямая. Глаза закрыты. Сохраняя позу, максимально расслабиться, представляя, как напряжение «стекает» по телу вниз. Шея отдыхает, голова соответственно занимает свободное, произвольное положение, удобное для ребенка (откинута назад или к плечу, слегка опущена вниз).

Приведем несколько возможных *сценариев для релаксации* продолжительностью около 5 мин. Дети ложатся на пол, закрывают глаза, каждый принимает одну из предложенных педагогом или просто удобную для себя позу, делает 3—4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе.

**87. «Пляж».** «Представьте, что вы лежите на теплом песке и загораете. Ласково светит солнышко и согревает вас. Веет легкий ветерок. Вы отдыхаете, слушаете шум прибоя, наблюдаете за игрой волн и танцами чаек над водой. Прислушайтесь к своему телу. Почувствуйте позу, в которой вы лежите. Удобно ли вам? Попробуйте изменить свою позу так, чтобы вам было максимально удобно, чтобы вы были максимально расслаблены. Попробуйте представить себя всего целиком и запомните возникший образ (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и не спеша встаем».

**88. «Ковер-самолет».** «Мы ложимся на волшебный ковер-самолет; ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивая; ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижаться и приземляется в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и аккуратно встаем».

Для выхода из длительной (более 10 мин.), глубокой релаксации, чтобы вернуться в состояние «здесь и сейчас» и подготовиться, мобилизоваться для дальнейшей работы, рекомендуется, лежа на спине, выполнить последовательно пять упражнений, каждое из которых занимает около 30 сек.:

- а) сделать 3—5 циклов глубокого дыхания;
- б) потянуться всем телом, вытягивая руки за голову и мыски ног от себя;

- в) поднять одно колено, перекинуть его через другую ногу и по стараться достать им до пола. Плечи при этом должны оставаться на полу. Повторить движения несколько раз в каждую сторону;
- г) потереть ладонь о ладонь и подошву о подошву;
- д) подтянуть колени к груди и обхватить их руками. Прокатиться несколько раз на спине вперед — назад, раскачиваясь как «корзинок» («качалка»), или перекачиваясь как «бревнышко».

Само по себе это одно из лучших упражнений для позвоночника и всей спины, но делать его нужно на ровной и достаточно мягкой поверхности.

## **§2. Работа с локальными мышечными зажимами и дистониями. Расширение сенсомоторного репертуара**

### **Глаза**

89. После массажа век и области вокруг глаз 3—5 раз повернуть глазные яблоки влево и вправо, вверх и вниз, по кругу. На несколько секунд широко открыть глаза, затем — сильно зажмурить. Это снимает напряжение и улучшает кровообращение в области глаз, улучшает зрение.

При выполнении упражнений *голова всегда фиксирована*. Слежение глазами идет за предметом, расположенным 1) на расстоянии вытянутой руки, 2) на расстоянии локтя и, наконец, 3) около переносицы. Последовательно *лежа, сидя и стоя* в медленном темпе (от 3 до 7 сек.) с фиксацией в крайних положениях. При этом удержание должно быть равным по длительности предшествующему движению.

При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки и т.д. Вначале он следит за предметом, перемещаемым психологом, затем — за своей рукой, которую передвигает взрослый. Наконец, передвигает его самостоятельно, держа сначала в правой руке, потом в левой, а затем обеими руками вместе. В грубых случаях несформированности глазодвигательных функций необходимо выполнять описываемые упражнения с сопротивлением движению рук ребенка со стороны взрослого.

Психолог обязательно следит за плавностью движения взгляда и его стабильным удержанием на предмете. Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит «соскальзывание» взгляда, следует уделить

дополнительное внимание, «прорисовывая» их до тех пор, пока движение и удержание взгляда на предмете не станут устойчивыми.

**90.** Ребенок смотрит прямо перед собой. Начинается отработка движения глаз по четырем основным направлениям — вверх, вниз, направо, налево — и четырем вспомогательным: по диагоналям, к себе (сведение глаз к центру) и от себя.

**91.** Руки (опущенные, поднятые в стороны или вверх) сжаты в кулаки, большой палец вытянут. Движения глаз сочетаются с одно временным поворотом рук в ту же сторону, что и глаза, затем — в противоположную. То же со ступнями ног в положении лежа и сидя.

**92.** Слежение за предметом, перемещаемым по воображаемому контуру круга, овала, треугольника, квадрата, восьмерки, знака бесконечности, синусоиды и т.д.: на расстоянии вытянутой руки, на расстоянии локтя и около переносицы.

**93.** Психолог рисует в воздухе перед ребенком различные верти кальные, горизонтальные и кривые линии, фигуры, которые он дол жен отследить, опознать, нарисовать в воздухе (вместе с психологом и самостоятельно), на бумаге, назвать.

После того как эти упражнения усвоены, можно совместить их с дыхательными упражнениями: движение — на фазе глубокого вдоха; удержание взгляда в крайнем верхнем (нижнем, правом, левом) положении, у переносицы — на фазе задержки. Возврат в И.п. — на пассивном выдохе. Успешным является результат, при котором каждое движение глаз согласуется с равными фазами дыхания.

**94.** Рисование в воздухе перед собой знака бесконечности oo (центр знака — напротив переносицы). Сначала психолог плавно пе редвигает одну руку ребенка, начиная из центра вверх, обводя три раза воображаемый знак бесконечности. Ребенок должен вниматель но следить за кончиками пальцев своей руки, не мигая, не отводя взгляда и не задерживая дыхания. Затем то же — другой рукой и дву мя руками, сцепленными в замок. Далее можно варьировать размеры знака и то расстояние, на котором он рисуется.

**95.** «Слоник». Голова кладется на вытянутую вперед и в сторону руку — «хобот». Стоя на слегка согнутых в коленях ногах, наклоня туловище вслед за движением руки (работает все тело) и фиксируя взгляд на кончиках пальцев, ребенок рисует «хоботом» в воздухе большой знак бесконечности. Затем этот же знак рисуется другой ру кой и двумя сцепленными руками (голова прямо).

## Речевой аппарат

Работа над расширением сенсомоторного репертуара речевого аппарата всегда начинается с массажных упражнений (глава 2) и подробно описана в логопедической литературе, поэтому мы перечислим лишь некоторые из соответствующих упражнений:

- открывание и закрывание рта, удержание губ в улыбке с закрытым ртом и обнаженными зубами; вытягивание губ вперед (влево — вправо) трубочкой; чередование положений губ: в улыбке — трубочкой — спокойное; разнообразные движения (вперед — назад, вправо — влево, круговые) нижней челюстью и сложенными в «трубочку» губами;
- язык широкий, узкий, «трубочкой», «катушкой»; движения языком — « жало змеи», «часики», «качели»; чередование всех этих положений и движений;
- движения языка по внешней и внутренней поверхности верхних и нижних зубов; в глубь рта — к передним нижним резцам; облизывание губ в разных направлениях; имитация шелканья и цоканья.

Следующий блок упражнений (каждое выполняется 3—6 раз), заимствованный из актерской практики, помогает бороться с вялостью речевого аппарата («кашей во рту») и, кроме того, расширяет репертуар соответствующих кинестетических (артикуляционных) и кинетических возможностей.

### *Тренировка нижней челюсти*

Необходимым условием четкой, хорошей речи является умение правильно открывать рот. Это связано с работой нижней челюсти.

**96.** И.п. — голову держать прямо. Подбородок в обычном удобном положении, губы сомкнуты. На счет «один» челюсть опускается на расстояние ширины двух пальцев, язык лежит свободно, кончик у нижних резцов; губы сохраняют округлую форму, зубы не обнажаются. Все внимание сосредоточено на опускании челюсти. На счет «два» фиксируем открытое положение рта; «три» — рот закрыт.

**97.** И.п. — то же. На счет «один» челюсть опускается; на счет «два» челюсть двигается вправо (рот раскрыт); на счет «три» челюсть возвращается на место; на счет «четыре» челюсть двигается влево; на счет «пять» челюсть снова опускается; на счет «шесть» челюсть выдвигается вперед; на счет «семь» челюсть возвращается в И.п. Делать упражнение нужно медленно и осторожно, избегая резких движений.

### **Тренировка губных мышц**

98. И.п. — зубы сомкнуты, губы в обычном спокойном состоянии. На счет «один» губы вытягиваются вперед, как бы принимают форму «пяточка»; на счет «два» губы растягиваются в стороны, не обнажая зубов (растягивать губы особенно сильно в стороны не следует).

99. На счет «один» губы собираются в «пяточок»; на счет «два» «пяточок» двигается вправо; «три» — снова вперед; «четыре» — «пяточок» двигается влево. Круговые движения «пяточком» вправо и влево.

100. И.п. — зубы сомкнуты. На счет «один» нижняя губа опускается и обнажаются зубы, верхняя губа спокойна; «два» — губа возвращается в И.п. На счет «три» верхняя губа поднимается так, что обнажаются зубы; на «четыре» — губа опускается.

101. Губы плотно сомкнуты, нижняя челюсть слегка опущена. Под сильной струей выдыхаемого воздуха губы размыкаются и рот широко раскрывается.

### **Тренировка мышц языка**

Подвижность и точность работы языка является одним из главных условий правильного звучания гласных и согласных звуков. В их образовании большее или меньшее участие принимают различные части языка: кончик языка, его передняя часть, спинка, корень.

102. И.п. — рот открыт, язык лежит плоско, его кончик — у нижних передних резцов. На счет «один» кончик языка поднимается к верхним передним зубам; на «два» — язык опускается (кончик языка у нижних резцов). На счет «три» кончик языка поднимается к альвеолам, «четыре» в И.п.; «пять» — кончик языка за альвеолами; «шесть» — в И.п.

103. На счет «один» острым кончиком языка коснуться внутренней стороны левой щеки; на «два» — внутренней стороны правой щеки. Эти движения повторяются 3—4 раза без перерыва; при этом необходимо следить, чтобы нижняя челюсть не двигалась.

104. И.п. — рот открыт. Положить язык плоско, чтобы была видна задняя стенка глотки (этому помогает глубокий вдох через рот). Упирание тренирует и небную занавеску, которая поднимается вверх при глубоком вдохе через рот. На счет «один» высунуть язык так, чтобы почувствовать напряжение в уздечке, затем вернуть его в И.п.

105. Кончик языка плотно прижимается к нижним зубам, спинка языка выгибается и направляется вперед толчком от корня.

106. Рот открыт, кончик языка прижат к внутренней стороне губов (!). При толчке от корня язык своей передней частью должен сомкнуться с альвеолами верхних зубов, отчего образуется щелчок.

107. Кончик языка плотно прижат к нижним передним зубам, между верхними и нижними зубами должно быть небольшое расстояние (несколько миллиметров). Одновременно с выдохом через рот язык прогибается в передней части, приближаясь к верхним резцам, но не прикасается к ним, оставляя небольшую щель. По середине языка образуется небольшая видимая ложбинка. Выдыхаемая струя проходит по ложбинке в щель.

108. Кончик языка высовывается наружу и двигается между губами сначала по вертикали, а затем по горизонтали, при этом чувствуется напряжение в уздечке языка. При включении голоса получается звук, подобный детскому «поддразниванию».

109. Тренировка небной занавески и корня языка. Губы сомкнуты, язык лежит плоско, кончик — у нижних передних зубов. Не разжимая губ и вдыхая через нос, как можно ниже опускать нижнюю челюсть при сомкнутых губах. Ощущается напряженное состояние мышц небной занавески и корня языка. Некоторое время задержать это состояние, а затем снять напряжение. Чтобы зрительно фиксировать результат работы мышц, раскройте губы и посмотрите в зеркальце: маленький язычок и небная занавеска поднялись вверх (как бы сократились), корень языка опущен и хорошо видна задняя стенка глотки.

Проделайте упражнение, стараясь увеличивать время, при котором небная занавеска находится в поднятом состоянии, мысленно считая до четырех, пяти, шести, десяти — сколько сможете. Следует тренировать небную занавеску и корень языка как при сомкнутых, так и при открытых губах.

### **Шея, плечи**

**ПО. «Упрямая шея».** Скрестить пальцы на затылке (локти в стороны), поднять голову, смотреть вверх. Руками стараться наклонить голову вперед, шея сопротивляется. Выполнить 3—5 раз. Аналогично — ладони на лоб.

111. **«Разминаем плечи».** Ноги на ширине плеч, руки расслаблены. Все внимание — на мышцах плечевого пояса, на плечевых суставах, на ощущении их растягивания и расслабления: 1) выполнить контрастное напряжение и расслабление плеч; 2) плечи поднять и опустить, отвести назад, затем вперед — одновременно и попеременно; 3) вра-

щать плечами вперед и назад (одновременно и попеременно), не прогибая и прогибая спину назад и вперед.

**112. «Наклоны головы».** Сесть или встать прямо. В медленном темпе достать подбородком до груди, затылком до спины, положить ухо на правое плечо, затем — на левое (при этом важно, чтобы плечи и позвоночник оставались прямыми). Медленно поворачивать голову на право, налево.

**113. «Перекаты головы».** И.п. то же, что и в упражнении 111, ноги на ширине плеч, руки и плечи расслаблены. Все внимание сосредоточено на абсолютно расслабленных мышцах шеи. Наклоните голову вперед и медленно перекачивайте ее от одного плеча к другому. Затем наклоните голову назад и снова делайте перекаты из стороны в сторону. То же — по кругу в одну и другую сторону.

**114. «Черепаха».** Ребенок имитирует медленные движения головы черепахи, которая то выглядывает из панциря (плечи опускаются, подбородок тянется вперед и вверх), то прячется в него (плечи поднимаются, подбородок — к груди), то крутит головой по сторонам. Более сложный вариант движения выполняется с неподвижными расслабленными плечами — голова как бы «вкручивается» в плечи.

Эти упражнения, помимо снятия напряжения с плеч и шеи, способствуют улучшению кровообращения головы, движению спинно-мозговой жидкости.

## Руки

**115. «Разминка и расслабление рук».** Встряхнуть руки, как будто вы пытаетесь стряхнуть с них воду. Растереть руки от плеча к кисти и обратно, как будто вы замерзли; последовательно размять плечи, предплечья и кисти рук. Выполнить контрастное напряжение и расслабление рук.

**116. «Замок».** Сложить руки в «замок» и тянуть их: 1) вверх, вниз, в стороны; прогнуться назад и потянуться руками вверх; руки за спиной в замке, тянуть руки вверх; 2) взять правой рукой левый локоть и тянуть его вправо, то же с правой рукой; 3) зацепиться пальцами рук друг за друга и тянуть руки в разные стороны, то же по одной паре пальцев.

**117. «Краб».** Покажите ребенку, как передвигается краб (лягушка, гусеница, змея и т.д.). Предложите ему имитировать их движения своими руками (прямыми или согнутыми в локтях); затем руками со-

вершать рывки в стороны, вверх — вниз (бросать руки в разных направлениях).

**118. «Клешня краба».** Средний палец накладывается и зажимает указательный, безымянный кладется на средний, а мизинец на безымянный. Поза удерживается 10—20 сек. После выполнения правой рукой то же — левой, а затем — двумя руками одновременно.

Следующие упражнения выполняются *сначала отдельно каждой рукой, затем двумя руками одновременно*. При двуручном выполнении обе руки сначала двигаются *в одну сторону* (направо, налево, вперед, назад), а затем — *в противоположные*.

**119. «Волшебная мельница».** Ребенок представляет, что его руки — это лопасти волшебной мельницы, которые могут, складываясь и распрямляясь, вращаться в разные стороны. Все внимание — на ощущениях в разминаемых суставах:

а) вращать прямую правую (левую) руку в плечевом суставе вперед, назад, направо, налево; обе руки в одном направлении, затем в противоположных (правая — вперед, левая — назад); поставить кисти к плечам и совершать такие же круговые движения;

б) вытянуть прямые руки в стороны, согнуть их в локтях и свободно раскачивать предплечья, затем вращать их по кругу; аналогично предыдущему — вращение рук в локтевых суставах (при этом плечи и кисти неподвижны);

в) вращать руки в лучезапястных суставах (руки вытянуты вперед, локти слегка согнуты, плечи и предплечья неподвижны).

**120. «Змейки».** Предложите ребенку представить, что его пальцы — маленькие змейки. Они могут двигаться и извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. Последовательно каждый палец изображает «змейку» (если не получается нужное движение, помочь другой рукой).

Ладони при этом сначала повернуты к ребенку, потом — от него, при двуручном упражнении — друг к другу. В последнем случае сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем — разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

**121. «Море».** Ребенок вместе с психологом рассказывает историю и сопровождает ее соответствующими движениями: «На море плещутся волны маленькие и большие (сначала одной рукой, а затем другой рукой в воздухе рисуются маленькие волны; руки сцепить в замок и рисовать в воздухе большую волну). По волнам плывут дельфины (совершаются синхронные волнообразные движения всей рукой вперед). Они вместе, а потом по очереди ныряют в воду — один



нырнул, другой нырнул (совершаются поочередные волнообразные движения рук). За ними плывут их дельфинята (руки согнуты в локтях, прижаты к груди, кисти рук выполняют синхронные волнообразные движения вперед). Ныряют вместе и по очереди (одновременные и поочередные волнообразные движения кистями рук). Вот так двигаются их хвостики (каждый палец поочередно совершает волнообразные движения). Вместе с дельфинами плавают медузы (руки, сжатые в кулаки, резко сжимаются и разжимаются). Все они танцуют и смеются (вращение рук в лучезапястных суставах)».

## Ноги

**122.** Ребенок ложится на спину, руки в стороны. Одна нога сгибается в колене, поднимается и отводится наружу (или в обратную сторону), кладется на пол. Возвращается в И.п. То же — с другой ногой. Затем аналогично работают обе ноги одновременно.

**123.** Имитация шага: одна нога согнута в колене и упирается в пол пяткой, а другая — вытягивается мысочком вперед.

**124. «Велосипед».** Лежа или сидя имитировать езду на велосипеде (свободно, с усилием, с сопротивлением).

**125.** Сесть на пол, ноги согнуть. Поднять правую ногу и вращать в коленном (затем голеностопном) суставе направо, налево. Опустить на пол. Аналогично — левой ногой; двумя ногами.

**126. «Две гусенички».** Сидя или лежа на спине с согнутыми в коленях ногами, ребенок представляет, что его стопы — гусенички, которые ползут по земле. Сначала они ползут от него, затем — к нему. После этого одна ползет от ребенка, а другая — к нему, и наоборот. Не отрывать стопы от пола, стремясь сначала максимально выпрямить ноги, а затем — максимально согнуть в коленях.

**127. «Лягушка».** Сесть на корточках, опираясь на пальцы ног и рук (между коленей) — как лягушка. Подпрыгнуть высоко вверх и опуститься снова на корточках. Другой вариант прыжков — вперед.

Работая над упражнениями для ног, необходимо помнить, что тем самым мы способствуем повышению *устойчивости* ребенка. Она связана с развитием равновесия, «чувства опоры» или «заземления». Основным здесь является привлечение внимания к контакту тела с полом. Необходимо расслабить брюшные мышцы, которые обычно напряжены, а также слегка согнуть колени. Голова, позвоночник и пятки должны находиться на прямой линии.

Для того чтобы в принципе почувствовать, что такое *устойчивость*, ребенку предлагается встать в свободной позе, перенести вес

тела на правую ногу, почувствовать возникшие изменения. Приподнять немного одну ногу, не теряя равновесия, покачать ею в разных направлениях, вернуться к свободной позе. Выполнить то же самое на другой ноге, сосредоточив все внимание на собственном теле. Растереть и размять последовательно бедра, икры, щиколотки и ступни ног. Выполнить контрастное напряжение и расслабление ног.

**128. «Развитие устойчивости и раскрепощение суставов».** Внимание направлено на ощущения в разминаемом суставе:

И.п. — встать на одну ногу. Вращать другой ногой от бедра сначала по часовой стрелке, потом против. Сменить ногу;

И.п. — то же. Бедро другой ноги поднято параллельно полу, колено согнуто. Жестко фиксируя это положение, описывать голенью (затем только стопой) горизонтальные круги, сначала по часовой стрелке, потом против. Голень (стопа) при этом полностью расслаблена. Сменить ногу;

И.п. — то же; согнуть другую ногу в колене, руки за спиной, правой ладонью обхватить левое запястье. Описывать стопой вертикальный круг, как бы вращая педаль велосипеда. Описав 3—5 кругов, поменять направление на противоположное. Сменить ногу;

И.п. — то же; другая нога слегка приподнята над полом; вращать стопу в голеностопном суставе, описывая мыском ноги круги и волны в горизонтальной (вертикальной) плоскости. После 3—5 раз поменять направление на противоположное. Затем сменить ногу.

**129. «Перекаты».** Ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, спина прямая. Выполняются перекаты с мысков на пятки, затем — с наружных на внутренние поверхности стоп и обратно. После этого ребенок переходит к следующим движениям: левая нога начинает перекаты с пятки, а правая — с мыска.

**130. «Приседания».** Сесть на корточки, подошвы ног полностью стоят на полу, руки свободно лежат на коленях. Более легкий вариант упражнения — приседать до тех пор, пока пятки не начнут отрываться от пола.

**131.** И.п. — ноги шире плеч, руки расслаблены. Развернуть правую ногу на 90° вправо, левая — в И.п. На выдохе согнуть правое колено до напряжения в левом бедре. На вдохе выпрямить колено. Повторить 3 раза, вернуться в И.п., поменять ноги.

**132.** Ноги вместе; широкий шаг вперед правой ногой, сгибая ее в колене, левая нога прямая (пятка немного приподнята), стопы параллельны друг другу. Весь вес тела — на правую ногу. На выдохе приседаем на правой ноге и одновременно опускаем пятку левой ноги на

пол, чувствуя напряжение в икре и ахилловом сухожилии. На вдохе поднимаемся на правой ноге и одновременно отрываем левую пятку от пола. Повторить 3 раза. Поменять ноги.

**133. «Канатоходец».** Ребенок — канатоходец — имитирует проход по канату (он идет по прямой воображаемой линии по полу): скользит и балансирует, ищет равновесие. Партнер дует на него со стороны, как бы пытаясь «сдуть» канатоходца с каната. Дует он с расстояния вытянутой руки, но не в лицо, а примерно в грудь (справа, слева). Цель канатоходца — удержаться, несмотря на препятствие.

В целом весь приведенный выше комплекс, как и развитие мелкой моторики любого вида, является мощным тонизирующим фактором. Он неизбежно должен активно применяться в психологической, дефектологической и логопедической практике: массаж и самомассаж кистей и пальцев рук, пальчиковая гимнастика («пальчики здороваются», «человечек», выполнение различных фигурок из пальцев и т.д.), лепка, нанизывание бус, застегивание пуговиц, завязывание и развязывание узлов, перебор круп и т.п. Однако в настоящее время, как правило, популярны лишь некоторые из этих упражнений. Между тем именно их последовательное и Иерархизированное включение в коррекционный процесс приводит к устойчивым результатам. Ведь каждое из них направлено на определенную коррекционную (абилитационную) мишень. И лишь в единой системе они выполняют комплексную функцию в развитии ребенка, не только достигая своей собственной цели, но повышая и стабилизируя общий энергетический потенциал ребенка. Обогащают и совершенствуют его двигательный и сенсорный репертуар, представление о собственном теле и владение им; развивают внимание, произвольность, успокаивают и уравнивают эмоционально.

### **3. Преодоление патологических ригидных телесных установок и синкинезий**

Особое внимание следует уделить работе с теми патологическими ригидными телесными установками (в статике и динамике), которые ограничивают и обедняют движения ребенка. Например, при "Шсьме у него двигается язык и/или ноги, поднимаются и напрягаются плечи; при чтении он принимает неестественную, вычурную позу; при слежении глазами задерживает дыхание с последующей остановкой взора; одновременно с движением руки наблюдаются (обильные мимические и оральные комплексы оживления.

Коррекция здесь, может быть, наиболее трудоемка и сложна как для ребенка, так и для психолога, поскольку основной мишенью является перестройка непродуктивных стереотипов и неэффективных формул движения. Однако достижение этой цели дает поразительный эффект в различных сферах психической жизни ребенка.

*Синкинезии* — это непроизвольное оживление двигательной активности, неадекватное выполняемому действию, сопутствующее и мешающее ему. К приведенным выше примерам каждый специалист может добавить множество своих.

Принципиально существует *два основных пути устранения синкинезий*. Первый из них связан с тем, что синкинезии переводятся из непроизвольного движения в произвольное, то есть становятся волевым актом, иногда доведенным до абсурда, но контролируемым ребенком сознательно. Например, ребенку, у которого процесс письма сопровождается непроизвольными движениями ног, говорят: «...Нет уж, ты, пожалуйста, вместе с ногами!»

Второй связан с блокировкой синкинезии, при которой ребенку придется такое положение тела, когда их появление сведено к минимуму, вплоть до абсолютной невозможности. Основной методический прием при этом заключается в фиксации одного из патологически «связанных» уровней с параллельной нагрузкой на другой. Затем фиксируется второй уровень, а первый нагружается определенными движениями, пока автономность движений по уровням не автоматизируется. Степень фиксации варьируется от максимально внешней до произвольно контролируемой самим ребенком

Например, имеют место обильные синкинезии (ноги, язык, мимика и т.п.), возникающие одновременно с движением руки. В этом случае может рекомендоваться:

- используя утяжелитель, дать нагрузку на ту руку, действие которой вызывает наиболее яркие синкинезии с другими частями тела;
- перенести произвольное внимание ребенка, например, на ноги: в этом случае ему предлагается, проговаривая какие-ни будь слова или скороговорки, отстукивать ритм ногой;
- удерживать в руке длительное статическое напряжение (например, вытянутые руки с сильно сжатыми кулаками); ребенок при этом может петь песни, проговаривать скороговорки, вращать ногами «педали», проделывать дыхательные или глазодвигательные упражнения.

Иногда вам придется в буквальном смысле «зацементировать» ребенка: вы крепко обхватываете его руками или он делает это сам. Или он стоит на коленях перед столиком, подпирая голову руками; ноги в утяжелителях, челюсти сильно сжаты (в зубах — «баранка» или палочка). И только когда ребенок находится в таком положении, можно приступать к выполнению глазодвигательных, графических и других упражнений. Не исключено, что и тут вы вынуждены будете фиксировать его голову или плечи.

Формирование автономии по уровням логично начинать с устранения синкинезии «глаза — язык», так как, во-первых, патологическая связь этих уровней довольно часто встречается у большинства детей, во-вторых, она является очень энергоемкой для организма в целом, в-третьих, оптимальное взаимодействие именно этих уровней необходимо для развития восприятия, речи, письма и т.д.

**134.** Отработка автономных и сочетанных движений на уровнях глаз и языка. Голова фиксирована. Выполняются глазодвигательные упражнения (по четырем основным, четырем диагональным направлениям, от себя и к себе), описанные выше, в сочетании с фиксацией мышц языка и челюсти:

- а) сильно сжать челюсти; при необходимости можно попросить ребенка зажать зубами карандаш и т.п.;
- б) максимально открыть рот, язык спрятать;
- в) максимально открыть рот, максимально высунуть язык.

**135.** Глаза фиксированы. Выполняются движения головой и языком (однаправленные и разнонаправленные).

**136.** Голова фиксирована. Отработка однонаправленных и разнонаправленных движений глаз и языка. Иными словами, движения языка направлены в ту же или в противоположную от взора сторону.

**137.** Отработка однонаправленных и разнонаправленных движений головы и глаз.

**138.** Отработка однонаправленных и разнонаправленных движений языка (глаз) с руками и ногами.

Очевидно, что все перечисленные упражнения постепенно, по мере усвоения, должны внедряться в описанные выше циклы и выполняться в положении *лежа, сидя, стоя*. По мере автономизации и автоматизации взаимодействия рук и ног они также включаются в эти блоки упражнений.

## **Глава 4. Формирование и коррекция базовых сенсомоторных (одновременных и реципрокных) взаимодействий**

На формирование одновременных и реципрокных координации оказывают положительное влияние не только упражнения, включающие взаимодействия рук или ног, но также и сочетанные движения правой и левой половин тела.

### ***Упражнения лежа на спине***

139. Ноги и руки вытянуты вверх перпендикулярно полу и перекрещены Х-образно; одновременно оттягивается вверх мысок (пятка) правой ноги и кисть левой руки, расслабление, то же — для левой ноги и правой руки; повторить для одноименных руки и ноги.

140. Ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу, прямые руки вытянуты в стороны. Руки одновременно передвигаются по полу (одна — вверх, другая — вниз) таким образом, что одна рука оказывается вытянутой вверх, а другая лежащей вдоль тела. При этом голова наклоняется в сторону верхней руки, а колени — в сторону нижней руки, и наоборот.

141. Модифицированный вариант «велосипеда» — ребенок имитирует ногами езду на велосипеде, касаясь при этом локтем (ладонью) противоположного колена; одноименного колена; затем снова противоположного колена.

142. Фиксированы позиции головы и туловища. Выполняются одновременные движения глаз, языка, рук и ног: вверх, вниз, вправо, влево, сведение к центру (конвергенция глаз, сжатые челюсти, перекрест рук и перекрест ног).

143. Фиксированы глаза (взгляд прямо перед собой) и туловище. Выполняются одновременные движения головы, языка, рук и ног: вверх, вниз, вправо, влево, сведение к центру (голова прямо, сжатые челюсти, перекрест рук и перекрест ног).

144. Фиксированы туловище и язык — язык высовывается с напряжением вперед и удерживается в этом положении. Выполняются одновременные движения головы, глаз, рук и ног: вверх, вниз, вправо, влево, сведение к центру (голова прямо, конвергенция глаз, перекрест рук и перекрест ног).

145. Фиксированы туловище и руки — руки прижаты к груди в положении тройного сгибания (в плечевых, локтевых и лучезапяст-

ных суставах). Выполняются одновременные движения головы, глаз, языка и ног (так же, как в 144).

**146.** Фиксированы туловище и ноги в положении тройного сгибания (в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах). Выполняются одновременные движения головы, глаз, языка и рук (так же, как в 144 и 145).

**147.** Фиксированы глаза, руки и ноги, то есть те части тела, которые обеспечивают пространственно-координационную функцию тела. Ребенок выполняет повороты туловища: сначала медленные повороты в одну, затем в другую сторону при фиксированных голове и взгляде, сцепленных руках и ногах. Затем в движение вместе с туловищем вовлекается голова. После этого отрабатываются вертикальные осевые движения (ось «голова — копчик») с поднятием тазового пояса; плечевого пояса; одновременно тазового и плечевого поясов.

Затем все перечисленные упражнения выполняются разнонаправленно во всех вариантах.

### ***Упражнения сидя***

Отработка сочетанных движений глаз, языка и рук сначала выполняется в свободном темпе, а затем — под хлопки взрослого, ритмичную музыку и т.п.

**148.** Язык фиксирован в одном из положений: сильно сжатые челюсти; максимально открытый рот, язык спрятан; сильно открытый рот, максимально высунутый вперед язык. Выполняются сочетанные движения рук и глаз:

а) руки лежат на коленях параллельно друг другу; попеременно то правая рука ударяет по правому колену, то левая — по левому, одновременно с ударом выполняется движение глаз в одноименную, затем в противоположную от руки сторону;

б) перекрещенные руки лежат на коленях; попеременно то правая рука ударяет по левому колену, то левая — по правому, одновременно с ударом выполняется движение глаз в одноименную с рукой, а затем в противоположную от руки сторону.

**149.** Взгляд фиксирован прямо перед собой. Выполняются сочетанные движения языка и рук аналогично описанным в упражнении 148.

**150.** Сочетанные движения рук, глаз и языка. Сначала руки полагаются на коленях параллельно друг другу, а затем перекрещиваются. Ребенок попеременно хлопает ладонями по коленям, при этом глаза и язык двигаются следующим образом:

- а) глаза вместе с языком сначала за ладонью, затем от нее;
- б) глаза фиксированы прямо перед собой, двигается язык — за ладонью, от нее;
- в) язык фиксирован в одном из приведенных выше положений, двигаются глаза — за ладонью, от нее;
- г) глаза двигаются за ладонью, язык от нее;
- д) язык двигается за ладонью, глаза от нее.

**151.** Руки, сжатые в кулак, лежат на коленях (вытянуты вперед; в стороны), большие пальцы вверх. Движения руками выполняются однонаправленно и разнонаправленно с глазами и языком. Это же упражнение выполняется стоя с опущенными, поднятыми, вытянутыми вперед или в стороны руками.

#### *Упражнения стоя на четвереньках*

**152.** Ползание вперед, назад, вправо и влево (на локтях; на кистях) с одновременным передвижением одноименных руки и ноги, затем противоположных руки и ноги. При этом руки вначале располагаются параллельно друг другу, затем перекрещиваются, то есть при движении с каждым «шагом» правая рука заходит за левую, за тем левая — за правую и т.д. Ноги передвигаются параллельно друг другу-

**153.** Сочетанные движения глаз, языка, рук и ног, ползая на четвереньках (вперед, назад, вправо, влево). Руки и ноги двигаются в последовательности, приведенной в упражнении 152, при этом глаза и язык совершают следующие движения:

- а) глаза вместе с языком двигаются сначала за ладонью, затем от нее;
- б) глаза фиксированы прямо перед собой, двигается язык — за ладонью, от нее;
- в) язык фиксирован в одном из приведенных выше положений, двигаются глаза — за ладонью, от нее;
- г) глаза двигаются за ладонью, язык от нее;
- д) язык двигается за ладонью, глаза от нее.

#### *Упражнения стоя*

**154.** «Перекрестные и односторонние движения». На первом этапе ребенок медленно шагает, попеременно дотрагиваясь то правой, то левой рукой до противоположного колена (перекрестные движения). Психолог на этапе освоения упражнения отсчитывает 12 раз



в медленном темпе. На втором этапе ребенок также шагает, но уже касаясь одноименного колена (односторонние движения). Также 12 раз. На третьем и пятом этапах — перекрестные движения, на четвертом — односторонние.

Обязательное условие — начинать и заканчивать упражнение перекрестными движениями. После того как ребенок освоил данное упражнение под счет психолога, можно предложить ему вести счет самостоятельно — считая и контролируя последовательность и переклечение с движением на движение. Более сложный вариант этого упражнения — нагрузка зрительного анализатора, когда ребенок следит глазами за предметом, который перемещает психолог, или когда ребенок переводит глаза по словесной инструкции.

**155. «Цыганочка».** И.п. — поставить ноги на ширине плеч, руки опущены. Дотронуться правой рукой до поднятого левого колена, вернуться в И.п., затем сзади дотронуться левой рукой до правой пятки (согнутая в колене правая нога отводится назад). Вернуться в И.п. Повторить соответственно для левой руки и правого колена и правой руки и левой пятки. Повторить весь цикл 3 раза.

156. Рисование на доске, стене, листе бумаги сначала каждой рукой, а затем одновременно обеими. Образцы графических паттернов представлены на рис. 6. Чрезвычайно важно, чтобы синхронно двигались обе руки — в одну сторону, в противоположные, навстречу друг другу и т.д. Сначала ребенок рисует (обводит нарисованный образец) прямые линии — вертикальные, горизонтальные, наклонные; затем разнообразные круги, овалы, восьмерки и орнаменты в разных положениях; одинаковые и разные фигуры на левой и правой половинах листа (вначале — ближе к центру, затем — ближе к краям листа); одно симметрично расположенное изображение; законченный сюжетный рисунок. Отметим еще раз необходимость отработки каждого из упражнений сначала каждой рукой отдельно, а уже потом двуручно.

Потом это же задание можно перенести на горизонтальную плоскость — выполняя те же (и более сложные) рисунки на листе бумаги, сидя за столом.

**157. «Ладушки».** Эта игра одной из первых появляется в опыте любого ребенка. Если он с ней не знаком — научите его играть сначала в классическом варианте, и не только руками, но и лежа — ногами. Затем усложните задачу:

а) хлопок в ладоши, хлопок двумя руками с партнером (руки у обоих перекрещены, хлопок, хлопок с партнером «левая — правая», попок, хлопок с партнером «правая — левая». Далее увеличивается

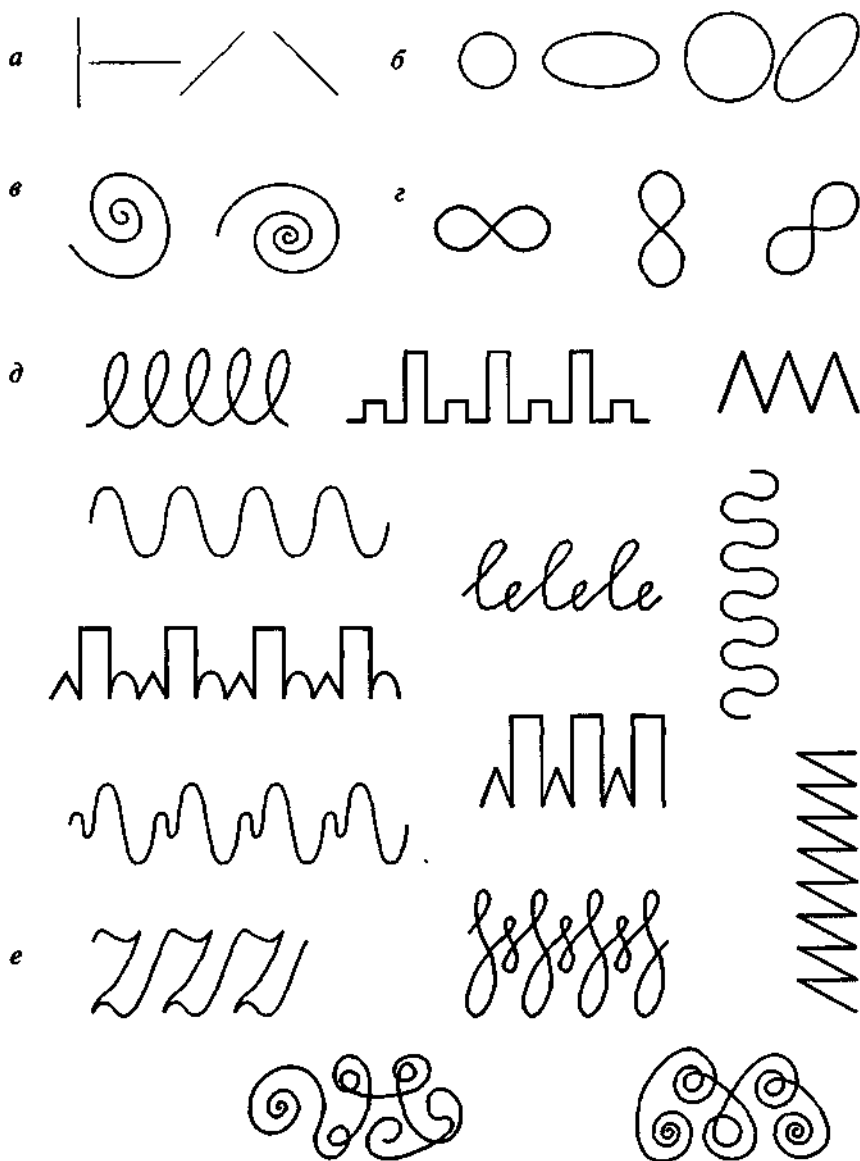


Рис. 6 (а—е). Образцы для обведения

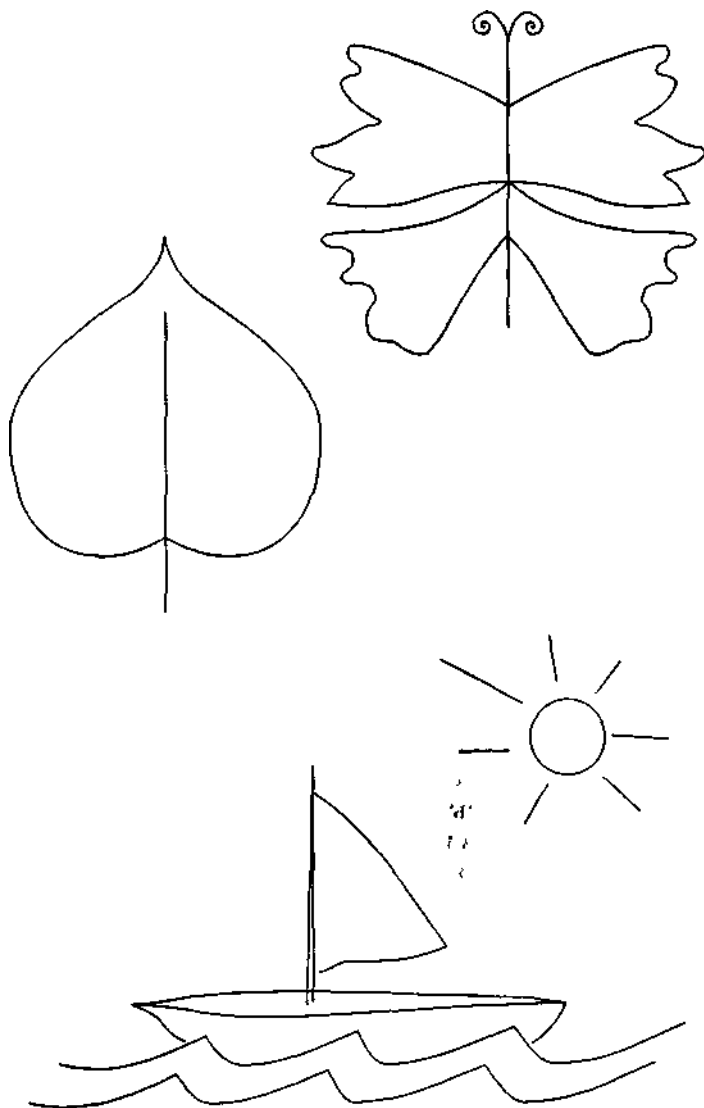


Рис. 6. Образцы для обведения

число движений за счет соединения классического и данного вариантов. Аналогично — ногами;

б) «кулак-ладонь»: руки ребенка все время повернуты ладонями друг к другу; хлопок в ладоши, удар кулака о ладонь, хлопок, удар другой ладони о кулак. Играя в паре, после хлопка удар «кулак-ладонь» ребенок делает с вами. В еще более сложном варианте «кулак-ладонь» делается с партнером перекрещенными руками (впереди то левая, то правая рука);

в) «ладушки» с разворотами ладоней: классический вариант, в котором хлопки с партнером осуществляются так, что одна ладонь ребенка смотрит вниз, а другая — вверх (или ставятся друг на друга ребрами);

г) после собственного хлопка ребенок «здоровается» с партнером, как в классическом варианте, соприкасаясь с партнером стопами, коленями, бедрами, локтями, плечами.

**158.** Встать у стены, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Ребенок передвигается вдоль стены на 3—5 метров вправо, а затем влево. Сначала двигаются одноименные, а затем противоположные рука и нога:

- а) руки и ноги параллельны;
- б) руки перекрещены, ноги параллельны;
- в) ноги перекрещены, руки параллельны;
- г) руки перекрещены, ноги перекрещены.

В более сложном варианте это упражнение выполняется с вытянутыми вверх руками; ребенок при этом смотрит прямо перед собой или закрывает глаза.

**159.** Прыжки на месте на двух ногах:

а) чередование прыжков: ноги врозь (предмет, например мяч, лежит на полу между стопами ног) и ноги вместе (предмет — то у носков, то у пяток ног);

б) чередование прыжков ноги врозь и ноги скрестно, поочередно правая и левая нога впереди (предмет, например гимнастическая палка, лежит между стопами ног).

Это же упражнение выполняется с движением рук в ту же сторону, что и ноги, затем — в противоположную.

**160.** Прыжки с продвижением, в качестве ориентира использует линия на полу между стопами ног:

а) чередование прыжков: ноги врозь и ноги скрестно (поочередно впереди то правая, то левая нога); то же, но с аналогичным движением рук, вытянутых прямо перед собой — сверху рука, одноименная (противоположная) стоящей впереди ноге;

б) чередование прыжков: ноги врозь, руки скрестно перед собой и ноги скрестно, руки перед собой параллельно друг другу.

Это же упражнение выполняется с движением рук в ту же сторону, что и ноги, затем — в противоположную.

**161.** Беговые упражнения с прямым и перекрестным перешагиванием через гимнастические палки, уложенные параллельно друг другу, под углом — в виде ломаной линии; по ориентирам (меловая разметка, кольца и т.д.).

Следующий блок упражнений может выполняться лежа, сидя или стоя. Необходимо каждое из них делать в три этапа: 1) руки прямые (опущены, подняты или вытянуты); 2) кисти фиксированы на плечах, локти свободны; 3) руки прижаты к груди, кисти свободны.

**162. «Птенчики».** Рот широко открывается так, чтобы тянулись уголки рта, а затем плотно закрывается. Руки согнуты в локтях, ладони на уровне плеч, разжимать и сжимать кулаки, одновременно открывая и закрывая рот, и наоборот: сжимая кулак, открывать рот. Удерживать рот открытым (2—3 сек.), согласовывая это с движением рук.

**163. «Жало змеи».** Ребенок изображает языком жало змеи, резко выкидывая язык вперед с силой (до боли). Затем одновременно с языком жало змеи имитируют руки (согнутые в локтях руки выбрасываются вперед и возвращаются в исходное положение). Затем руки и язык двигаются разнонаправленно.

**164. «Обезьянка».** Ребенок изображает обезьянку, которая гримасничает перед зеркалом:

а) двигает нижней челюстью вперед-назад; то же с одновременным движением рук вперед-назад; затем руки и челюсть двигаются разнонаправленно;

б) двигает челюсть вправо-влево; то же с перемещением рук в ту же сторону, что и челюсть; затем руки и челюсть двигаются в разные стороны;

в) язык и челюсть двигаются в одну сторону, затем в разные стороны;

г) одновременное движение глаз и челюсти в одну сторону, а затем в разные стороны.

**165. «Трубочка».** Ребенок вытягивает губы «трубочкой» вперед, а затем растягивает их в улыбке. Это упражнение выполняется:

а) с одновременным вытягиванием рук вперед, когда ребенок делает «трубочку», и приведением ладоней к плечам во время выпол-

нения «улыбки»; затем наоборот: «трубочка» — руки к плечам (груди), «улыбка» — руки вверх (вперед) и т.д.;

б) вытягивание губ «трубочкой» вправо и влево; то же — с одно временным перемещением рук в ту же сторону, что и губы, а затем — с движением рук в противоположную сторону (например, губы вправо, руки влево);

в) вытягивание губ «трубочкой» вправо и влево с одновременным движением языка в ту же сторону, затем в противоположную;

г) вытягивание губ «трубочкой» вправо и влево с одновременными движениями глаз в ту же, а затем в противоположную сторону;

д) вытянутые «трубочкой» губы вращать по кругу (направо, затем налево).

**166. «Качели».** Ребенок изображает языком движение качелей: поднимать язык вверх, опускать его вниз; то же — с одновременным движением рук сначала в ту же, что и язык, а затем в противоположную ему сторону. Те же движения языка сочетать с движениями глаз.

**167. «Часы».** Движение языка к уголкам рта направо и налево, то же — с одновременным перемещением рук в ту же сторону, что и язык, а затем в противоположную ему сторону. Сочетать движения языка с движениями глаз.

**168. «Хомяк».** Ребенок изображает хомяка, который идет по лесу. Вот какой он сытый (облизаться, надуть обе щеки, развести руки), а такой — голодный (втянуть щеки, пощелкать зубами, обнять себя). Идет и гоняет зерно из одной щеки в другую (поочередно надувать щеки в такт с руками). Влез в узкую норку и выплюнул зерно (бить кулачками по надутым щекам, с силой и шумом выдохнуть). Это задание необходимо дополнить любыми выразительными движениями рук, ног, всего тела.

## Раздел 2

### ФОРМИРОВАНИЕ ОПЕРАЦИОНАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ВЕРБАЛЬНЫХ И НЕВЕРБАЛЬНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ (2-й ФБМ)

Оптимизация и коррекция межполушарных взаимодействий и специализации правого и левого полушарий мозга

#### Глава 1. Соматогностические, тактильные и кинестетические процессы

1. *«Повтори позу»*. Ребенок повторяет за психологом позу (затем несколько поз), в создании которой участвует все тело.

2. *«Хасты»*. Ребенок воспроизводит одну за другой ряд ручных поз, каждая из которых фиксируется в течение 20—30 сек. (двух-трех циклов дыхания); обязательное условие — полная сосредоточенность на каждой позе. Это упражнение хорошо выполнять несколько раз в день 5—7 мин. Хасты выполняются в той же последовательности, что и на рисунке 7.



Рис. 7

Хотелось бы добавить, что мы вообще недостаточно уделяем внимания традиционным методам коррекции, базирующимся на позно-жестовой (общетелесной и особенно — мануальной) компоненте. Читатели могут убедиться в их необычайной эффективности, используя литературу (в частности, приведенную в настоящем издании) по йоге, даосским лечебным жестам, танцевальной терапии, цигуну и т.п.

3. *«Угадай часть тела и запомни ее название»*. Дотроньтесь (погладьте, помассируйте, потрите и т.д.) до какой-либо части тела ре-

бенка (например, до локтевого сустава) и предложите ему вслепую показать ее на себе, затем, открыв глаза, на вас; назвать ее. Это необходимо проделать со всеми частями тела, а затем сделать то же с 2—3 точками.

После того как ребенок запомнит все названия, сыграйте в ту же игру, поменявшись ролями. Или иначе: дотроньтесь до своего тела и попросите его показать на себе и назвать этот участок. Более сложный вариант: взрослый дотрагивается до одной (нескольких) частей тела с одной стороны, а ребенок должен показать и назвать ее с другой стороны тела. Желательно, чтобы в процессе выполнения этого упражнения в работу включались все части тела: лицо, пальцы рук и ног, спина и т.д.

**4. «Телесные фигуры, буквы и цифры».** Придумайте вместе с ребенком, как можно изобразить пальцами рук, а также всем телом фигуры, буквы и цифры. Обязательно проиграйте все варианты перед зеркалом. В этой игре могут участвовать несколько человек, тогда «телесные» буквы и цифры будут составляться всеми детьми одновременно.

**5. «Рисунки и буквы на спине и на ладонях».** «Нарисуйте» пальцем на спине ребенка одну из знакомых ему фигур (треугольник, круг, квадрат и т.д.). Попросите его сказать, какая фигура нарисована. Если он затрудняется, нарисуйте прямую (горизонтальную, вертикальную, наклонную) и попросите его изобразить ее на стене или на листе бумаги. То же проделайте сначала на его правой, а потом левой руке, «рисую» на обеих сторонах кисти.

При изучении числового ряда и алфавита особенно полезно «написание» букв и цифр последовательно на спине и руках (на обеих сторонах) с последующим их названием и прописыванием.

**6. «Предметы с различной фактурой поверхности».** Покажите, назовите и дайте потрогать ребенку материалы и предметы с разной фактурой поверхности (гладкие, шершавые, ребристые, колючие, мягкие и т.п.). После этого предложите ему ощупать вслепую материал двумя руками, потом одной рукой и найти такой же материал или предметы из него, действуя сначала этой же рукой, а затем — другой.

**7. «Тактильное домино».** Правила игры те же, что и в обычном домино, но игральные «кости» особые: например, справа — наждачная бумага, слева — глянцевая поверхность; справа — бархатная бумага, слева — мех; справа — ребристая поверхность «в клеточку», слева — гладкая и т.п. Сначала правила игры усваиваются с открыты-



ми глазами, а затем отыскивание игральные «костей» происходит с закрытыми глазами; произвольно, только правой или левой рукой.

Усложнение задания: фактура поверхностей должна отличаться незначительно. Хорошо, если материал для игры вы сделаете вместе с ребенком.

**8. «Игра с палочками».** Предложите ребенку комплект палочек разной длины (2—7 см), толщины и фактуры. Пусть он с закрытыми глазами разложит их на однородные кучки.

**9. «Ощупывание и распознавание предметов».** Положите в непрозрачный мешочек различные небольшие предметы: ключ, кольцо, монету, орех, камешек, мелкие игрушки и т.д. Ребенок должен на ощупь угадать, какие предметы лежат в мешке. При этом он должен ощупывать предмет как двумя руками одновременно, так и каждой рукой по очереди.

Усложнение игры: после того как предмет узнан, ребенок находит такой же среди других во втором мешочке сначала той же, а потом другой рукой.

**10. «Доски Сегена».** Используется модифицированный вариант этого известного теста. Он проводится в 4 этапа: 1) выполняется в свободном режиме; 2) выполняется только одной рукой (правой, потом левой); 3) левая рука работает с фигурами, а правая опознает гнезда; 4) правая рука работает с фигурами, а левая — с гнездами. Глаза ребенка при этом закрыты.

**11. «Ощупывание фигурок».** Вырежьте из наждачной или бархатной бумаги фигуры (буквы, цифры) различной формы (звездочку, кружок, треугольник, квадрат и т.д.) и величины (большие и маленькие). Нарисуйте такие же фигурки на листе бумаги.

Попросите ребенка:

- на ощупь опознать фигуру и, не глядя, найти такую же среди других этой же, затем другой рукой;
- с закрытыми глазами ощупать фигуру, а затем, открыв глаза, указать на нее в ряду нарисованных;
- одной рукой ощупать фигурку, а затем нарисовать ее в воздухе или на листе бумаги сначала той же, а потом другой рукой.

**12. «Распознай буквы — получишь слово».** Из объемной азбуки составьте слово (из 3—4 букв) и предложите ребенку, последовательно ощупав все буквы, прочитать его. Более сложным является вариант, когда буквы даются в произвольном порядке: их нужно опознать, назвать и запомнить, а затем составить из них слово.

## Глава 2. Зрительный гнозис

**13. «Разрезные картинки».** Даются два одинаковых изображения, целое (образец) и разрезанное на несколько частей: на две (по горизонтали, вертикали), на четыре, шесть, девять; на части в виде полос, квадратов или любой неправильной формы. Ребенок складывает разрезанное изображение сначала по образцу, затем без него. Количество фрагментов должно соответствовать его актуальным возможностям. Постепенно оно увеличивается, а элементы усложняются по конфигурации.

**14. «Выбор недостающего фрагмента изображения».** Предлагается картинка (предметный рисунок, сюжетная картинка, геометрический рисунок, орнамент и т.д.) с отсутствующими фрагментами и набор недостающих кусочков. Необходимо подобрать нужный фрагмент. В изображении может не хватать как одного, так и нескольких фрагментов. Можно попросить ребенка дорисовать недостающую часть.

**15. «Чего здесь не хватает?»** Внимательно посмотрев на изображение предмета с недостающими деталями, ребенку надо найти и исправить (дорисовать) «ошибки художника». При затруднениях ему показывают правильное изображение предмета и проводят сравнение.

**16. «Дорисуй предмет до целого».** Дается изображение с неполным количеством элементов. Надо дорисовать отсутствующие элементы в



Рис. 8

заданном рисунке и назвать их. Предмет может быть не дорисован по оси (справа или слева), могут отсутствовать некоторые его части.

**17. «Загадочные рисунки».** Нужно разглядеть, раскрасить и сосчитать изображенные на рисунке предметы (рис. 8).

**18. «Что здесь изображено?»** Узнавание («зашумленных») (наложенных, перечеркнутых и т.п.) геометрических фигур; различных предметов, букв, цифр, одинаковых и различных по величине, форме и цвету. Варианты этого задания легко придумать в зависимости от возраста и возможностей ребенка.

**19. «Что перепутал художник?»** В изображениях любых предметов, животных, лиц, целых сюжетов и т.п. ребенок должен найти не свойственные им детали, объяснить, как исправить ошибки.

**20. «Фигура и фон».** Нарисуйте или подберите стимульный материал, где основу составляет «фон» (более или менее часто расставленные точки или значки любой конфигурации; различные пересекающиеся линии, переплетающиеся листья и т.п.). Ребенку предлагается различить на таком «фоне» «фигуры», то есть найти, показать и назвать все «замаскированные» в этом «шуме» изображения (предметы, буквы, цифры и т.д.).

Наиболее трудный вариант этого задания дан на рис. 9.

**21. «Лабиринт».** Ребенку предлагаются разного рода «лабиринты» в виде перепутанных нитей от воздушных шариков, тропинок, коридорчиков. К каждой картинке дается соответствующее задание



Рис. 9

(«У кого какой шарик?», «Помоги выйти» и т.п.). Примеры таких заданий легко придумать или выбрать из имеющейся литературы.

Задание целесообразно выполнять следующим образом: сначала сконструировать лабиринт на полу с помощью подручных средств (стульев, скамеек и т. п.) и специальных геометрических форм и предложить ребенку пройти по нему. Потом на бумаге: дать задание ребенку провести по лабиринту пальцем, затем — карандашом и лишь потом проследить путь исключительно глазами.

**22. «Найди все предметы».** Дайте ребенку бланк, на котором вразброс нарисовано большое количество различных простых предметов, геометрических фигур, цифр, букв. Попросите его найти и вычеркнуть все изображения одного вида.

**23. «Тест Виткина».** Здесь надо найти в нижних фигурах одну из «спрятанных» в них эталонных (изображенных сверху) (рис. 10).

**24. «Найди букву».** Предложите ребенку рисунок с буквами, цифрами, написанными разным шрифтом, стилем и по-разному повернутыми. Он должен ответить, что за буквы нарисованы.

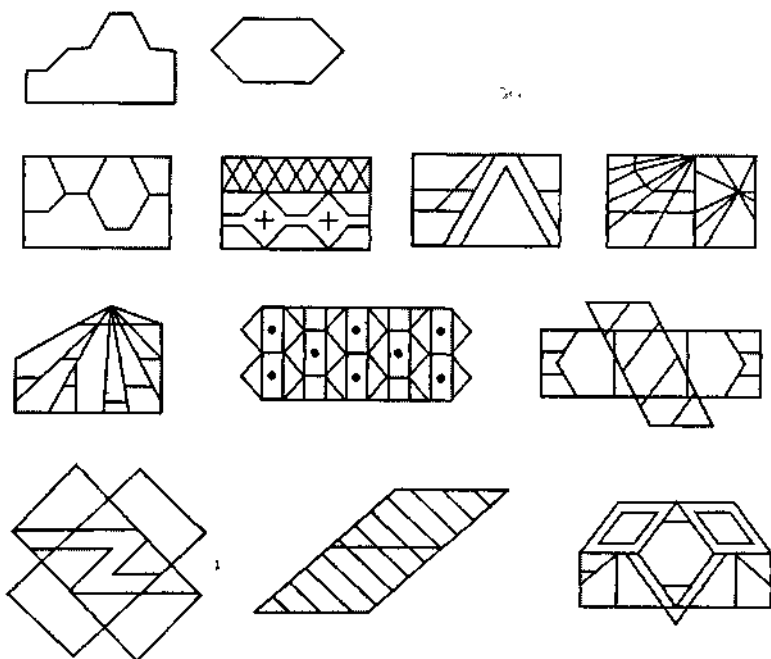


Рис. 10

**25. «Допиши букву».** Покажите ребенку недорисованную (в различных вариантах) букву, цифру (слово). Попросите его определить, что за буква (слово) не дорисована, и дописать ее.

**26. «На что похожа буква?»** Спросите, на что похожа та или иная буква. Попросите дорисовать ее так, чтобы получился этот предмет.

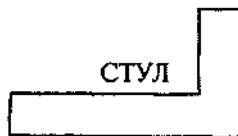
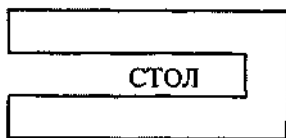
В другом варианте ребенок сам придумывает, во что превратить эту букву, дорисовав ее. То же с цифрами.

**27. «Письмо в воздухе».** Психолог рисует в воздухе перед ребенком различные фигуры, буквы, цифры и т.д., которые он должен опознать и назвать.

На следующем этапе в воздухе прописываются их сочетания, а также целые слова. Этот прием эффективен при коррекции письма: пропуске букв, их заменах (например, ребенок путает строчные и прописные буквы, *бн д*, « и /п и др.), «зеркальном» написании и других ошибках. Далее ребенок выполняет необходимые движения вместе с психологом, который может помочь ему «писать», подойдя к нему (спереди или сзади) и взяв его ладони в свои. Этот прием также обладает психотерапевтическим эффектом, снимая у детей страх перед школьной доской или тетрадью.

**28. «Исправь ошибки».** Ребенку надо найти и исправить разного рода ошибки в тексте: отсутствующие или лишние штрихи в буквах, лишняя буква или пропуск ее в словах; написание всех слов в предложении с большой или с маленькой буквы; разные высота, ширина, цвет или шрифт букв и т.п.

**29. «Рамка с окошком».** Рамка представляет собой прямоугольный кусочек картона с вырезанным внутри окошком. По высоте окошко равняется размеру одной буквы, а по ширине может изменяться. Рамка может быть п- или г-образной формы (рис. 11). Введение рамки устраняет страх перед объемом текста, позволяет ребенку не терять слово, не перескакивать с одной строки на другую и благодаря этому автоматизировать навык чтения.



### Глава 3. Пространственные и «квазипространственные» представления

#### §1. Освоение телесного пространства

Формирование пространственных представлений связано с использованием разных систем ориентации в пространстве (видимом и воображаемом). *Базовой и наиболее естественной, онтогенетически более ранней и закрепленной всем опытом человека системой ориентации является схема тела.*

Формирование у ребенка пространственных представлений — одно из важнейших условий его успехов. Пользоваться здесь нужно всем богатым арсеналом *внешних опор, маркеров* («сено-солома»), которые заставили бы его буквально убедиться в том, что существуют правая и левая стороны, верх и низ, и это неизбежно и неизменно.

Первым шагом должна стать маркировка его левой руки с помощью тряпочки, часов и т.п. Можно прикрепить значок у сердца. Таким образом вы даете ребенку прекрасную опору для дальнейших манипуляций с внешним пространством — ведь представление о нем строится вначале от его собственного тела, а уже потом превращается в абстрактные пространственные представления. Теперь он знает, что «слева» — это «там, где красная тряпочка». На это знание можно нанизывать обширный репертуар сведений о внешнем мире. Такие маркеры на первых этапах должны присутствовать на нем постоянно. Но ведь есть еще верх (голова, бант, солнце) и низ (ноги, пол, ботинки, трава).

Базовое упражнение на формирование пространственных представлений заключается в том, что каждое из направлений связывается (закрепляется) с определенным движением, например, «вверх», «вперед», «назад», «вправо» и «влево» — простой шаг или прыжок на двух ногах, шаг или прыжок с разворотом в соответствующую сторону; вниз — приседание. Здесь же закрепляются понятия «дальше», «ближе» и т.п. Вначале ребенок выполняет движения вместе с психологом, который и поясняет (означивает) каждое направление. *Большую пользу здесь приносит зеркало, перед которым выполняется упражнение.*

Далее происходит постепенное «сворачивание» движения, а также переход от совместного к самостоятельному выполнению, из внешнего во внутренний план. Так, по инструкции ребенок *переходит от движений всем телом к показу названного направления рукой или поворотом головы, а затем — только взором.*

**30. Ходьба и прыжки:**

- а) с поворотом на  $90^\circ$  и  $180^\circ$  в обе стороны;
- б) через предмет (вправо — влево, вперед — назад), лежащий на полу (малый мяч, гимнастическая палка, стул), стоя к нему лицом, боком, спиной;
- в) прыжки с поворотом на  $180^\circ$  на двух ногах через гимнастическую палку: с продвижением на разные расстояния от какого-то ориентира, линии; с продвижением вперед, но с промежуточным движением (один прыжок вперед — через линию, другой — параллельно линии и т.д.).

**31.** Ребенок и психолог встают рядом лицом к зеркалу и с проговариванием (если это необходимо) выполняют одни и те же действия: «над головой», «под носом», «за ухом», «перед глазами», «на груди», «под подбородком», «между ногами» и т.д.

**32. «Выше — ниже».** Стоя перед зеркалом, они вместе анализируют расположение отдельных частей тела по отношению друг к другу с точки зрения вертикальной оси, не забывая о маркерах. Находим, показываем и называем то, что «выше всего» (голова, макушка); что «ниже всего» (ноги, стопы); «выше, чем...»; «ниже, чем...». После освоения данного этапа повторяем это без зеркала, а затем — с закрытыми глазами.

Аналогично обрабатывается взаимное расположение отдельных частей лица (лоб, глаза, нос, уши, рот, щеки) и других частей тела (рук — плечо, локоть, предплечье, запястье, ладонь, пальцы; собственно тела — шея, плечи, грудь, спина, живот; ног — бедро, колено, голень, стопа) относительно друг друга.

**33. «Спереди — сзади».** Глядя в зеркало и ощупывая части тела спереди, ребенок называет их (нос, грудь, бровь и т.д.). Аналогично — сзади (затылок, спина, пятки и т.д.). Затем он с закрытыми глазами по инструкции последовательно дотрагивается до передней (задней) по поверхности своего тела и называет соответствующие его части.

**34. «Дальше — ближе».** Ребенку предлагается назвать у себя (от носительно, например, головы) части тела, расположенные «ближе, чем...», «дальше, чем...», «ближе, чем..., но дальше, чем...».

**35. «Право — лево».** Следует заметить, что для ребенка вовсе не является очевидным тот факт, что правая нога, глаз, щека и т.д. на ходятся с той же стороны, что и рука. К пониманию этого его надо привести путем специальных упражнений по соотносению частей тела с правой и левой руками. Это лучше делать по следующей схеме:

соотнести части тела с правой рукой (правый глаз, щека и т.д.), затем — с левой рукой, после этого — в перекрестном варианте (например, показать правую бровь и левый локоть). Наиболее интересным является выполнение этих упражнений следующим образом: «Потри левой рукой правый локоть, почесы правой пяткой левую коленку, пощекочи правым указательным пальцем левую подошву, постучи правым локтем по правому боку, укуси себя за средний палец левой руки и т.д.».

**36. «Путаница».** Психолог намеренно показывает не те движения или места на теле, которые называет. Ребенок должен исправить ошибки взрослого. Затем инструктором и исполнителем упражнения становится сам ребенок; он показывает упражнения другим (взрослому, ребенку) и контролирует их выполнение.

## §2. Освоение внешнего пространства

Важным этапом здесь является *осознание двигательных возможностей и расширение диапазона движений в разных зонах пространства: нижней, средней и верхней*. Вы уже начали формирование этих представлений, выполняя с ребенком упражнения предыдущего раздела. Теперь усвоенные навыки становятся базой для его развернутого произвольного действия.

Вспомните игру с мячом, которой еще 10 лет назад так увлекались все дети. Сначала надо было стучать обеими поднятыми руками мячом об стену; потом — снизу, руками, сложенными в замок; потом «белочкой» — из-за спины мяч бросали о стену и ловили его; потом — из-под ноги... Вспомнили? Ведь в этой игре все этапы чередовались очень строго, а стучать о стену необходимо было условленное число раз. А «Прятки», «Казаки-разбойники»?.. Научите своего подопечного, и вы убедитесь, что забытое старое не так уж нелепо.

**37. «Движения в нижней зоне».** Сюжетный контекст — «*Пустыня*». Дети вспоминают, какая погода в пустыне, кто там живет и что растет. Они превращаются в обитателей пустыни с их движениями, позами, звуками. Многие из них живут под землей. Следовательно, необходимо обеспечить ребенку возможность *пролезать сквозь узкий вход* в «норку»: например, между ножек стула или свернутый физкультурный мат и т.п.

«*Змея*» — перемещения по полу без помощи рук (на животе, на спине). Дети знакомятся с сильными, жесткими движениями, изображая кобру, ужа или удава.



«Скорпион» — переползание, прыжки на четвереньках, на трех точках. Знакомство с сильными, быстрыми, резкими движениями.

«Суслики» — перемещения с помощью различных прыжков в разном темпе и направлениях, замирая и срываясь с места.

«Перекати-поле» — перекачивания и кувырки в разных направлениях и с разной скоростью. Это упражнение направлено также на осознание границ собственного тела.

**38. «Движения в средней зоне».** Сюжетный контекст — «Царство животных». Каждый ребенок выбирает то животное, которое ему больше всего понравилось, и превращается в него, демонстрируя своеобразие его повадок. Потом они меняют образ, выражая его характер через движения, звуки и специфические позы.

«Лягушка» — прыжки на месте и в пространстве.

«Заяц» — прыжки и переходы, легкие и отрывистые движения.

«Медведь» — медленные, тяжелые, сильные.

«Лиса» — плавные, гибкие, быстрые, непредсказуемые движения в различных ритмах.

«Лев» (тигр, пантера) — сильные, быстрые, гибкие движения; рычание (высвобождение эмоций).

«Лошадь» — акцент на движении корпуса и ног. Законченные, сильные, резкие движения, требующие большого пространства.

**39. «Движения в верхней зоне».** Сюжетный контекст — «Царство птиц».

«Синица» — мелкие, короткие прыжки, быстрые и законченные движения.

«Орел» — сильные, мощные, иногда парящие движения корпуса и рук. Движения в широком диапазоне (пространственном и телесном).

«Лебедь» — плавные, широкие, грациозные движения. Текучесть пластики.

«Птичий двор» — дети выбирают себе образы домашних птиц и контактируют друг с другом.

В конце каждой волшебной игры-превращения: «Пустыня», «Царство животных» или «Царство птиц» — необходимо проиграть с детьми обратное *реверсирование* в самих себя (например, *проползая* по волшебному тоннелю, животные превращаются в людей). Для интеграции пережитого опыта детям предлагается выполнить рисунок своего животного. После этого дети вместе с педагогом садятся в круг для

обсуждения переживаний, телесных ощущений, чувств и эмоций, которые возникали у них во время превращения в животных.

Определение направлений в пространстве относительно своего тела является следующим этапом формирования пространственных представлений.

**40. «Движения в одном направлении».** Предложите ребенку: вытянуть руку вправо, отставить ногу вправо, повернуть голову вправо, наклонить голову к правому плечу, сделать три наклона вправо, присесть на правое колено и т.д. Так же отрабатываются другие направления — слева, сверху, снизу, спереди и сзади.

**41. «Что находится справа от меня?»** Попросите ребенка, не поворачиваясь, перечислить то, что находится справа от него. После этого повернуться направо и снова перечислить то, что теперь находится справа. Покрутите его и спросите: «Что теперь справа от тебя?» Аналогично отрабатываются направления слева, спереди и сзади.

**42. «Повернись направо, повернись налево».** Для этой игры вам понадобится большой мяч. Водящий стоит в центре, с четырех сторон — игроки. Игрок командует водящему: «Направо!» Тот кидает мяч направо и только после этого поворачивается в ту же сторону. Игрок с мячом снова командует («Направо!», «Налево!», «Вперед!», «Назад!»). Если играющих не хватает, то водящий ударяет мячом об пол с нужной стороны от себя и поворачивается, а следующую команду дает кто-либо из играющих (по договоренности).

**43. «Кто где стоит?»** В эту игру могут играть не менее трех детей. Ставится задача: обозначить место человека, стоящего в колонне (впереди или сзади) или в шеренге (справа и слева). Например: «Где стоит Петя относительно тебя?» Затем дети в произвольном порядке меняются местами, и игра продолжается.

**44. «Диспетчер и самолет».** При наличии просторного помещения можно попросить ребенка вообразить себя самолетом, а психолога — диспетчером, прокладывающим самолету путь с поворотами.

**45. «Робот».** Ребенок изображает робота, точно и правильно выполняющего команды человека: «Один шаг вперед, два шага направо, прыжок вверх, три шага налево, вниз (присесть) и т.д.». Затем играют в непослушного робота, который выполняет все команды на оборот: идет не вперед, а назад; вместо того чтобы подпрыгнуть вверх, приседает; поворачивает не направо, а налево.

После того как ребенок начнет, не ошибаясь, в соответствии с условием быстро выполнять эти задания, усложните программу:

«Шаг налево правой ногой; два шага вперед, начиная с левой ноги, и т.д.».

**46. «Передай мяч назад».** В эту игру может играть любое количество детей, стоя в колонне. Первый передает мяч назад и сразу же сам бежит в конец колонны; второй оказывается первым и повторяет действия первого игрока и т.д. По команде взрослого или первого игрока мяч передается сверху (снизу, справа, слева). Сначала детям предлагается вслух проговаривать название направления, в котором они передают мяч.

**47. «Мама, поверни направо...»** Эта игра может предназначаться и для работы родителей с детьми. Играть можно на детской площадке, по дороге в школу, в квартире (путешествуя по комнатам). Ребенок говорит: «Мама, поверни направо». Мама: «Поворачиваю, иду». — «Теперь налево». — «Слушаюсь, поворачиваю». Если он еще не сообразил, как скомандовать, то должен остановить маму командой «Стой!». Если поворачивать не надо, а на пути какое-либо препятствие, то дается команда: «Возьми правее (левее)».

**48. «Моя комната».** В знакомом ребенку пространстве следует обсудить, что где стоит: «Если встать лицом к окну, то справа будет что?.. А слева?» и т.д. Ему дается инструкция: «Покажи верхний правый угол впереди» и т.д.

После выработки навыка ориентации в пространстве относительно себя можно переходить к ориентации других объектов относительно друг друга и себя относительно других объектов.

**49. «Капризный фотограф».** Психолог-фотограф, желая сделать снимок зверей, ищет кадр. Его помощнику (ребенку) надо посадить: корову справа от зайца, мишку — слева от мышки и т.д. Фотограф все время недоволен и просит помощника каждый раз по-новому пересаживать зверей.

Усложненная задача выполняется по двухступенчатой инструкции: «Посади утку справа от медведя, а птицу — слева от лисы». Модификация задания — ребенок сам говорит: «Я посадил льва справа от медведя». Остальные дети или взрослый его проверяют. Затем один из детей становится фотографом, дает инструкцию остальным и проверяет ее выполнение.

**50. «Беги на новое место».** Дети встают в колонну. Психолог или ребенок-ведущий говорит: «Я стою перед Петей». Петя должен перебежать в самый конец колонны, назад. Другой ребенок говорит: «Я стою сзади Вити», и Витя бежит в самое начало колонны, вперед.

Усложнение задания: нужно бежать в противоположном направлении. Аналогично, стоя в шеренге: «Я стою справа от ...» (с передвижением влево и т.д.).

**51. «Где же я сижу?»** Дети рассказываются в ряд или полукругом. Ставится задача определить свое место: «Я сижу слева от Пети; справа от Маши, но левее Сережи; напротив... и т.д.». Затем они меняются местами, и игра продолжается.

**52. «Собираем урожай».** Разложите перед ребенком ряд картинок с любыми изображениями. Он должен отобрать только те, например, овощи, которые «лежат правее, чем капуста»; «левее, чем морковь».

*Знакомство со схемой тела человека, стоящего напротив, всегда вызывает у детей значительные затруднения и нуждается в тщательной проработке. Необходимо убедить детей на практике, что у человека, стоящего напротив, «все наоборот»: право — где у меня лево, а лево — где право.*

— Двое детей, стоящих друг за другом, берутся за правые руки и убеждаются, что у обоих правая рука с одной и той же стороны. Затем, не разнимая рук, они поворачиваются лицом друг к другу и убеждаются, что правые руки находятся наперекрест.

- Ребенок, стоя в колонне спиной к остальным, поднимает правую руку; остальные поднимают свои правые руки и убеждаются, что он сделал это правильно. Не опуская руки, ребенок поворачивается лицом к остальным. Дети, сопоставив положение его поднятой руки со своими, делают вывод о противоположном расположении правых и левых частей тела у лиц, стоящих напротив друг друга.

**53. «Моя рука, твоя рука».** Ребенок, стоя лицом к психологу или сидя напротив куклы, определяет по указанию взрослого сначала у себя, потом у партнера (куклы) левую руку, правое плечо, левое колено и т.д. Потом роли меняются: инструкцию дает ребенок.

**54. «Назови часть тела».** Дети стоят лицом друг к другу. Один из двоих молча показывает на себе отдельные части тела, а другой — называет: «Это твое правое колено, это твой левый глаз и т.д.».

**55. «Найди свою правую руку».** Сидя напротив ребенка, дать инструкцию: «Делай своей правой рукой («Кстати, где она?») то же, что и я делаю правой». Интересно делать по очереди одинаковые жесты

одноименными частями тела (вытянуть правую руку, потом левую ногу, а обратно — согнуть сначала левую ногу, а потом правую руку и т.д.).

**56. «Найди правый рукав».** Попросите ребенка определить правый и левый ботинок, рукав, карман, штанину на одежде, лежащей в различных положениях; найти левый и правый отпечаток босой ноги.

**57. «Веселые картинки».** Ребенок определяет на картинках, какой рукой действует герой, с какой стороны относительно других находится каждый персонаж, в какой руке и что он держит и т.п. Эту работу рекомендуется проводить длительное время одновременно с лубой другой работой по картинкам.

Устойчивый навык можно выработать только при участии родителей, например, дав им задание постоянно обращать внимание детей на детали одежды, вещи в руках у людей, идущих навстречу по улице, а также проводить указанную выше работу по картинкам в книгах, журналах и т.п.

**58. «Правильное зеркало».** Стоя или сидя с ребенком друг на против друга, вы отрабатываете схему «зеркало» на движениях сначала одной рукой, потом другой, затем двумя вместе. Так, если психолог переносит свою правую руку вправо, то ребенок свою левую — влево. Ясно, что движения вверх, вниз, к себе и от себя будут идентичными.

**59. «Неправильное зеркало».** И.п. то же, но инструкция изменяется: «То, что я буду делать левой рукой, ты делаешь своей левой рукой (оба поднимают левые руки), а то, что я буду делать правой рукой, ты — правой (поднимаются правые руки)». В результате если психолог переносит свою правую руку вправо относительно себя, то ребенок тоже переносит свою правую руку вправо относительно себя и т.д.

Таким образом отрабатываются движения с перешифровкой:

—одно- и двуручные, односторонние и с перекрестом. Например, дотронуться правой рукой до левого уха; левой рукой до правого колена, а правой рукой до сердца;

—движение рук ребенка относительно себя в сторону, противоположную направлению рук психолога. Например, его правая рука движется вправо, а правая рука ребенка — влево относительно себя (соответственно влево — вправо, вверх — вниз, вниз — вверх, к себе — от себя, от себя — к себе, налево вверх — направо вниз и т.д.).

### §3. Пространственные схемы и диктанты

Следующим этапом формирования пространственных представлений является переход к двигательным диктантам и графическим схемам.

**60.** Двигательный диктант (по шагам), например: один шаг вперед, два шага направо, повернуться на  $180^\circ$ , один шаг назад и т.д.

**61.** Психолог диктует траекторию, по которой нужно найти предмет в комнате или здании. Совместное, а затем самостоятельное составление планов (комнаты, класса, улицы и т.д.). На следующих этапах нужно научить ребенка работе с картой города, мира, и т.п.

В целом развитие пространственных схем начинается с формирования ориентировки «на местности», затем на листе бумаги и графического воспроизведения направлений. При необходимости проведите сопоставление листа бумаги с высоким домом, у которого покажите верх, низ, все углы. Потом нарисуйте такой дом на листе бумаги; обсудите и подпишите вместе с ребенком названия соответствующих направлений и углов. Затем попросите ребенка сделать то же самое по памяти, но на чистом листе бумаги.

**62.** *«Поставь фигуру в угол».* Предложите ребенку поместить в комнате или нарисовать определенные фигуры в правом нижнем углу, левом верхнем и т.д. Определить, какие углы еще не заполнены. Пусть он сам заполняет их с комментарием: «Нарисую месяц в правом верхнем углу».

**63.** *«Покажи направление».* Научите ребенка показывать направления рукой (потом — только поворотом головы, взглядом) в воздухе сверху вниз, снизу вверх, слева направо, справа налево, затем — по диагональным направлениям (направо вверх, налево вниз и т.д.).

**64.** *«Куда указывает стрелка?»* Предложите ребенку расположить карточку со стрелкой, ориентируя ее последовательно во всех указываемых вами направлениях и называя их. Аналогично — нарисовать стрелки на листе бумаги с какими-то рисунками или планом.

**65.** *«Проведи линию».* По инструкции психолога ребенок проводит определенные линии (прямые, пунктирные, волнистые, цветные и т.д.) в определенном направлении, не отрывая карандаша от бумаги. Например: «Из центра листа (ставим точку) проводим волнистую линию вверх, затем — прямую линию в левый нижний угол» и т.д.

На следующем этапе проводится работа *в тетради в клеточку* — *«Графические диктанты»* (для всех заданий исходные точки в начале

освоения заранее отмечаются взрослым). Необходимо предварительно научить ребенка отступать одну клеточку от края тетради и от предыдущей работы; пропускать нужное количество клеточек по указанию взрослого.

**66. «Расставь знаки».** Инструкция: «Обозначь на строке четыре точки. Поставь знак "+" от первой точки снизу, от второй — сверху, от третьей — справа, от четвертой — слева». Аналогично — с двумя разными знаками.

**67. «Стрелки».** Инструкция: «Обозначь на строке четыре точки. От первой проведи стрелку в направлении вниз, от второй — вправо, от третьей — влево, от четвертой — вверх». Проверка: от какой точки стрелка смотрит вправо? Прочитать направления стрелок во всех выполненных заданиях.

**68. «Соедини точки».** Инструкция: «На двух строчках отметь по 8 точек так, чтобы можно было сгруппировать их в квадраты; обведи пальцем каждый из них».

В первом квадрате надо выделить карандашом первую верхнюю точку, потом первую нижнюю точку, после чего соединить их стрелкой в направлении сверху вниз. Выделить вторую нижнюю точку и соединить ее стрелкой со второй верхней точкой в направлении снизу вверх.

Во втором квадрате выделить первую верхнюю точку, затем вторую верхнюю точку и соединить их стрелкой в направлении слева направо. Нижние точки соединить стрелкой в направлении справа налево.

В третьем квадрате выделить первую верхнюю точку и вторую нижнюю, соединить их стрелкой, направленной одновременно слева направо и сверху вниз (в правый нижний угол).

В четвертом квадрате выделить первую нижнюю точку и вторую верхнюю. Соединить их стрелкой, направленной одновременно слева направо и снизу вверх (в правый верхний угол).

Прочитать направления стрелок во всех выполненных заданиях.

**69. «Графические диктанты».** Психолог диктует: «Начиная с третьей клетки: одну клетку вправо... две — вниз... одну — влево» и т.д. Более сложный вариант — движение по диагональным направлениям, например: «Одну клетку направо вверх, две клетки направо, одну — налево вниз». Фигуры для диктантов должны быть сначала простыми, постепенно все более усложняясь.

Каждый психолог легко может сам зарисовать по клеточкам различные орнаменты, фигуры, буквы и т.п., чтобы использовать их для диктанта. Дети с большим удовольствием занимаются этой рабо-

той. «Графические диктанты» рекомендуется выполнять следующим образом:

- сначала ребенок выполняет инструкцию правой рукой, а затем — левой;
- ребенок рисует в направлении, противоположном тому, которое называет взрослый (например, не направо вверх, а налево вниз). Этот прием может быть предложен как игра «Непослушный ученик»;
- после того как освоено выполнение графических диктантов одной рукой, переходят к их двуручному написанию: сначала обе руки двигаются по инструкции, затем обе руки — в сторону, противоположную той, которая указана в инструкции; после этого правая рука — по инструкции, а левая — в противоположную сторону и наоборот;
- по команде взрослого дети рисуют часть направлений в соответствии с инструкцией, а другую часть в противоположном направлении; затем — снова в заданном направлении и т.д.

Обязательно предложите ребенку самому поддиктовать графический диктант вам или другим детям, а потом проверить работу.

#### **§4. Конструирование и копирование**

Неотъемлемой частью формирования пространственных представлений являются упражнения, выполняя которые *ребенок может творчески манипулировать разнообразными объектами*. Ими могут быть предметы, конструкторы, кубики, «лего», пазлы, разрезные картинки, мозаики и т.п. Так, в частности, ребенку важно при усвоении букв и цифр самому «сваять» их из пластилина или проволоки.

**70. «Конструирование предметов из заданных частей».** Ребенку дается основная деталь, свойственная всем предметам данного класса: например, емкость (для посуды) или туловище (для животных), стебель (для растений), и различные фрагменты, благодаря которым основная деталь постепенно дополняется, преобразуясь в самые различные объекты. Ребенку предлагают пофантазировать и сложить несколько фигур с единой основой: например, на базе одной и той же «основы» для посуды могут быть (с помощью разных соответствующих фрагментов) сконструированы: чайник, сахарница, чашка и т.п. То же — с фигурой человека или животного, растениями и т.п. Каждый раз ребенка спрашивают: «Что это? На что (кого) похож этот предмет?» Потом он зарисовывает сложенные из деталей предметы и делает к ним подписи.



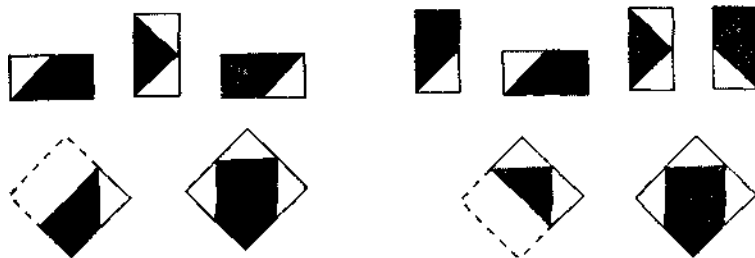


Рис. 12

71. **«Я' — конструктор».** Ребенку предлагается из спичек, счетных палочек, мозаики сконструировать какое-либо предметное изображение или выложить печатную букву. Пусть он проделает это с открытыми и закрытыми глазами. Затем путем перекладки элементов можно превратить их в другие предметы, букву, цифру или орнаменты.

72. **«Найди нужный блок».** Инструкция: «Найди среди верхних фигур нужный блок и дострой нижнюю фигуру так, чтобы она стала такой же, как соседняя. Ты можешь разворачивать "блоки"» (рис. 12).

73. **«Орнамент».** Разрежьте квадраты, расположенные слева на рисунке 13, сначала на четыре, а потом — в более сложном варианте — лишь на две (по горизонтали или вертикали) части. Попросите ребен-

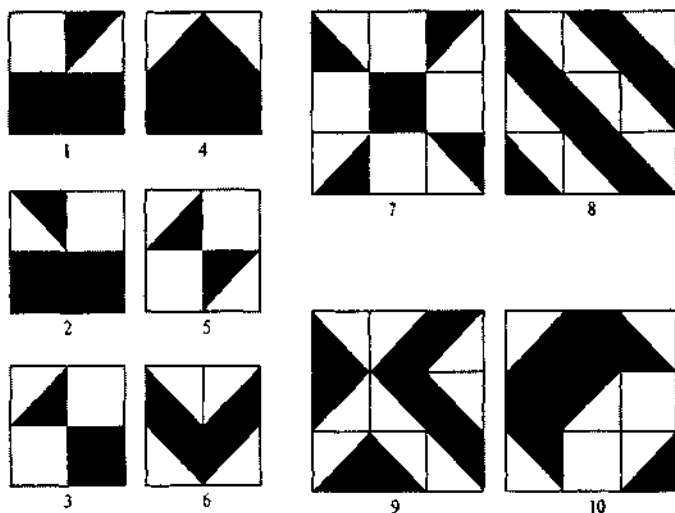


Рис. 13

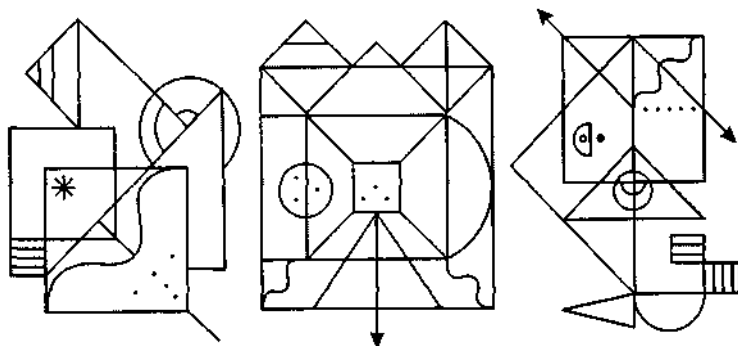


Рис. 14

ка сложить из полученных частей придуманные вами орнаменты; сначала более простые, а затем — аналогичные тем, что представлены на рисунке 13 справа. Понятно, что для маленьких детей здесь более адекватны привычные для них кубики.

На первом этапе формирования процессов копирования целесообразно осуществлять его с помощью кальки или копировальной бумаги и только затем переходить к обычному рисованию. Помимо прочего, этот прием формирует «память руки» и необычайно эффективен при усвоении букв и цифр.

#### 74. «Копирование фигур».

а) Копирование различных простых фигур.

б) Копирование сложных фигур и изображений, как, например, на рисунке 14. Сначала фигура анализируется совместно психологом и ребенком: она разбивается на части, обсуждается удобная последовательность ее воспроизведения. Далее ребенку предлагается самостоятельно проанализировать изображение и выработать стратегию копирования.

в) Копирование фигур с поворотом их на  $90^\circ$  и  $180^\circ$ . Поворот на  $90^\circ$  может быть обыгран следующим образом: «Нарисуй эту фигуру лежащей на левом (или правом) боку». На  $180^\circ$ : «Нарисуй эту фигуру "вверх ногами", но так, чтобы все части фигуры остались на своих местах». Для проверки можно сравнить или наложить друг на друга образец и рисунок ребенка, если они выполнены с соблюдением масштаба, например, на бумаге в клетку.

Удивительным образом действует на ребенка обсуждение его собственного рисунка, отраженного в зеркале, которое приставляется к полученному изображению и/или образцу сверху, слева и т.д.

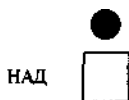
## §5. «Квазипространственные» (логико-грамматические) речевые конструкции

Формирование «квазипространственных» представлений начинается с введения в работу предлогов посредством сопоставления их с отработанными выше пространственными представлениями. Например, ребенку предлагается выполнить следующее: «Встать (или присесть) *перед, за, слева, справа, на, под* предмет», «Поставить или положить предмет *перед, за, слева, справа, над, под* собой» и т.п. Постепенно через вербальное обозначение соответствующих пространственных представлений осуществляется переход от понятий «выше», «ниже» к понятиям «над», «под» и т.д.

**75. «Положи ручку...»** Дайте ребенку два разных предмета, например, ручку и пенал и предложите положить ручку *в, на, под, над, перед, за, слева, справа* от пенала.

**76. «Где лежит карандаш?»** Положите карандаш на тетрадь и предложите ребенку определить его положение относительно тетради («Карандаш лежит на тетради, а тетрадь..., а стол...»). Так поиграйте, перекладывая карандаш *под, в, слева* от тетради, поднимая его *над*, пряча *за* или помещая *перед* тетрадь. Каждый раз просите ребенка составить предложение про тетрадь и карандаш, обращая его внимание на то, что в предложении меняется предлог. Затем поменяйте эти предметы местами («Тетрадь лежит под карандашом»).

Когда ребенок освоит задание, проделайте его заново, но на этот раз просите просто называть соответствующий предлог.



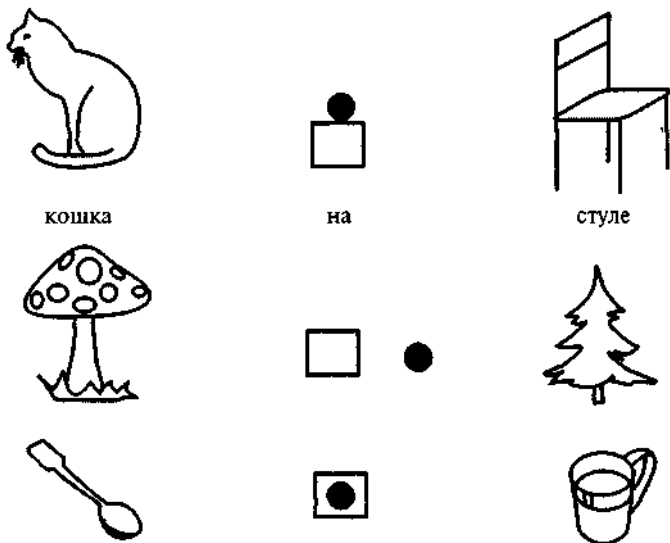


Рис. 16

77. **«Нарисуй предлог».** Предложите (с вашей помощью) ребенку нарисовать (не написать) предлоги любым удобным для него способом, например как на рисунке 15.

78. **«Зашифрованное послание».** Ребенок должен прочитать послание, содержание которого ясно из рисунка (рис. 16), и записать его прямо под картинками.

Нарисуйте несколько подобных фраз с разными предлогами. Предложите ребенку самому придумать и написать вам аналогичные послания с известными ему предлогами.

79. **«Теремок».** Стоит в поле теремок в четыре этажа: бабочка живет над волком, улитка под волком, а выше всех — лев. Ребенок расставляет жильцов, потом сам дает задание другим детям и контролирует правильность выполнения.

80. **«Новоселье».** Освоив предыдущее упражнение, ребенок решает подобные задачки, но уже в умственном плане:

В теремке поселились — лягушка под мышкой, зайчик — над лисичкой, а мышка — под лисичкой. Кто на каком этаже живет?

Построили новый четырехэтажный дом. На каждом этаже должна жить одна семья: Борисовы — под Карповыми, Ивановы — над Черновыми, а Карповы — под Черновыми. Помогите новоселам найти свои квартиры.

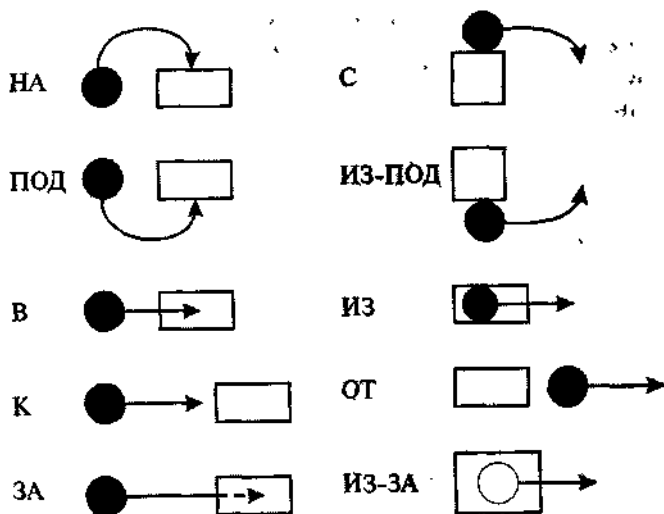


Рис. 17

Теперь можно перейти к более сложным предлогам, обозначающим движение в определенном направлении.

**81. «Схема движения».** Возьмите маленькую машинку и книгу. Попросите ребенка сделать так, чтобы машинка заехала на книгу, съехала с нее, заехала под нее, выехала из-под нее, подъехала к ней, отъехала от нее, заехала за нее, выехала из-за нее.

Потом сами выполните те же действия и попросите ребенка составить предложения для каждого случая. Затем — зарисовать предлоги (рис. 17), предварительно показав соответствующее действие с помощью машинки.

**82. «Придумай предложение».** На основе отработанных выше навыков предложите ребенку схему, на которой двумя полосками обозначено действие. Ему надо придумать подходящее к ней предложение и записать его под рисунком. Составьте подобные схемы для различных предлогов и действий, а ребенок придумает к ним предложения. Предложите ему самому составить для вас такие задачи.

**83. «Что, где, кто, куда?»** Попросите ребенка ответить на подобные вопросы применительно к его квартире, классу, улице и т.д. За тем, используя любую сюжетную картинку, попросите его проделать то же самое, интерпретируя ее, то есть рассказывая, кто (что) где находится, куда движется и т.д.

На следующем этапе ребенок овладевает *ориентацией в линейной последовательности* сначала *предметного*, а затем *числового ряда* в направлении *слева направо*. По аналогии можно предложить ему задачи, связанные с усвоением алфавита.

**84. «Разложим по порядку».** Ребенок раскладывает любой предметный ряд в направлении слева направо, проговаривая при этом, например: «Первым идет ананас, вторым — яблоко, третьей — клубника... (до десяти изображений)». Затем стрелкой слева направо обозначается направление, в котором раскладывались фрукты и овощи. Далее определяется то, что было нарисовано «до» какого-либо из изображений и «после» него. Исходная длина ряда выбирается в соответствии с актуальными возможностями ребенка.

**85. «Пронумеруем ряд».** Пронумеруйте ряд, составленный в предыдущем упражнении. Вместе с ребенком найдите число «перед» указанным (предшествующее) и число «после», «за» указанным (последующее). При этом акцент делается на то, что, определяя число, стоящее «за» и «перед» каким-либо, мы движемся соответственно по ходу стрелки (слева направо) и против нее (справа налево). Точно так же обрабатывается понимание того, что число «перед» находится слева от эталона в числовом ряду, а число «после» — справа.

**86. «Ряд чисел».** С опорой на числовой ряд от 1 до 10 объясните, что чем левее в ряду стоит число, тем оно меньше, и наоборот. Назовите первое число слева, первое число справа. «Какое из них больше?» Здесь очень поможет «маркировка» величины: следующая цифра выше предыдущей, следующая еще выше, предыдущая ниже и т. д. В каком направлении возрастают числа в ряду? Ребенок сначала рисует стрелку в направлении слева направо, а затем отвечает. Прочитай те ряд в обратном порядке. «Как изменяется величина чисел в этом направлении?»

**87. «"Соседи" нашего числа».** Психолог вместе с ребенком называет «соседей» любого числа. Они устанавливают, что число справа больше заданного, а число слева — меньше. Затем взрослый называет число, а ребенок показывает числа, стоящие слева (справа), и называет их. Делается вывод о величине этих чисел.

**88. «Верни число на место».** Дается числовой ряд, в котором пропущено какое-либо число. Образец ответа: «Пропущено число семь. Оно больше шести на одну единицу, а значит, стоит справа от него». Или: «Число семь на единицу меньше восьми, значит, стоит слева от него».

Формирование «квазипространственных» представлений невозможно без усвоения *сравнительных словесных конструкций*.

**89. «Синонимы и антонимы».** На наглядном материале и в игре с мячом закрепите такие пространственные понятия, как «высокий — длинный», «большой — огромный», «близкий — далекий», «маленький — крохотный», «высокий — низкий», «широкий — узкий», «тонкий — толстый», «рядом — далеко — близко», «впереди — сзади» и т.п.

**90. «Закончи предложение, ответь на вопросы».** Предложите ребенку закончить предложения типа: «Перед тем как прийти домой...», «Дети стояли по росту в ряду. Последним стоял самый высокий. Первым стоял...»

Ребенок отвечает на вопросы типа: «Что выше, человек или дом?», «Что длится меньше, чем год, но больше, чем неделя?», «Когда день длиннее, зимой или летом?»

**91. «Что было раньше?»** Пусть ребенок определит, какое событие произошло раньше, какое позже: «После того как подул ветер, форточка распахнулась», «Мы пошли гулять перед ужином».

**92. «Кто самый-самый?»** Надо ответить на вопросы типа: «Толя веселее, чем Катя. Катя веселее, чем Алик. Кто веселее всех?»; «Вера выше, чем Лиза. Вера ниже, чем Катя. Кто ниже всех?»; «Толя темнее, чем Миша. Миша младше, чем Вова. Вова ниже, чем Толя. Толя старше, чем Вова. Вова светлее, чем Миша. Миша выше, чем Толя. Кто самый светлый? Кто старше всех? Кто самый высокий?»

**93. «Кто старше?»** «Покажи на рисунке, кто кого старше, молоде и т.п.» Здесь можно использовать любой подходящий стимульный материал. «Оля старше Сережи и моложе Кати. Где на рисунке Оля, Катя, Сережа?»

**94. «Расположение предметов».** Предложите ребенку определить и назвать расположение предметов. Задавайте вопросы: «Линейка под ластиком или ластик под линейкой?», «Что между вазой и часами?», «Жук справа или слева от ножа?», «Кто выше (ниже)?» и т.п. Предложите ему подобрать пропущенные наречия и предлоги: *справа от* и *слева от*, *сзади от* и т.п. Например: «Стол ... от топора и ... от замка; лампа ... столом и ... от окна; бутылка ... от свечи и ... от зонтика».

**95. «Сравни и растолкуй».** Ребенок должен растолковать (вначале глядя на рисунки) такие логико-грамматические конструкции, как: «Моя рука — в моей руке — моей рукой», «Хозяйка куклы — кукла хозяйки», «Мамина дочка — дочкина мама», «Хозяин собаки — собака хозяина» и т.п.

## Глава 4. Кинетические процессы

### §1. Динамическая организация двигательного акта. Ловкость

Динамическая организация движения связана с переходом от единичных двигательных актов к системе или серии однотипных или различающихся движений, составляющих единую «кинетическую мелодию».

Трудности выполнения моторных программ могут быть связаны с ограниченным объемом возможных движений. Базой для преодоления этой недостаточности являются упражнения из раздела 1. Здесь мы продолжаем развивать и автоматизировать усвоенные навыки на более высоком уровне. Следует еще раз подчеркнуть, что *при освоении новых паттернов ребенок должен опираться не только на внешний образец и собственные ощущения* (которых может быть недостаточно), но и на *дополнительную зрительную афферентацию*, для чего используются зеркала, в которые ребенок смотрит при выполнении движений. Содержанием отдельных паттернов (циклов, серий) могут быть различные движения, позы, определенное сочетание звуков (пачки ритмов), орнаментов, предметов или фигур.

96. И.п. — ноги на ширине плеч, руки опущены ладонями вперед. На медленный вдох (притягивающее движение) руки плавно разводятся в стороны и вверх, на выдох (отталкивающее движение) — вытягиваются и опускаются вдоль тела ладонями вниз. Вернуться в И.п.

97. И.п. — то же. Перенести вес тела на правую ногу. Делая вдох, поднять левую ногу и развернуть корпус на 90° назад влево; делая выдох, опустить левую ногу и повернуть влево стопу правой ноги. Та ким образом, все тело будет развернуто влево. Затем перенести вес тела на левую ногу. Делая вдох, поднять правую ногу и развернуть корпус на 90° назад вправо; делая выдох, опустить правую ногу, по вернуть стопу левой ноги вправо и таким образом вернуться в И.п.

98. Ребенку предлагается ряд любых движений, описанных выше, например, «хасты», которые он должен повторить в заданной после довательности. В групповом варианте детям предлагается всем вместе выполнить такое же задание, например, через одного — то присесть, то подпрыгнуть (в быстром темпе), или выполнить упражнение, аналогичные описанным в §3 первого раздела этой части.

Одна из наиболее важных задач психомоторной коррекции — *развитие ловкости*, имеющее наибольшее число положительных корре-



ляций с развитием высших психических функций. Начало процесса здесь связано с акцентом на точность. Например, прилаживание ходьбы к неровностям почвы, ступенькам, подъемам и спускам; движение карандаша к обведению нарисованного контура и т.д. Это и прицельное внимание к точности попадания (меткости) броска, прикосновения; в более сложном случае — точности воспроизведения видимой формы, фигуры. Иными словами, это процессы, оцениваемые по финальной четкости.

*Развитие ловкости неотделимо от быстрых (ограничение по времени), точных и согласованных движений в условиях сложной пространственной ориентировки.* Составными компонентами такого рода занятий могут быть беговые, прыжковые упражнения, а также упражнения, включающие мелкие движения кистей и пальцев рук (с применением больших и малых мячей, гимнастической палки, колец и т.п.). При их освоении целесообразно дробление на этапы. Например, по мере того как дети в общих чертах усвоят координацию движений ног, подключаются движения рук и т.д.

**99. «Классики».** Упражнение представляет собой варианты общеизвестной игры, состоящей из целевых прыжков, совершаемых в определенной последовательности и в условиях дефицита времени. Выполнение этого упражнения требует усиленного зрительного контроля, осмысления ситуации и предвосхищения своих действий хотя бы на ход вперед. То же относится к различным играм: «Прыгалки», «Вышибаль» и т.п.

**100.** Встать у линии, проведенной на расстоянии 2,5 м от стены, и сделать подряд 5 бросков мяча правой рукой снизу с ловлей отскочившего мяча правой, а затем левой рукой. Основная трудность этого упражнения заключается в точной дифференцировке мышечных усилий при броске и ловле мяча.

Варианты этого упражнения общеизвестны: бросок мяча из-за спины через голову; перепрыгивание через отскочивший от стены мяч; бросок из-под бедра, стоя спиной к стене и т.п.

### **Упражнения с мячом**

**101.** Круговые движения с мячом вокруг туловища в горизонтальной плоскости (переложить мяч спереди в левую руку, а сзади — в правую руку). Затем сменить направление. То же во фронтальной плоскости (руки вверх — перекладываем мяч в левую руку; руки — вниз и назад — перекладываем мяч в правую руку).

**102.** Наклониться вперед и, подталкивая мяч поочередно носом, пальцами правой и левой руки, катить его вперед, вокруг стоп (по кругу; описывая восьмерку — вправо, влево).

**103.** Подбрасывание мяча и его ловля правой рукой, левой рукой, попеременно, перекидывая мяч с руки на руку — на месте и с продвижением; те же действия, но тыльной стороной кисти; с ловлей мяча сначала двумя, а затем каждой рукой после поворота корпуса на 90°, на 180°.

**104.** Удары мяча (о стену и пол) одной и двумя руками, попеременно правой и левой руками — на месте и с продвижением; то же с двумя мячами; ведение мяча «змейкой», огибая ориентиры.

**105.** Ведение мяча вокруг себя поочередно правой и левой рука ми — поворачиваясь вслед за мячом; не сдвигая ног.

**106.** Прыжки на одной ноге с одновременным ведением мяча одной рукой: сначала рука и нога одноименные, затем разноименные. Можно варьировать это движение, подбрасывая и ловя мяч одной или двумя руками.

**107. «Передай мяч».** Игра проводится в форме соревнования между командами. Дети стоят в затылок друг другу на расстоянии вытянутой руки. Первый передает мяч второму сверху над головой, второй третьему — снизу между ногами и т.д. Другой вариант — передача мяча сбоку с поворотом корпуса то вправо, то влево. Третий вариант — комбинированный. Если группа небольшая (до 10 человек), то когда мяч оказывается у последнего ребенка, он перебегает вперед, становясь первым, и начинает игру сначала.

### ***Упражнения с гимнастической палкой***

**108.** Перехваты палки, которую ребенок держит в вертикальном положении, снизу вверх и сверху вниз; при горизонтальном положении палки — слева направо и справа налево; перебрасывание палки в вертикальном положении из руки в руку.

**109. «Мельница»** — вращение палки двумя руками на уровне пояса.

**110. «Вертолет»** — присесть, палку держать в горизонтальном положении в руках, вытянутых вверх; вращая палку, медленно выпрямить ноги и подняться на мыски. Продолжая вращать палку, медленно вернуться в И.п.

*Серийная организация движений* должна быть включена в общую программу коррекции и абилитации посредством привлечения апп-

ликаций, мозаики, нанизывания бус в определенной последовательности, макраме, графической деятельности и т.п. Эффективность такого рода занятий общеизвестна; не в последнюю очередь это связано с тем, что подобные упражнения способствуют формированию *реципрокных взаимодействий рук*. Рассмотрим несколько заданий, также ориентированных на оптимизацию этих процессов.

**111.** Сначала одна, потом другая рука, потом обе руки вместе (сходясь и расходясь) имитируют игру на рояле: спонтанно, гаммы, арпеджио и т.д.

**112.** Одна ладонь располагается вертикально перед грудью большим пальцем к себе, в ее основание опирается пальцами другая ладонь, расположенная горизонтально большим пальцем к себе. На каждый сигнал психолога ладони меняются местами. В другом варианте этого упражнения одна рука остается раскрытой, а другая сжимается в кулак. Команды подаются в произвольном порядке.

**113.** Одна рука производит похлопывающие движения (по плечу, животу и т.п.), а другая — круговые (над головой, перед животом). Руки имитируют игру на гитаре, балалайке, то есть на тех музыкальных инструментах, где они выполняют разные движения.

## **§2. Графические способности**

**114. «Рисующие пальчики».** Ребенку предлагаются чистые листы бумаги разной формы и размера, гуашевые краски и полная свобода творчества. Такое произвольное рисование и свободное манипулирование каждым пальцем обеих рук дают ценную информацию о латеральных и цветовых предпочтениях ребенка. Для правой руки характерно начинать работу с правой руки, при этом отдается предпочтение остроугольным формам (квадраты, ромбы, треугольники и т.п.). Когда же они рисуют левой рукой, то выбирают круги и овалы, а также не правильные округлые формы с волнистыми краями. Правша заполняет лист слева — направо и сверху — вниз. Левши отличаются большой вариативностью этих показателей; достоверно частым для них является заполнение листа справа — налево.

Выполнение упражнений в предлагаемой ниже последовательности поможет наиболее мягко, в игровой, занимательной форме подготовить ребенка к освоению пространства листа и навыка письма.

**115.** Сначала ребенок выбирает любой палец и любой цвет (на одном листе бумаги ребенок рисует только одним пальцем, используя один цвет) и заполняет предложенный формат прямыми верти-

кальными, горизонтальными и наклонными линиями (сначала одной рукой, потом — другой). Затем он рисует незамкнутые волнистые линии, а после этого — прямые и волнистые «дорожки» из точек.

Далее ребенку предлагается для каждого пальца выбрать свой цвет, а также размер и форму листа бумаги. Рисовать надо по очереди каждым пальцем сначала одной рукой (ребенок рисует разными пальцами одной руки на отдельных листах), затем другой. Возможны варианты рисования одновременно или по очереди обеими руками на одном листе.

**116. «Путь муравьишки».** При выполнении этого и последующих упражнений хорошо использовать не только гуашь, но и акварель, цветные карандаши, фломастеры, пастель, мелки и др.

Ребенок рисует «путь муравьишки» сначала одной (любой) рукой, а затем — другой. При этом линия-путь должна иметь как можно больше разнообразных изгибов без создания замкнутых контуров и петель. «Путь муравьишки» начинается от муравейника и там же заканчивается, таким образом создается замкнутая линия.

**117. «Загадочный контур».** Психолог рисует на доске или листе бумаги волнистую замкнутую линию и предлагает детям, подключив воображение, рассказать, на кого (на какое животное, птицу, фантастическое существо и т.д.) она похожа. Таким образом развивается образное воображение и стимулируется способность каждого ребенка увидеть что-то свое в данном контуре, без навязывания ему собственных стереотипов восприятия.

Затем, подражая психологу или вместе с ним, ребенок постепенно учится самостоятельно и свободно проводить волнистые замкнутые линии. После чего ему предлагается, глядя на свои рисунки, представить, на что похож нарисованный контур. Фантазируя, ребенок может дополнить контур необходимыми деталями (например, ушками, глазами, крыльями, элементами одежды, предметами и др.).

Заполнение внутреннего пространства контура возможно не только путем простого раскрашивания, но и посредством необычного заполнения, например, незамкнутыми и замкнутыми линиями, точками, кляксами, сочетаниями геометрических фигур, орнаментов и т.д.

**118. «Необычные животные».** Придумывание и рисование «необычных животных» не только активно вовлекает ребенка в графическую деятельность, но и развивает его творческие способности.

Ребенку предлагается нарисовать замкнутой линией изображение какого-либо животного, например, «фантастической лисы», «крылатого зайца», добавляя при этом нетипичные для него части тела, до-

рисовывая одежду, а также какие-либо предметы и т.д. Особое внимание необходимо уделить заполнению внутреннего пространства контура.

**119. «Каляки-маляки».** Сначала психолог заполняет весь лист не прерывной линией со множеством изгибов и петель. Затем ребенку предлагается увидеть в этом рисунке какое-либо животное, запутавшееся в нитках. Его надо найти и спасти. Когда ребенок увидит это животное, он должен обвести только те линии в «каляках-маляках», которые составляют контур и детали увиденной им фигуры.

После этого ему предлагается самостоятельно нарисовать «каляки-маляки» и найти в них спрятавшееся животное. Более сложной задачей является поиск ребенком в своей «каляке-маляке» заданного образа, например «котенка, играющего с клубком ниток».

**120. «Коврики».** Перед ребенком кладутся лист бумаги и набор цветных карандашей. Дается инструкция: «Представь, что лист — это коврик. Тебе нужно его разрисовать». После выполнения задания правой рукой ребенку предлагается новый лист и дается то же задание для левой руки. Затем ребенок начинает рисовать одной рукой, а до рисовывает — другой; далее — обеими руками вместе. Понятно, что в следующий раз это может быть «скатерть», «платок», «лето» и т.д.

**121.** Дается образец (последовательность элементов), который ребенок должен воспроизвести и раскрасить. Это несложный орнамент из одного, двух и более повторяющихся элементов, например, из круга, треугольника, квадрата; более сложный вариант — желтый круг, синий треугольник и зеленый квадрат. Затем ребенок сам придумывает последовательность фигур и воспроизводит ее.

**122.** На рисунках 18—20 представлены образцы, которые должен продолжить ребенок. Обязательным является выполнение каждого из них сначала правой, потом левой рукой, а затем двумя руками одновременно в одном и противоположных направлениях.

Усложнение задания заключается не только в нарастании степени сложности программы, но и в постепенном переходе от механического воспроизведения заданного образца к его самостоятельному анализу с выделением элементов (подпрограмм), а в дальнейшем — к созданию и «разворачиванию» собственных серийных программ.

**123. «Свободные рисунки двумя руками одновременно».** На первом этапе предложите ребенку порисовать сначала одной, затем другой рукой, а потом — двумя руками одновременно. Вначале он рисует то, что хочет. Затем предложите ему нарисовать прямые линии — вертикальные, горизонтальные, наклонные, а затем разнообразные полу-

овалы, круги, овалы, восьмерки и орнаменты в разных положениях; одно симметричное изображение, одинаковые и разные фигурки на левой и правой половинах листа (вначале — ближе к центру, затем — к краям листа); законченный сюжетный рисунок.

**124. «Раскрути спираль, закрути спираль».** Ребенку предлагается «раскрутить» предложенные вами рисунки лево- и правосторонней спирали, а затем — «закрутить» их, обязательно отмечая направление движения стрелкой. Задания выполняются сначала каждой рукой отдельно, а потом двумя руками одновременно в одном и противо-

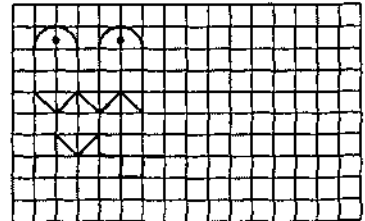
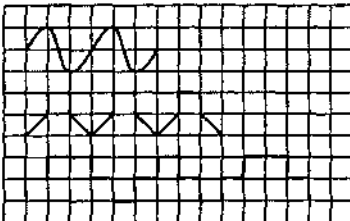
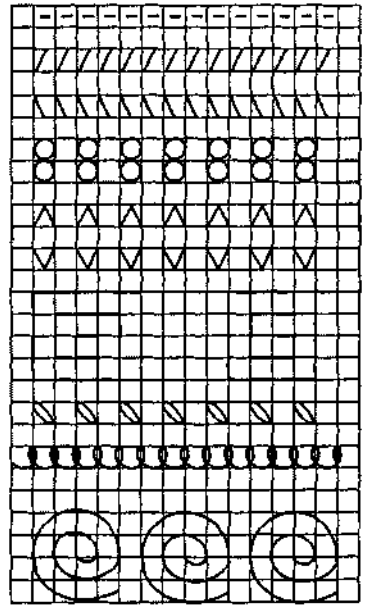
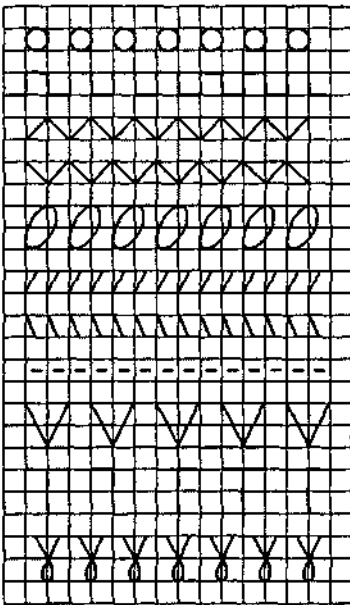


Рис. 18

Обведи по точкам. Что у тебя получилось? Раскрась



Нарисуй как падают осенние листья. Раскрась

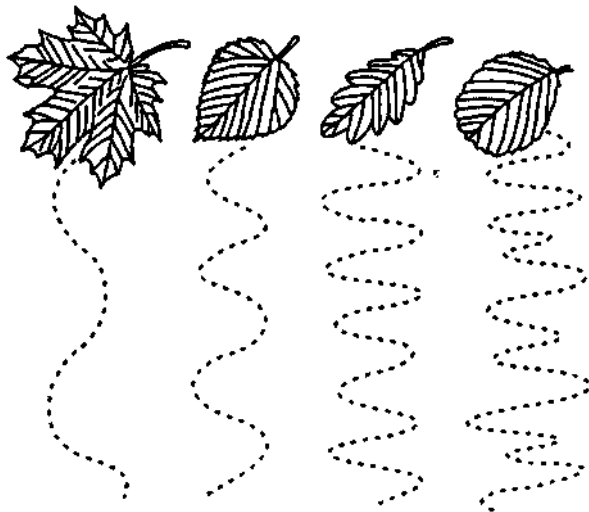
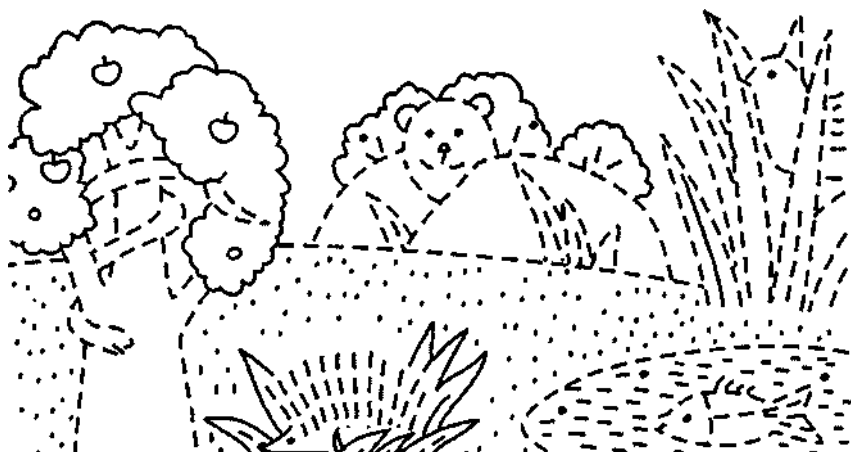
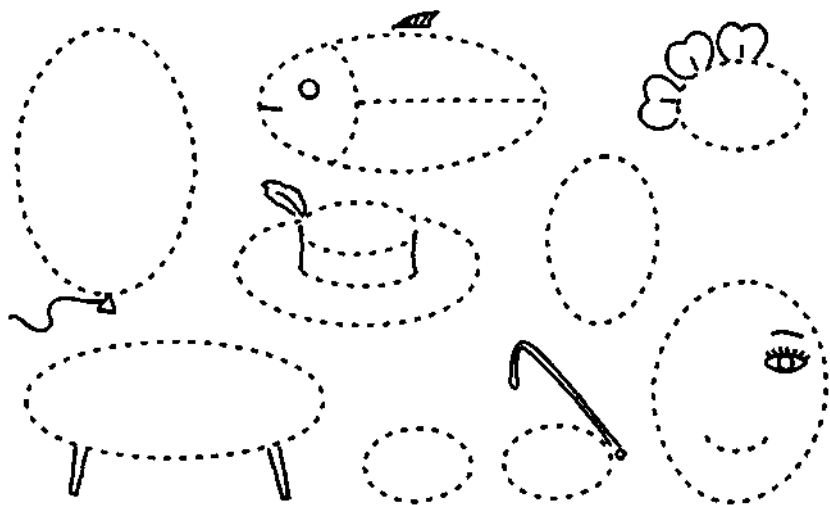


Рис. 19





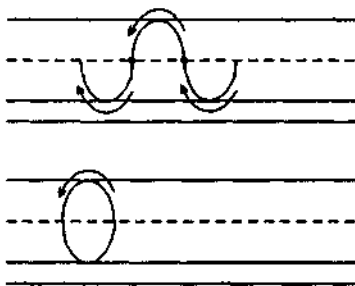
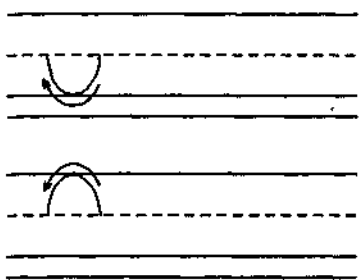


Рис. 21

Рис. 21

ложных направлениях. Необходимо выполнять его, начиная из центра спирали, а затем — от внешней точки.

**125. «Соедини полуовалы».** Сначала ребенок обводит по контуру, а потом продолжает рисовать полуовалы так, как изображено на рисунке 21. Затем, не отрывая руки, он соединяет их, образуя «волну» и овалы.

**126. «Дорисуй...»** Надо закончить рисунок, на котором «художник не успел дорисовать и раскрасить, например, ромашки».

**127. «Продолжи орнамент».** Каждое задание выполняется сначала одной, потом другой рукой. Ребенку предлагается продолжить рисование последовательности сначала простых фигур: прямых вертикальных, горизонтальных, наклонных палочек; затем кругов, квадратов, овалов; наконец — орнаменты, которые ему предложат.

**128. «Рисунки двумя руками по заданному образцу».** Ребенку предлагается двумя руками одновременно сначала обвести контур фигур, изображенных с правой и левой стороны листа (рис. 22 а, б, в, г), а затем закрасить эти фигуры.

Ребенок рисует каждой рукой и обеими руками (в одну и разные стороны) разнообразие узоров в направлении от центра к краям листа, от краев к центру листа, попеременно — от центра к краям листа, от краев к центру и т.д. Затем ему надо скопировать одно изображение двумя руками одновременно и раскрасить образец и свои рисунки.

**129. «Разноцветные бусы».** Надо раскрасить бусы определенным, заданным образом, например: две бусины красные, одна желтая, одна зеленая, снова две красные и т.д.

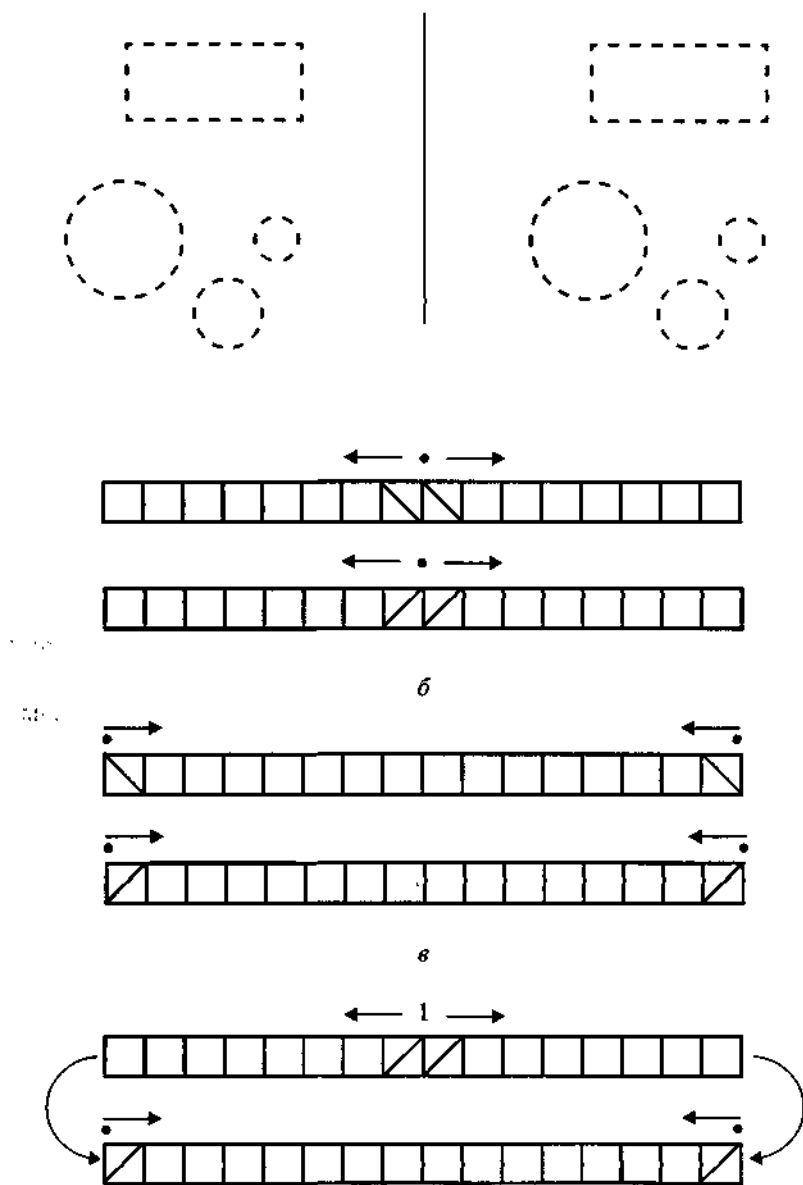


Рис.22

Варианты раскрашивания бус могут быть любые (начиная с двух элементов и заканчивая сложными комбинациями), важным является строгое соблюдение ребенком заданной последовательности.

Более сложный вариант — штриховка бусинок (вертикальными, горизонтальными, наклонными прямыми и волнистыми линиями; в клеточку и т.п.). Сначала можно заштриховать бусинки одним цветом, а потом — цветными карандашами. Например, одна бусинка в «красную клеточку», вторая — в «синюю полосочку» и т.д.

**130. «Сотри букву».** Попросите ребенка мелом написать на доске букву (это касается в первую очередь наиболее трудно усваиваемых букв) и тут же пальцем стереть по контуру несколько раз подряд.

**131. «Письмо в воздухе».** Прописывание ребенком в воздухе отдельных букв, цифр при их изучении, а также словарных слов или элементов слияния букв при освоении слитного письма является не только занимательным для детей, но и очень полезным занятием. Оно осуществляется сначала последовательно каждой рукой, затем двумя руками одновременно и снова каждой рукой. При этом глаза ребенка неотрывно следят за траекторией движения ладони(-ей). Размер буквы меняется от маленького (двигается только запястье) до среднего (двигается вся рука) и большого (в движение вовлекается все тело) и обратно: от большого до маленького.

### §3. Последовательность, ряд. Время

**132. «Лестница».** Пройдитесь с ребенком по лестнице, считая ступеньки. Затем соорудите «лестницу» из подручных средств, потом можно будет изобразить ее на бумаге. Расставьте с ним на ступеньках, например, матрешек (соответственно — по восходящей и по нисходящей) или любые другие постепенно увеличивающиеся (уменьшающиеся) предметы.

Усложняя ситуацию, попросите ребенка каждую ступеньку обозначить соответствующей цифрой. Задачи можно варьировать: просто от 1 к ...; четные, нечетные числа и т.д.

**133. «Карты покерные».** Обсудите с ребенком последовательность карточного ряда, соотнося его с числовым. Его задача — выложить одновременно два (а потом и четыре) ряда — красный и черный, находя для каждой карты ее место. Усложнение задачи — один ряд выкладывать в прямом, а другой — в обратном порядке. Следует подчеркнуть, что умение ребенка играть в карты — «девятку», «дурака», «Кинга» — намного ускорит формирование у него самых разнообразных функций.

**134. «Домино».** Брать из «базара» по одной кости и выкладывать ряд в порядке возрастания (убывания) сумм на кости.

**135. «Я загадал число».** Один из игроков загадывает число в определенном интервале по договоренности. Остальные пытаются его отгадать: «Это число пять». «Нет, мое число меньше», — говорит загадавший. «Два». — «Нет, больше». Игра идет до тех пор, пока число не будет угадано. Необходимо следить, чтобы дети не называли чисел наугад, а осознавали, на каком интервале числового ряда они находятся.

**136. «Всему свое время».** Предложите ребенку рисунки, на которых люди ведут себя не по возрасту. Сопроводите их комментариями и вопросами типа: «Каждый человек ведет себя в соответствии со своим возрастом. То, что хорошо для детей, может быть нелепым для взрослых и наоборот. Что такое возраст? Какой вопрос задают человеку, когда хотят спросить о его возрасте? С какого дня начинается возраст человека? Знаешь ли ты, сколько лет тебе, твоим родным?»

Здесь же необходимо проработать временные понятия «младше», «старше», «ровесники» и т.п.

**137. «Как меняется человек с возрастом».** Обсудите с ребенком, как меняются с годами физические способности, объем знаний, память, опыт и т.д., опираясь на изображения людей соответствующего возраста. Затроньте вопрос об отношении к детям и старикам.

**138. «Состав семьи и ролевые функции».** Подготовьте соответствующие иллюстрации и разберите с ребенком, кто кем является в семье, делая точкой отсчета сначала ребенка, потом других членов семьи («Для бабушки твой папа — сын, ты — внук, бабушка — жена и т.д.»). Составьте схему семьи ребенка, сопроводив ее фотографиями. Обсудите, кто какие роли выполняет в семье и какие имеет права и обязанности (мама заботится о бабушке, а бабушка о внуках).

**139. «Кто чей ребенок?»** Игра вербальная (можно с перекидыванием мяча) или с подбором картинок: у козы — ..., у белки — ..., у овцы — ... и т.д.

**140. «Кто кем станет, кто кем был?»** «Жил-был маленький щенок. Он подрос, однако, и теперь он не щенок — взрослая ... Жеребенок с каждым днем подрастал и стал ... Бык, могучий великан, в детстве был ..., толстый увалень баран — тоненьким ...»

Кем были раньше дубок, цыпленок, цветок? И т.п.

**141. «Генеалогическое древо».** На основе предыдущих упражнений составьте вместе с ребенком «ветви», соединяющие детей (братьев и сестер) и родителей (бабушек, дедушек).

**142. «Время суток».** Проанализируйте вместе с ребенком последовательность времени суток. Нарисуйте вместе с ним рисунок 23.

Для закрепления этих знаний рекомендуются следующие игры:

- 1) Четверо детей стоят с четырех сторон вокруг водящего, находящегося в центре. Каждый из игроков олицетворяет какую-либо часть суток, занимая свое место в суточном кругу (образ циферблата). Игрок кидает мяч водящему и называет себя: «Утро». Тот бросает мяч игроку, изображающему следующую часть суток, а потом поворачивается в его сторону. Игрок с мячом опять называет часть суток и бросает мяч водящему.
- 2) Условия те же. Ребенок, олицетворяющий «утро», подбрасывает мяч вверх и говорит: «После утра будет...» Мяч ловит тот ребенок, который отвечает за «день». Когда последовательность со словом «после» усвоена, так же отрабатывается последовательность со словами «перед» и «за»; затем вперемешку.
- 3) Дети садятся в круг, вводится правило: если ведущий, называя какую-либо часть суток, направляет ребенку красный мяч — тот перечисляет части суток до названной; если синий мяч — части суток после названной; желтый — противоположную часть суток («утро — вечер», «день — ночь»).

**143. «Распорядок дня».** Проанализируйте вместе с ребенком, что он обычно делает в первую очередь «после» того, как проснулся; что

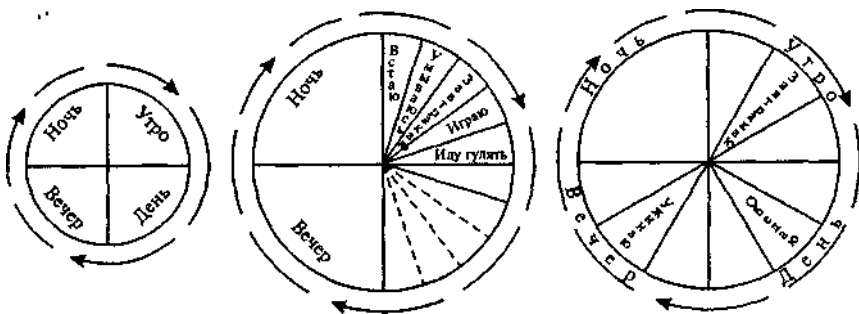


Рис. 23

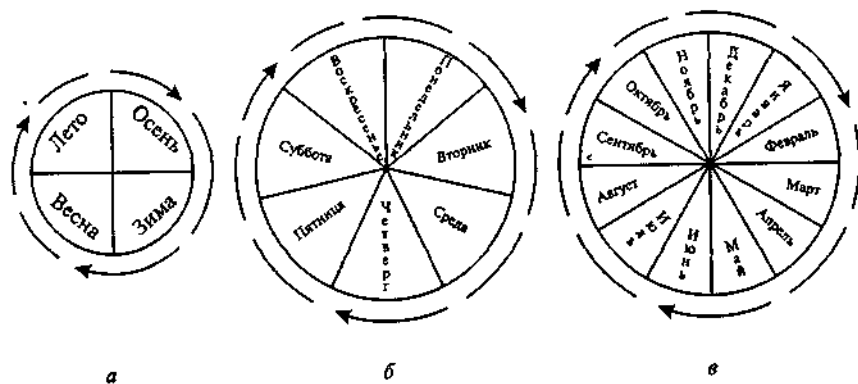


Рис. 24

делает «после» этого и т.д. Затем схематично, как на рисунке 23, пропишите распорядок дня, дайте четкое направление хода времени. При этом со зрительной опорой на схему, на конкретном материале распорядка дня у ребенка формируются понятия «раньше», «позже», «до» и «после».

Попросите его рассказать об основных моментах режима дня, используя наречия: вечером, ночью, утром, днем, сначала, потом, раньше, позже, часто, редко, рано, поздно и т.п. Проанализируйте, чем заняты в это же время другие люди, животные (ночью гуляют кошки, летает сова, бегают мыши).

**144.** «Дни недели, времена года, месяцы». Для запоминания этих временных последовательностей проводится работа, аналогичная предыдущей, с такими же опорными схемами (рис. 24).

**145.** Полезно освоить следующие игры с мячом:

- а) игроки ловят мяч только в том случае, когда назван месяц опделенного времени года;
- б) ведущий называет месяц, а игрок, которому бросили мяч, — соответствующее время года;
- в) игроки должны ловить мяч, только если назван какой-либо месяц, а ведущий может называть еще и времена года, дни недели, части суток.

Здесь же отрабатывается понимание сложных временных конструкций и возможность их актуализации. Например, понимание кон-

струкций: «После какого времени года наступает...», «Перед каким временем суток бывает...» и т.д.

Для успешного запоминания временных последовательностей дайте ребенку опору в виде иллюстраций из календаря, стишков, загадок, например:

Тает снежок, ожил лужок, день прибывает, когда это бывает?  
Солнце печет, липа цветет, рожь поспевает, когда это бывает?  
Пусты поля, мокнет земля, лист опадает, когда это бывает?  
Снег на полях, лед на реках, иней сверкает, когда это бывает?

**146. «Определение времени по часам».** Ребенка, освоившего счет в первом десятке, нужно на действующей модели познакомить с часами с арабскими цифрами. Вначале введите понятие о минуте как малом промежутке времени. Засеките минуту (например, с помощью секундомера), дайте почувствовать ребенку, обсудите, что можно сделать за одну минуту, за две, за пять. Так же можно обыграть «пятнадцать, сорок пять минут». Затем аналогично введите понятие о часе и других промежутках времени.

Сколько раз за сутки часовая стрелка обходит циферблат? Почему есть понятия 7 часов утра и 7 часов вечера, 12 часов дня (полдень) и 12 часов ночи (полночь)? Нужно попросить ребенка показать время на часах, связывая его с определенными событиями дня: «Ты всташь в 8 часов, завтракаешь в половине девятого, в 11 часов идешь гулять» и т.д. Нужно почаще задавать ему вопрос: «Сколько сейчас времени?»

**147. «Стрелки часов».** Для детей, освоившихся с часами и способных представить циферблат мысленно, можно предложить игру, где отгадывается задуманное ведущим время в интервале от получаса до пяти минут (по уговору). На вопросы можно отвечать только «да» или «нет». Задаются вопросы типа: «Минутная стрелка расположена в верхней половине циферблата? Часовая стрелка расположена между 4 и 8?» Подразумевается, что границы интервала являются его частью. Поэтому если, например, минутная стрелка стоит на 12, то она попадает и в интервал с 8 до 12, и в интервал с 12 до 3. Выигрывает определивший время соперника за меньшее число вопросов, а также нарисовавший циферблат с соответствующим расположением стрелок.

## Глава 5. Слуховой гнозис и фонетико-фонематические процессы

### §1. Неречевые звуки и бытовые шумы.

#### Чувство ритма

Формирование слухового гнозиса необходимо начинать с расширения его репертуара, используя для этого природные, бытовые и музыкальные шумы, голоса животных, людей и т.д.

**148. «Чудо-звуки».** Прослушайте с ребенком аудиозаписи звуков природы (шум дождя, морской прибой, журчание ручья, капель, голоса животных и птиц и т.д.). Проанализируйте и обсудите услышанные звуки (их сходство и различие, где можно их услышать и т.д.). Сначала прослушиваются хорошо отличающиеся между собой звуки, затем — сходные по звучанию.

**149. «Послушай, как звучит».** Исследуйте звуковую природу любых предметов и материалов, имеющихся под рукой (постучите, бросьте, поскребите, подергайте и т.д.), варьируя громкость и темп, нарастание и затухание звука.

**150. «Угадай, чей звук».** Попросите ребенка прислушаться к звукам вокруг. Проанализируйте бытовые шумы: скрип двери, телефонный звонок, шум транспорта, свисток, шум кипящей воды и т.д.

**151. «Шумящие коробочки».** Поиграйте с ребенком с коробочками, заполненными различными материалами (песок, крупа, скрепки, бумажные шарики и т.п.), которые при сотрясении создают различные шумы. Необходимо иметь два идентичных набора: для себя и ребенка. Взрослый берет коробочку из своего набора, трясет ее, ребенок внимательно прислушивается к шуму, закрыв глаза. Затем он берет по одной коробочке из своего набора и сравнивает их между собой, находя аналогичную. Игра продолжается до тех пор, пока для каждой коробочки из набора взрослого не будет найдена пара.

Другой вариант игры: психолог трясет одну за другой несколько коробочек, ребенок должен запомнить звуки и повторить их в том же порядке.

**152. «Подбери картинку».** Упражнение состоит в узнавании и назывании ребенком различных звуков и подборе подходящих к ним картинок.

**153.** Начните «диалог» с ребенком на инструментах — чередуйте «высказывания» каждый на своем инструменте, внимательно прослушивая реплики друг друга. Когда ребенок сыграет что-то достаточно



структурированное, повторите. Продолжайте игру — один копирует ритмоформулы другого, затем поменяйтесь ролями. Продолжайте, пока ребенок не отработает спонтанную находку.

*Развитие чувства ритма* осуществляется по двум направлениям. Первое — совмещение ритма дыхания с движением, работа с самим ритмом дыхания (углубление вдоха и увеличение длительности фаз с их последующим уравниванием). Аналогичные упражнения уже были описаны в разделе 1. Детям интересно бывает услышать свой пульс, прислушаться к ритму своего сердца или сердца другого.

Второе направление — ориентация на внешний ритм. Здесь используется все многообразие средств. При выполнении любых упражнений, где вы сами считаете ребенку (счет на 8, на 12), можно, хлопая в ладоши, варьировать темп выполнения, то ускоряя, то замедляя его. Можно использовать чередование звуков разной громкости и тональности внутри ритмического рисунка. Это способствует развитию внимания и большей приспособляемости ребенка к изменяющимся условиям.

154. Психолог задает ритм, отстукивая его одной рукой, например, «2-2-3» (в начале освоения дается зрительное подкрепление — ребенок видит руки психолога). Затем происходит постепенный переход только к слуховому восприятию (с закрытыми глазами):

- ребенок повторяет ритмический рисунок правой рукой, левой рукой, двумя руками одновременно (хлопки или удары по столу), комбинированно (например, «2» правой рукой, «2» левой рукой, «3» одновременно двумя руками);
- ребенок сначала «дирижирует» всей рукой, затем только кистью;
- ребенку предлагается воспроизвести тот же ритмический рисунок ногами: сначала отмашка всей ногой, затем движения только стопой; прыжки на одной, двух ногах.

Возможные пути усложнения задачи: удлинение и усложнение ритма, отстукивание ритма каждым игроком обеими руками по очереди и т.д. Детям также могут предлагаться для воспроизведения звуки разной громкости внутри ритмического рисунка, например: тихие (слабый удар — короткая вертикальная черта) и громкие (сильный удар — длинная вертикальная черта).

155. Воспроизведение ритмического рисунка руками и ногами (например, «2» — левая нога, «2» — правая нога, «3» — хлопки руками). Здесь же можно предложить ребенку «дирижирование» различными частями тела (например, лежа на спине или стоя у стены — «2»

двумя локтями одновременно, «2» приподнимая и опуская левую руку, «3» двумя ногами одновременно или «2» правой рукой и левой ногой одновременно, «2» левой рукой и правой ногой одновременно, «3» удара одновременно правой рукой по правому бедру и левой рукой по левому бедру).

В качестве дополнительного упражнения или в случае, если ребенок испытывает трудности при воспроизведении ритма, предлагается развернутая опора на речь. В рассматриваемом примере этой опорой могут быть слова: со-кол («2»), ле-тит («2»), вы-со-ко («3»).

**156.** Ребенок считает, сколько ударов в каждой серии, и подбирает слова с тем же количеством слогов или гласных букв. Если это вызывает затруднения, то ему дается дополнительная зрительная опора: сначала предлагается нарисовать ритм вертикальными черточками, например, 11 11 111, а затем подбираются слова и под каждой чертой пишется соответствующий слог.

Если ребенок все же не может воспроизвести образец, дается ориентир в виде цифровой его записи «2-2-3», где цифра отражает число непрерывно, через равные интервалы следующих друг за другом хлопков или ударов, а тире между ними — пауза.

**157. «Ритм по кругу».** Дети садятся полукругом. Психолог отбивает какую-то ритмическую серию. Дети внимательно слушают ее и повторяют (по отдельности или все вместе). Когда ритм освоен, они получают команду: «Давайте прохлопаем этот ритм так: каждый по очереди — слева направо — отбивает по одному отрывку из всего за данного ритма. Когда ритмический рисунок завершен, следующий по кругу выжидает короткую паузу и начинает сначала; и так до моей команды "Стоп". Опоздавший со своим хлопком, не выдержавший паузу, сделавший лишний хлопок получает штрафное очко или выбывает из игры».

**158.** Сначала так, как это было показано, происходит отработка ритмического рисунка в статике, затем — в динамике: дети идут по кругу, все одновременно или по очереди выполняя ритмический фрагмент, создавая единую мелодию и двигаясь в заданном ритме.

**159.** Упражнения с применением ритмических музыкальных инструментов. Ребенок может либо повторять заданный ритм, либо его придумать и воспроизвести. Это упражнение хорошо выполнять в группе, когда дети по кругу то воспроизводят ритмы других, то задают свой, контролируя при этом правильность его повторения остальными.

**160.** Упражнения с использованием специально подобранных музыкальных фрагментов с различной ритмической структурой. Детям

предлагается произвольно (или повторяя уже усвоенные двигательные упражнения) двигаться под музыку в соответствии со звучащим ритмическим рисунком.

**161. \*Громко—тихо».** Попросите ребенка произнести гласный звук, слово сначала громко, потом тихо, отрывисто — протяжно, низким голосом — высоким. Затем так же сочетания разных звуков.

**162. «Камертон».** Предложите ребенку проговаривать по слогам любой стишок и одновременно отстукивать его ритм по следующим правилам: отстукиваются слоги (каждый слог — один удар); на каждом слове, включая предлоги, рука меняется.

Усложнение задания: ударный слог отбивается кулаком, безударный — ладонью, предлог с гласной — ладонью, предлог без гласной — ребром ладони. Задание может быть действительно полезным только при регулярных упражнениях в течение длительного времени.

## §2. Речевое звуко различие. Фонематический слух

**163. «Произнеси правильно».** Попросите ребенка четко произносить наиболее часто смешиваемые им звуки и одновременно смотреть на вас и свою артикуляцию в зеркале. Обратите его внимание на различия в положении языка, губ, зубов.

Если он путает парные звонкие и глухие согласные звуки, сначала проанализируйте вместе: чтобы произнести звук «П», достаточно резко вытолкнуть воздух через сомкнутые губы, а чтобы произнести «Б», надо использовать еще и голос. Затем научите его превращать звонкие в глухие и обратно: попросите произнести звук «Б» громко, потом тише, тише до тех пор, пока он не превратится в «П». Хорошо, если при произношении ребенок одновременно ощупает соответствующую букву, нарисует ее.

**164. «Звук спрятался».** Попросите ребенка запомнить звук, который вы произнесете. Затем произнесите несколько звуков подряд. Ребенок должен поднять руку, если прозвучит нужный звук.

Назовите ему несколько слов. Предложите поднимать руку каждый раз, когда он услышит нужный звук в начале, в конце, в середине слова.

**165. «Найди общий звук».** Попросите ребенка внимательно прослушать слова и найти в них одинаковый звук, например: *мох, март, муравей; удочка, кукла; грязь, зеркало, бизон* и т.п. Затем задание можно усложнить: надо сосчитать, сколько раз встречается в слове один и

тот же звук. Например, «о» в «молоко», «б» в «обрубок», «е» в «переселение».

**166. «Сколько звуков в слове?»** Назовите слово. Попросите ребенка сосчитать, сколько в нем звуков, и сказать, какой первый, второй, последний? Начните с простых коротких слов, постепенно усложняя задание (*кот, солнце, праздник* и т.д.). Естественно, следует артикулировать слова четко.

Предложите ребенку последовательно назвать все звуки в слове, затем на выбор любой звук. Ответить, каким по счету стоит звук в слове. Начните со слов из трех звуков, например: *сок, рот, мак, дом, кот* и т.д.

**167. «Слово по звукам».** Произнесите слово по звукам, выделяя четко каждый звук. Спросите у ребенка, какое слово получилось. Затем поменяйтесь ролями. В более сложном варианте предложите ему ответить, какой, например, по счету звук «г» в слове «книга» и т.д. Поменяйтесь ролями.

**168. «Домик для слова».** Произнесите слово по звукам, четко их артикулируя, или напишите его; если ребенок уже начал писать, пусть напишет слово сам. Попросите ребенка в «домике» (сетке) найти каждой букве, соответствующей произнесенному звуку, свою комнату (клетку). На следующем этапе он сам (глядя на себя в зеркало) утрированно четко произносит каждый звук любого сложного слова и вписывает нужную букву в свою клеточку.

К	Н	И	Г	А
---	---	---	---	---

**169. «Веселая цепочка».** Назовите слово и попросите ребенка придумать следующее, которое начинается на последнюю букву вашего слова — лодка — арбуз — зуб и т.д.). Затем, усложняя задание, на третью букву от конца, предпоследнюю и т.д.

**170. «Все на один звук».** Придумайте вместе с ребенком предложение (рассказ), в котором все слова, кроме предлогов и союзов, содержат или начинаются с одной буквы. (Вариант задания: придумайте один рассказ на звонкую согласную, а другой — на парную ей глухую.)

**171. «Зашифрованное слово».** Предложите ребенку последовательность слов, из первых звуков которых можно сложить новое слово. (Например: *кролик, ослик, фиалка, торт, автобус — кофта.*) Попросите его составить такую же «шифровку» для вас.

**172. «Отгадай слово».** Предложите ребенку запомнить первый звук из слова «крот», второй звук из слова «порт», четвертый звук из слова «торт». «Какое слово получилось?» (Кот.)

**173. «Скажи слово наоборот».** Попросите ребенка сказать предложенное вами слово с конца. Начинайте с коротких слов (*кот, дом*), постепенно переходя к более длинным.

**174. «Игра в рифму».** Ребенку предлагается придумать рифму к различным словам. Например: «кошка — мошка — поварешка», «удочка — улочка — булочка» и т.д.

**175. «Запрещенный звук».** Поставьте ребенку условие, что в своих ответах на вопросы взрослого он не должен употреблять слова с определенным звуком, например, «м». Тогда на вопрос «Какую ягоду ты любишь?» ему нельзя назвать малину и землянику. Другой вариант — вместо запрещенного звука он хлопает в ладоши.

**176. «Первый звук, последний звук».** Предложите ребенку вспомнить, название какой ягоды начинается со звука «м» и заканчивается звуком «а» (малина). Подобные задания ребенок должен выполнять, вспоминая названия овощей, предметов мебели, посуды и т.д.

**177. «Метаграммы».** Предложите ребенку отгадать загадку, найдя слово: со звуком «л» — я слезы проливаю, со звуком «ж» — по воздуху летаю (лук — жук).

**178. «Запомни слова».** Предложите ребенку во время прослушивания небольшого рассказа (предложения) запоминать слова, начинающиеся с заданного звука. Он должен запомнить 5—7 таких слов в том порядке, в каком он их услышал, и затем воспроизвести эти слова вслух или на бумаге.

Например, надо запомнить слова, начинающиеся со звуков «л», «ль». «В лесу, в большой луже, жил маленький лягушонок, который очень любил лепить из глины». При повторном чтении проверяется правильность выполнения задания.

**179. «Балда».** Играют два или более человек. Первый игрок называет звук; второй задумывает какое-нибудь слово, начинающееся с этого звука, и называет его второй звук. Следующий игрок, задумав слово, начинающееся двумя названными звуками, говорит третий и т.д. Проигрывает тот, кто скажет последний звук какого-либо слова, он объявляется «Балдой».

**180. «Родственные слова».** Попросите ребенка подобрать к заданному вами слову родственные (например, к слову *пыль*: *пыльный, пылинка, пылесос* и т.д.). Когда он будет легко справляться с такой рабо-

той, предложите ему задание на проверку безударных гласных: подобрать к слову, содержащему безударную гласную, такое родственное слово, в котором эта гласная стоит под ударением (*сторона — стороны, сторона*).

**181. «Похожие слова».** Предложите ребенку выписывать в два столбика слова с оппозиционными фонемами, которые хуже всего различаются на слух: б—п, д—т, з—к и др. Например: бак — паук, гроздь — хвост, звезды — сдача, душ — туча, гусь — куст, кит — кеды, бусы — парус, дача — тачка, гость — кость.

**182. «Буква изменилась».** Ребенку предлагается определить (назвать и/или подчеркнуть) букву, от замены которой изменился смысл слова.

Дом-дым, бак-бок, пить-петь, путь-пять, мак-рак-бак-лак-так, дом-том-ком-ром-сом, день-перь-тень-лень, ром-рог-рот-рок, роза-роса-рота, коза-коса-кожа, пашет-пишет-пышет, палка-полка-пилка, торт-порт-корт-борт-лорд-сорт и т.п.

**183. «Магнитофон в помощники».** Прослушивание ребенком собственной речи или чтения хорошо сказывается на совершенствовании звуко различения. Пусть он напишет диктант под собственный голос с кассеты.

Дайте ему возможность прослушивать записи четкого, правильного, художественного чтения (например, записи актеров, читающих А.С. Пушкина) с одновременным отслеживанием по тексту.

Предложите повторить стихотворение перед зеркалом, открывая только рот, но не произнося звуки, под запись этого стихотворения (эффект фонограммы). И наоборот, декламировать вместе с исполнителем (эффект караоке).

**184. «Кроссворденюк».** Придумайте для ребенка простой кроссворд из 4—5 слов. Попросите его заполнить клеточки ответами на ваши вопросы. Предложите ему придумать кроссворд для вас.

**185. «Слово рассыпалось».** Напишите на бумаге слово, в котором буквы перепутаны местами. Попросите ребенка расставить буквы по местам и сказать, какое слово «рассыпалось».

**186. «Составь много слов из одного».** Предложите ребенку из букв одного длинного слова составить как можно больше других слов. На пример, из слова *государство* можно составить такие слова, как *гора, город, рот, дар, дуга*, и множество других.

**187. «Конец и начало».** Попросите ребенка написать в скобках такие буквы, чтобы они стали концом первого и началом второго:

МЕ(...)ОЛАД (ответ: ШОК); БАР(...)НО (ответ: СУК);  
 НО(...)ОЛ (ответ: СОК); ПОРЯ(...)ТОР (ответ: ДОК); ПО(...)ЮТ  
 (ответ: ТОП); ОБЫ(...)КА (ответ: ЧАЙ); ПО(...)АРЬ (ответ: ТОК);  
 БЕГЕ(...)ОР (ответ: МОТ); ВАМ(...)АМИДА (ответ: ПИР);  
 У(...)ОВА (ответ: ГОЛ); СВИР(...)НИК (ответ: ЕЛЬ);  
 СНА(...)ОВОЙ (ответ: РЯД); ПЕ(...)ОЛ (ответ: СОК);  
 БАЛ(...)ЕДА (ответ: БЕС) и т.п.

**188. «Лишнее слово».** Предложите ребенку исключить из ряда слов то, которое не подходит к остальным словам. Например: *белый, белок, белка, отбеливатель*. Попросите его объяснить, почему он исключил именно это слово (*белок* и *отбеливатель* произошли от слова *белый*, а *белка* — нет).

**189. «Поиск».** Объясните ребенку, как работать со словарем. Предложите ему находить в нем слова с одинаковым количеством гласных; с одинаковым количеством слогов; слова, содержащие «ь», и т.д. После этого ребенок записывает слова и объясняет их значение. Делая это, дети непроизвольно запоминают написание слов.

**190. «Анаграммы».** Решите с ребенком анаграммы (слова с перепутанными буквами) и исключите лишнее слово, например:

ААЛТЕРК КОЖАЛ ДМОНЧЕА ШКААЧ

(ответ: чемодан, т.к. все остальные — посуда)

НИАВД СЕОТТ СЛОТ ЛЕКСОР

(ответ: тесто, т.к. все остальные — мебель)

ЖААРЬ ТЯХА НУССК КОДАЛ (ответ:

сунс, т.к. остальные — типы судов)

АТСЕН ТИВОНОКР РАКЫШ КООН

(ответ: воротник, т.к. остальные — части дома)

**191. «Найди общее окончание слов».**

ДР(-..)

В(,,)

Б(,,)

М(...)

ГЛ(...)

Д(-)

ТР(...)

ЛЬД(...)

К(...)

Ш(...)

Т(...)

(ответ: ель)

(ответ: ина)

(ответ: очка)

**192. «Исправь ошибки».** Если ребенок делает много ошибок в письме и чтении, можно предложить ему задания, аналогичные приведенным ниже.

Подготовьте бланки со словами и предложениями, заранее сделав «необходимые» ошибки. Предложите ребенку найти все ошибки и

подчеркнуть их. Примеры сложных заданий (их можно давать как в печатном, так и в письменном варианте):

- Старые лебеди склонили перед ним *горы* шеи.
- *Зимой* в саду расцвели яблони.
- Внизу *над* ними расстилалась пустыня.
- В ответ я *киваю* ему рукой.
- Солнце доходило до верхушек деревьев и *пряталось* за ними.
- Сорняки *шипучи* и *плодовиты*.
- *Настоле* лежала карта нашего города.
- *Самолет сюда, чтобы помочь людям*.

Для подобных заданий можно использовать и специально приготовленные тексты, и письменные работы самих детей.

## Глава 6. Мнестические процессы

Залогом успешного развития и коррекции мнестических возможностей ребенка является сформированность межмодальных перцептивных взаимодействий, то есть перевод информации с языка одной модальности на язык другой, межмодальный синтез.

### 193. «Межмодальный перенос».

• «*Перевод из тактильной в зрительную модальность*». Возьмите объемные либо вырежьте из наждачной или бархатной бумаги фигурки различной формы (звездочка, круг, квадрат, треугольник, в том числе буквы и цифры). Нарисуйте такие же фигурки и буквы на листе бумаги в произвольном порядке. Ребенку предлагается с закрытыми глазами ощупать (как правой, так и левой рукой) фигурку или букву, а затем, открыв глаза, выбрать ее из нарисованных на листе. Другой вариант — то же, но ребенку надо нарисовать эталон.

• «*Перевод из тактильной в слухо-речевую модальность*». Ребенку предлагается с закрытыми глазами ощупать (как правой, так и левой рукой) букву, предмет или фигурку, а затем назвать ее или выбрать соответствующий звук из прослушиваемого ряда аудиозаписи.

• «*Перевод из зрительной в тактильную модальность*». Ребенок на ощупь находит показанные ему фигурки, предметы или буквы.

• «*Перевод из зрительной в слухо-речевую модальность*». Ребенок называет фигурки, предметы или буквы, показанные ему психологом.



- *«Перевод из слуховой в зрительную модальность»*. Воспроизводит ся определенный звук речи, звук, издаваемый каким-либо живот ным, или звук работы какого-либо прибора, механизма, средства транспорта (можно использовать аудиозапись). Ребенку предлагается найти соответствующее изображение на карточках или нарисовать са мостоятельно опознанный источник звука.

- *«Перевод из слуховой в тактильную модальность»*. Психолог про износит отдельный звук речи, называет предмет или фактуру матери ала. Ребенок должен найти на ощупь соответственно букву, предмет или материал.

Вне зависимости от того, какой вид памяти (двигательная, слухо-речевая и т.д.) корригируется, необходимо придерживаться опре деленного порядка. *Сначала формируются процессы узнавания, затем воспроизведения объема, наконец — избирательности памяти.*

При коррекции узнавания алгоритм следующий: ребенок запо минает 2—6 изображений предметов (животных, растений, игрушек и т.п.), тактильных или двигательных образцов, цифр, букв, слов. Затем эталонные стимулы убираются; ему надо узнать (найти) их сре ди 10—15 аналогичных. Вначале эталонные стимулы «прячутся» среди резко отличающихся от них, потом — среди похожих.

В ходе формирования избирательности любого вида памяти ре бенку предлагается запоминаемый материал, затем следует:

- показать ему такой же ряд, но с расположением эталонных стимулов в другом порядке; ребенку необходимо восстановить нуж ный порядок;

- показать ребенку такой же ряд, но с искажениями (фигуры с недорисованными фрагментами или развернутые, слова со сходным звучанием, те же движения, но с несколько измененными позами и т.п.). Он должен указать, что неправильно, и заменить ошибочный вариант верным.

Таким образом, *развитие памяти связано с запоминанием и после дующим полноценным узнаванием или воспроизведением эталона. С дру гой стороны, оно опирается на обучение ребенка разным мнемотехни кам, то есть возможности опосредствования мнестического процесса.*

## **§1. Тактильная и двигательная память**

**194. «Теплый—холодный, сухой—мокрый».** Подготовьте стимуль ный материал, например, кусочек льда, фрукт из холодильника, грелку, мокрую ватку и т.п. Сначала предложите ребенку с открыты ми глазами ощупать и назвать предметы, отметив, какие они. После

этого он с закрытыми глазами анализирует предложенный ему предмет, дает ему название и говорит, какой он на ощупь (например: «Это сухой и теплый клубок ниток»).

**195. «Найди такой же».** Ребенок с закрытыми глазами ощупывает ряд фигур с разной фактурой поверхности: гладкие, шершавые, колючие, бархатистые, скользкие и т.д. Затем, не открывая глаз, он должен найти предметы с такой же поверхностью и выстроить их в заданном порядке. Количество фигур увеличивается постепенно. Ощупывание осуществляется сначала двумя руками одновременно, потом одной рукой (правой, левой), а нахождение предметов — двумя руками одновременно, той же и другой рукой.

**196. «Запомни форму».** Ребенок с закрытыми глазами ощупывает фигуры разной формы (круг, треугольник, звездочка и т.д.), называет их и запоминает последовательность, в которой они ему предьявлялись. Затем он, не открывая глаз, сразу же или после небольшой паузы должен найти фигуры и выстроить в том же порядке.

**197. «Почувствуй и запомни позу».** Стоящему или сидящему с закрытыми глазами ребенку придается и «снимается» какая-либо поза (усложненный вариант — последовательно 2—3 позы). Его задача — почувствовать и запомнить их, а затем воспроизвести в нужной последовательности.

**198. «Замри».** Играют несколько детей, один из них — ведущий. Он придумывает и демонстрирует какую-либо позу. Все дети внимательно смотрят и запоминают ее, затем начинают бегать, прыгать, ползать (по договоренности). По сигналу «Замри!» дети воспроизводят позу (позы), которую показывал ведущий.

**199. «Двигательная память».** Психолог показывает несколько движений (танцевальных, гимнастических и т.д.). Ребенок должен повторить эти движения как можно точнее, желательно в той же последовательности.

## **§2. Зрительная память**

**200. «Шапка-невидимка».** В течение трех секунд надо запомнить все предметы, собранные под шапкой, которая на это время поднимается, а затем перечислить их.

**201. «Запомни и найди».** Приготовьте таблицы с изображением предметов (рис. 25), геометрических фигур.

Покажите ребенку на 4—5 сек. карточку с предметами и предложите запомнить их, чтобы затем отыскать среди других в нижней части таблицы. То же — с геометрическими фигурами.

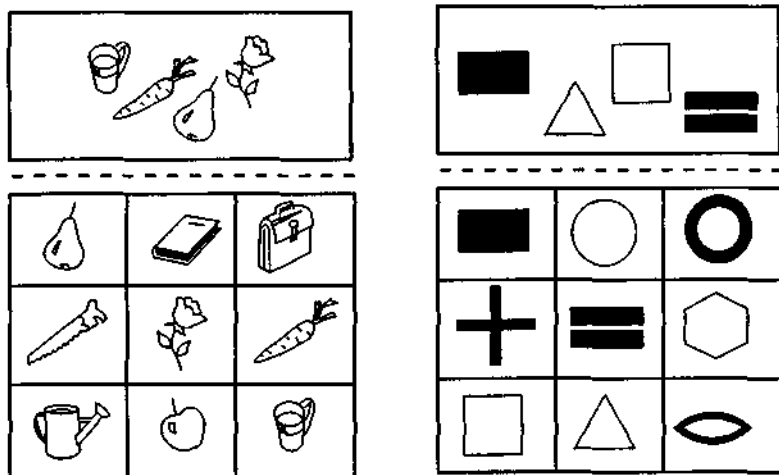


Рис. 25

Рис. 25

Между запоминанием и отыскиванием изображений следует делать паузы разной длительности (от 5 сек. до 5 мин.), причем паузы могут быть как «пустыми», так и заполненными какой-либо деятельностью (например, рисованием, рассказыванием стихотворения, повторением алфавита или таблицы умножения, выполнением физических упражнений и т.д.).

### 202. «Запомни точно».

а) Приготовьте лист бумаги с 15—20 геометрическими фигурами, различными по размеру и форме (большие и маленькие круги, квадраты, треугольники, звезды, снежинки и т.п.). Попросите ребенка запомнить только большие (маленькие) фигурки, только округлые фигуры и т.п. Затем найти их на другом бланке.

б) Приготовьте бланк с правильными и перевернутыми (сверху — вниз, справа — налево) фигурками, цифрами или буквами (более сложным будет смешанный вариант). Попросите ребенка запомнить только правильные (только перевернутые) фигурки (цифры, буквы), а затем — найти и/или нарисовать их.

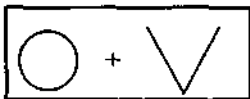
Время запоминания — 15—20 сек. Количество запоминаемых элементов — от 5 до 10.

**203. «Запомни и нарисуй».** Для этого задания необходимо заранее подготовить образцы для запоминания на отдельных листах бумаги (рис. 26), а также лист бумаги и карандаш.

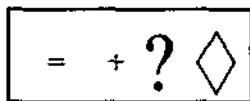
Попросите ребенка внимательно посмотреть на образец и запомнить его. Затем предложите ему нарисовать по памяти эти фигурки в



а.



б.



в.



г.



д.

Рис. 26

Рис. 26

том же порядке. Предполагаемое время показа для первой последовательности — 2 сек., для второй — 3—4 сек., для пятой — 6—7 сек.

**204. «Восстанови порядок».** Приготовьте 5—10 игрушек (предметов), разложите их в случайном порядке. Предложите ребенку запомнить их расположение (15—20 сек.). Затем он отворачивается, а психолог меняет несколько игрушек (предметов) местами. Ребенок должен восстановить все в первоначальном виде. В другом варианте эти эталоны выстраиваются в ряд; психолог меняет местами порядок в ряду.

Это задание может выполняться, как и предыдущее, на любом материале (предметы, цветы, животные, буквы и т.д.).

**205.** Дети встают полукругом; задача ведущего-ребенка — запомнить порядок расположения детей. Первый вариант — он отворачивается и называет детей по порядку; второй вариант — психолог изменяет порядок, переставляя не более 3—5 детей, а ребенок его восстанавливает.

**206.** Дети замирают в разных позах; ведущий внимательно их осматривает и запоминает позы детей и их одежду. Затем он выходит из комнаты, а психолог производит не более трех — пяти изменений в позах и одежде детей. Задача ведущего — вернуть все в исходное положение.

**207.** Дети располагаются определенным образом по периметру зала (например, в одном углу, у окна, у мяча на полу и т.д.) и запоминают свое место. Включается музыкальный фрагмент, дети свободно бегают по залу. Во время паузы они должны как можно быстрее: а) вернуться на свое место; б) занять место на одну позицию вперед при движении по часовой стрелке.

При большом количестве детей, или если дети испытывают трудности в запоминании места и последовательности передвижения, можно объединить их в пары (в этом случае важны взаимопомощь и согласованность действий).



















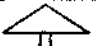

**208. «Запомни фигуры».** Приготовьте набор карточек с различными изображениями.

Объясните ребенку, что для того, чтобы хорошо запомнить материал, можно использовать такой прием, как классификация, то есть объединение в группы похожих чем-то предметов.

Например, чтобы запомнить ряд геометрических фигур, их надо разделить на группы. На бланке могут быть изображены треугольники, круги, квадраты, перечеркнутые по-разному. Таким образом, эти фигуры можно разделить на группы в зависимости от их формы и/или типа перечеркивания. Теперь их легко запомнить и воспроизвести.

**209. «Вспомни пару».** Приготовьте бланки с фигурами для запоминания и воспроизведения (рис. 27).

**Бланк 1**  
Фигуры для запоминания

**Бланк 2**  
Место для воспроизведения  
второй фигуры











	
	
	
	
	
	
	
	
	
	

Рис. 27

Объясните ребенку, как ему предстоит вспомнить фигуры. Он смотрит на 1-й бланк и старается запомнить предложенные пары изображений (фигуру и знак). Затем бланк убирается и ему предлагается 2-й бланк — для воспроизведения, на котором он должен нарисовать в пустых клетках напротив каждой фигуры соответствующую ей пару.

**210. «Найди пару».** Материалом для игры могут быть два одинаковых набора с изображением фигур, предметов, животных, цифр, букв, слов, цветных карточек; две колоды игральных карт (например, парой будут считаться две карты одного цвета, масти или достоинства).

Играют два и более участника. Парные картинки выкладываются изображением вниз в несколько рядов. Сначала первый игрок переворачивает любые две карточки, показывая всем участникам изображенные на них картинки. Все пытаются запомнить само изображение и местоположение карточек. Затем карточки возвращаются на свое место изображением вниз.

Следующий игрок проделывает то же самое, но с другими двумя карточками. Все последующие ходы участники делают с таким расчетом, чтобы за один ход открыть две одинаковые картинки. Открыв две одинаковые карточки, игрок забирает их себе и ему присуждается один фант (очко). При этом свободные места остаются пустыми (ряды не сдвигаются). Выигрывает тот, кто наберет больше фантов.

**211. «Раскрась одним цветом одинаковые фигуры».** Ребенку предлагается бланк с 7—20 геометрическими фигурами (треугольник, круг, квадрат и т.д.). Психолог предлагает ему показать круг, квадрат и т.д., а затем запомнить, что круги надо раскрасить желтым цветом, квадраты — красным, треугольники — зеленым и т.д.

Задание можно усложнять за счет увеличения количества и разнообразия фигур и цветов, добавления признака величины (большие и маленькие круги и т.п.), вводя в материал буквы и цифры.

### §3. Слухо-речевая память

**212. «Магазин».** Вы можете послать ребенка в «магазин» и попросить запомнить все предметы, которые надо купить. Начинают с одного-двух предметов, постепенно увеличивая их количество до пяти-семи. В этой игре полезно менять роли: взрослый и ребенок по очереди могут быть и дочкой (или сыном), и мамой (или папой), и продавцом, который сначала выслушивает заказ покупателя, а потом идет подбирать товар. Магазины могут быть разными: «Булочная», «Молоко», «Игрушки» и любые другие.

**213. «Пары слов».** Предложите ребенку запомнить несколько слов, предъявляя каждое из них в паре с другим словом. Например, вы называете пары «кошка — молоко», «мальчик — машина», «стол — порог» и просите запомнить вторые слова из каждой пары. Затем называете первое слово пары, а ребенок должен вспомнить и назвать второе слово. Задание можно постепенно усложнять, увеличивая количество пар слов и подбирая в пары слова с отдаленными смысловыми связями.

**214. «Восстанови пропущенное слово».** Ребенку зачитываются 5—7 слов, не связанных между собой по смыслу: корова, стол, стена, письмо, цветок, сумка, голова. Затем ряд читается заново с пропуском одного из слов. Он должен назвать пропущенное слово. Вариант задания: при повторном прочтении заменить одно слово другим (из одного семантического поля, например, корова — теленок; близким по звучанию, например, стол — стон); ребенок должен найти ошибку.

**215. «Рыба, птица, зверь».** Лучше, если в этой игре участвуют несколько человек. Ведущий (сначала это должен быть взрослый) ука зывает по очереди на каждого игрока и произносит: «Рыба, птица, зверь, рыба, птица...» Тот игрок, на котором остановилась считалка, должен быстро (пока ведущий считает до трех) назвать в данном случае птицу. Если ответ правильный, ведущий продолжает игру, если ответ неверный — ребенок выбывает из игры. Названия не должны повторяться. Эту игру можно проводить в разных вариантах, когда дети называют, например, цветок, дерево и фрукт, мебель и имя.

**216. «Повтори и продолжи».** Ребенок называет какое-нибудь слово. Следующий участник игры повторяет это слово и добавляет новое. Таким образом, каждый из участников повторяет весь предыдущий ряд, добавляя в конце новое слово. Варианты игры: составление рядов из слов одной обобщающей группы (например, ягоды, фрукты, животные, мебель, посуда и т.д.); из определений к существительному (например: «Арбуз какой?») Ответы: «Зеленый, полосатый, сочный, сладкий, большой, круглый, спелый, тяжелый, вкусный» и т.д.). Более сложным является задание на составление связного рассказа, когда каждый из участников, повторяя предыдущие предложения, добавляет свое.

**217. «Запомни нужные слова».** Из предложенных фраз (рассказов) ребенок запоминает только те слова, которые обозначают: погодные условия, транспорт, растения и т.п.

**218. «Зашифруй предложение».** Для запоминания даются короткие завершённые высказывания, например: «Волк выбежал из леса», «Дети играли во дворе» и т.д.

Попросите ребенка «зашифровать» предложение с помощью условных изображений так, чтобы запомнить его (например, волк •\*• елка + стрелка и т.п.). В течение одного занятия рекомендуется давать для запоминания не более 2—3 фраз.

**219. «Пиктограммы».** Ребенку читается текст. Для того чтобы его запомнить, он должен каждый смысловой фрагмент как-то изобразить (зарисовать). Затем ребенка просят по его зарисовкам воспроизвести рассказ.

**220. «Придумай, как запомнить слова».** Объясните ребенку, что для того, чтобы хорошо запомнить материал, можно использовать такой прием, как классификация, то есть объединение в группы похожих чем-то предметов.

Теперь предложите ему запомнить набор слов, используя этот принцип:

— роза, вишня, тюльпан, огурец, ель, слива, дуб, гвоздика, томат, сосна, яблоко;

— машина, картошка, самолет, огурец, троллейбус, помидор, солнце, лук, лампа, поезд, фонарь, свеча.

**221. «Стенограф».** Для этого задания потребуются соответствующие картинки, лист бумаги и карандаш. Ребенку читается небольшой рассказ в течение 1—2 мин. В это время он должен обозначать:

- а) «события» (действия) карточками с картинками, подбирая и выкладывая их, следуя за ходом рассказа;
- б) каждое предложение чертой (например, «Падал снег»), а за тем указывать количество предложений в рассказе;
- в) каждое слово одним штрихом и затем указывать количество слов в рассказе.

**222. «Цепочка ассоциаций».** Необходимо запомнить 30—40 незвучащих между собой слов, например: *дом, кот, лес, апельсин, икаф, змея, книга, пожар, крокодил* и т.д. Для этого надо применить метод искусственных ассоциаций, который издавна использовался носителями феноменальной памяти. «Представьте себе дом, по которому ходит пушистый кот, который выпрыгивает в окно и оказывается в лесу, где на деревьях растут апельсины. Вы срываете апельсин, чистите его, и вдруг в нем оказывается шкаф, в углу которого притаилась змея, и т.д. Скрепив так между собой все слова, вы неожиданно убедитесь,



что припоминаете их в нужном порядке от начала до конца». Такая тренировка, как легко понять, может быть перенесена затем на запоминание любого учебного материала.

223. Необходимо научить ребенка таким широкоизвестным мнемотехникам, как «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан» (очередность цветов радуги)», «Сегодня мы видим Землю много южнее склона Урала и Нептун с Плутоном» (порядок расположения планет Солнечной системы) и т.д.

## Глава 7. Номинативные процессы

*Номинация* (наименование, называние) — это процесс соотнесения образа предмета с соответствующим ему словом-наименованием. Называние начинает формироваться на самых ранних этапах речевого развития ребенка и продолжается на протяжении длительного времени. Для адекватного формирования образа предмета необходимо, чтобы он был представлен в сознании ребенка комплексом разнообразных ощущений (зрительных, слуховых, тактильных, вкусовых и т.д.). В дальнейшем это позволит ему не путать колокольчик с ландышем, коньки с лыжами, весну с осенью.

224. «**Я знаю пять...**» Это всем известная старая игра, в ходе которой ребенок, одновременно с ударом по мячу, называет пять слов: это могут быть имена мальчиков, девочек, названия растений, животных, предметов красного цвета, цветов и т.д.

225. «**Закончи словосочетания**». Предложите ребенку подобрать подходящие по смыслу слова, чтобы закончить словосочетание: «Хитраярыбья...», «Настольная...», «Репчатый...», «Спелое сладкое...», «Душистое туалетное...», «Куриное...», «Зеленый...», «Желторотый...», «Колючий...» и т.п.

226. «**Сравнение понятий**». Предложите ребенку подобрать подходящие определения с противоположным значением.

Морковь сладкая, а редька — ...  
Молоко жидкое, а сметана — ...  
Трава низкая, а дерево — ... Зима  
холодная, а лето — ... Сажа  
черная, а мел — ... Сахар  
сладкий, а перец — ...

227. **«Новые словечки».** Ребенку предлагается описать незнакомый (знакомый) предмет (мяч, яблоко, кошку, паровоз, лимон, снег и т.д.) по следующей схеме:

Какого он цвета (каких цветов еще бывает)?

На что он похож? От чего сильно отличается?

Из какого материала он сделан (из какого еще может быть)?

Какого размера, формы? Каков он на ощупь? Чем пахнет? Каков на вкус? Где

встречается?

Для чего нужен человеку? Что с ним можно делать? К какой группе предметов относится (мебель, посуда, животные, фрукты и т.д.)?

Сначала обыгрывание новых слов может осуществляться в виде диалога, где психолог задает вопрос, а ребенок — отвечает. Затем можно поменяться ролями. Ребенок при этом следит за правильностью ответов.

228. **«Угадайка».** Психолог описывает предмет, а ребенок угадывает задуманное слово. Затем они меняются ролями.

229. **«Лото».** Обычная игра в лото, но психолог молча поднимает картинку и отдает ее только в том случае, если ребенок правильно называет изображенный на ней предмет.

230. **«Назови пять предметов».** Ребенку предлагают назвать пять предметов: больших (маленьких); красных (зеленых, светлых, разноцветных и т.д.); квадратных (круглых, овальных); сладких (горьких, соленых, кислых); пушистых (гладких, холодных) и т.д.

231. **«Загадки-описания».**

Под соснами, под елками лежит мешок с иголками. (*Еж*) То рыжая, то серая, а по названью — белая. (*Белка*) Новая посуда, а вся в дырках. (*Дурилаг*) Был шар бел. Ветер подул, и шар улетел.

(*Одуванчик*) Сер, да не волк, длинноух, да не заяц, с копытами, да не лошадь. (*Осел*)

232. **«Нарисуй названный предмет».** Предложите ребенку сначала изобразить предметы, которые значительно различаются по внешнему виду, функциональному назначению (стул, яблоко, дерево), а затем те, у которых отличительные признаки менее выражены (кастрюля, кружка, ковш). Обсудите с ним, чем отличаются эти предметы.

Далее ребенку предлагается по названному слову нарисовать предметы, которые четко различаются, например, дом, корабль, грушу. Затем те, которые внешне похожи: часы, монета, солнышко; кот, котенок, львица; ромашка, пальма, роза; гитара, балалайка, скрипка. Обсудите: «В чем же их различия?»



**233. «Найди и надпиши».** Ребенка просят выделить нужный предмет (по картинкам или вербально) из группы функционально связанных предметов, например, чайную чашку из посуды (чашка, блюдце, ложка и т.д.). Затем ему предлагается нарисовать чашку и сделать подпись-наименование.




**234. «Текст с картинками».** Чтение ребенком текста, в котором слова-наименования заменены соответствующими изображениями (рис. 28).

### Хвастунишка

Ю. Дружников

Наступила весна. Пригрело . Вырос на поляне первый .



А мимо него пробегал . «Ты кто?» — спросил .



«Я — грозный , — соврал , — я  зверей.

Меня все боятся.

И , и , и , и , и .

Но тут на поляне появилась . «Кто это?» — спросил .

«Это... ,» — прошептал .

Как вы думаете, ребята, что сделал этот , когда увидел .

**235. «Угадай животное».** Спросите ребенка: «Для каких животных характерны эти качества? Хитрый, как...; трусливый, как...; колючий, как...; верный, как...; зоркий, как...; мудрый, как...; сильный, как...; голодный, как...». То же с любыми другими явлениями природы и т.п.

**236. «Закончи предложение».** Ребенку предлагается вместо точек вставить нужные слова.

Животное, которое мяукает, называется...

Птица, которая каркает, называется...

Дерево, на котором растут яблоки, называется... ..

Дерево, которое украшают к Новому году, называется... Затем можно попросить ребенка самостоятельно составить подобные определения хорошо известных ему феноменов.

**237. «Составляем определения».** Задание можно выполнять на слух или (для школьников) в письменном виде:

а) блюдо — это..., масленка — ..., груша — ..., берлога — ..., врач — ..., рано — ..., сумерки — ..., шептать — ..., плакать — ..., озеро — ..., зябко — ..., аккуратно — ...

б) лечит людей — ..., овощи растут — ..., самолет ведет — ..., выше всех летает — ..., быстрее всех бегают — ..., выходит на охоту ночью — ...

## Раздел 3

### ФОРМИРОВАНИЕ СМЫСЛООБРАЗУЮЩЕЙ ФУНКЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ И ПРОИЗВОЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ (3-й ФБМ)

Оптимизация и абилитация функциональной роли лобных отделов мозга

#### Глава 1. Формирование навыков внимания и преодоления стереотипов

Упражнения на формирование внимания строятся по следующему принципу: задается условный сигнал (хлопок, свисток, колокольчик и т.д.) и соответствующая ему реакция. В ходе игры ребенок должен как можно быстрее отреагировать на определенный сигнал необходимой реакцией. Во всех этих играх-упражнениях важно поддерживать эмоциональный настрой, создавать условия соревнования, мотивировать ребенка к выполнению задания. Например: «Кто самый внимательный, усидчивый, выдержанный и т.д.?» Именно поэтому более эффективно проводить эти упражнения с группой детей.

**1. «Стоп-упражнения».** Ребенок свободно двигается под музыку, делает какие-либо упражнения и т.д. По условному сигналу он должен замереть и держать позу, пока психолог не предложит ему продолжать движение. По этому же принципу построены известные упражнения «Море волнуется», «Замри-отомри» и др.

**2. «Зеваки».** Дети идут по кругу. По сигналу (звонок, хлопок, свисток, колокольчик и т.п.) все останавливаются, делают три хлопка и поворачиваются кругом, затем продолжают движение.

Крайне важны в обсуждаемом контексте упражнения на переключение, на преодоление стереотипа. Детям задаются два-три условных сигнала, на которые они, быстро переключаясь, должны ответить соответствующим действием.

**3. «Условный сигнал».** Выполняя какое-либо действие (двигаясь, рисуя, участвуя в беседе и т.д.) и услышав условный сигнал, дети должны (на каждом занятии выбирается что-то одно): посмотреть по

сторонам и сказать, что изменилось в комнате (классе), встать и пробежать по кругу, произнести скороговорку и т.д.

Повышению сосредоточенности, реактивности и развитию навыков быстрого реагирования способствуют также более сложные упражнения на переключение, на преодоление двигательного стереотипа. Здесь задается не один, а два—четыре условных сигнала и соответствующие им реакции, которые ребенок должен запомнить.

**4. «Условные сигналы».** Перед занятием детям задаются условные сигналы. Один хлопок — посмотреть вверх—вниз (направо—налево, выполнить «качалку»). Два хлопка — прислушаться к звукам вне комнаты (за окном, этажом выше), выполнить перекрестный шаг; три хлопка — закрыть глаза и почувствовать свое состояние (произнести скороговорку: «Карл у Клары украл кораллы» и т.п.). Услышав условный сигнал, дети выполняют соответствующее задание (10—15 сек.).

**5. «Четыре стихии».** Дети сидят (стоят) в кругу. Психолог договаривается с ними, что если он скажет слово *земля*, все должны опустить руки вниз (присесть; произнести слово, относящееся к земле, например, *трава*; изобразить *змею*). На слово *вода* — вытянуть руки вперед (изобразить волны, водоросли; сказать «водопад» и т.п.). На слово *воздух* — поднять руки вверх (встать на мысочки; изобразить полет птицы; сказать «солнце»). На слово *огонь* — произвести вращение рук в лучезапястных и локтевых суставах (повернуться кругом; изобразить костер, дровосека и т.п.).

6. Задается один условный сигнал и два положения (стоя и сидя), действия (перекрестные и односторонние движения) или упражнения («кошка» и «кобра»; четные и нечетные числа; существительные и глаголы и т.п.). Каждый раз, услышав сигнал, ребенок должен, не останавливаясь, переключаться с первого упражнения (положения, действия) на второе, затем, по следующему сигналу, со второго на первое и т.д.

**7. «Хлопки».** Дети свободно передвигаются по комнате. На один ваш хлопок они должны присесть на корточки (произнести «звезда»), на два — сделать «ласточку» (произнести «гроздь»), на три — встать с поднятыми вверх прямыми руками (произнести «крендель») и т.д.

**8. «Рыба, птица, зверь».** Лучше, если в этой игре участвуют несколько человек. Ведущий (сначала это должен быть взрослый) ука зывает по очереди на каждого игрока и произносит: «Рыба, птица, зверь, рыба, птица...» Тот игрок, на котором остановилась считалка, должен быстро (пока ведущий считает до трех) назвать в данном слу-

чае птицу. Причем названные животные больше уже не должны повторяться. Если ответ правильный, ведущий продолжает игру, если ответ неверный — ребенок выбывает из игры. Эту игру можно проводить в разных вариантах, когда дети называют, например, цветок, дерево и фрукт.

**9. «Канон».** Дети стоят друг за другом таким образом, что руки лежат на плечах стоящего впереди. Услышав первый хлопок или любой из условных сигналов, первый ребенок поднимает вверх (влево, вправо) правую руку, услышав второй сигнал, руку поднимает стоящий за ним и т.д. Когда правую руку поднимут все дети, они начинают в прямом или обратном порядке (это оговаривается заранее) поднимать левую руку и т.д.

## **Глава 2. Программирование, целеполагание и самоконтроль. Ритуалы, правила игры и роли**

Необходимость произвольной саморегуляции собственного поведения обнаруживает себя (в большей или меньшей степени) повсеместно. Формирование программы, постановка цели и задач, способов их выполнения, регуляция и самоконтроль — непеременные условия адекватности любой деятельности. *Ведь побудительной силой произвольного действия является принятое решение, оно направлено на достижение цели (предвосхищая будущее), наконец должно произойти сопоставление желаемого результата с достигнутым — оценка, контроль.*

В процессе занятий происходит постепенное формирование этих навыков. От механического принятия и выполнения ребенком строго заданной, развернутой инструкции психолога, с постепенным переходом к совместному, а затем и самостоятельному созданию им программы деятельности, ее реализации и контролю за результатами.

Для формирования умения планировать свои действия необходимо использовать приемы, побуждающие ребенка изменять свою позицию, то есть рассматривать ситуацию как бы с точки зрения другого. Так он учится видеть те связи и отношения между элементами ситуации, которые обычно спонтанно им не выделяются. Благодаря соотнесению разных точек зрения постепенно снимается «центрация» на отдельных сторонах решаемой задачи.

На первом этапе задача решается ребенком совместно с партнером (психолог или другой ребенок), а затем ему предлагается продолжить решение задачи в одиночку. Теперь от него требуется выполнять как те операции, которые числились за ним, так и те, которыми за-

нимался партнер. В такой «игре за двоих» образуется новый алгоритм поведения ребенка, что способствует оптимизации планирования им своих собственных, произвольных и осознанных действий.

Это можно обыграть в форме урока — ребенок-ведущий в роли психолога, а остальные — ученики. Предложите этому «учителю» придумать или дать из уже пройденных любое задание, которое выполняют все дети; он же указывает на ошибки и объясняет, как их исправить. Естественно, что в роли «учителя» должны побывать все участники группы.

Ясно, что чем младше ребенок, тем более подробной и четкой должна быть инструкция, равно как и обсуждение всех этапов работы. Важно понимать разницу между программами «Делай как хочешь» и «Делай точно так». Оптимальным приемом для развития произвольной саморегуляции являются предлагаемые на всех этапах развернутые инструкции со стороны психолога, подразумевающие постепенное формирование у ребенка способности создания собственной, целостной и непротиворечивой программы поведения.

В дальнейшем он начинает применять усвоенный алгоритм для планирования и оценки деятельности других (сверстников, родителей, психолога), а уже затем овладевает умением самостоятельно выстраивать и регулировать собственную деятельность. Важнейшим итогом формирования у детей функций произвольной саморегуляции и самоконтроля является присвоение ими навыка автоматически (вне зависимости от ситуации) задавать себе вопросы «почему?» и «зачем?» и отвечать на них.

Важным фактором является принятие и выполнение ребенком *правил и норм* взаимодействия с другими людьми и самим собой. Необходимым в повседневной жизни является соблюдение режима; немаловажно, чтобы ребенок сам написал (нарисовал) свой распорядок дня, обозначив часы, отведенные на ту или иную деятельность, естественно, включив туда и коррекционные занятия.

Очевидно, что базой здесь должно быть соблюдение в повседневной жизни режима и определенных «домашних» ритуалов и обязанностей. Это — мытье рук, чистка зубов, переодевание в домашнюю одежду после прихода с улицы; привычка, накрывая стол, подавать чашку вместе с блюдцем; выходя из автобуса — подавать маме руку, своевременно говорить «спасибо», «извините»; позвонить заболевшему другу и т.д.

С самого начала занятий ребенок должен понять и усвоить *нормы и правила (ритуалы)* поведения в группе, основные принципы взаимодействия с ее членами. На первых порах особенно важна четкая, повторяющаяся структура занятия, неизменное положение предметов



и вещей в классе (комнате для занятий), так как это является дополнительным организующим моментом. Всегда актуально введение временного лимита на выполнение задания (иногда песочные часы делают то, что не удастся ни одному воспитателю), а также соревновательного компонента в играх, эстафетах и т.д.

Начало коррекционной работы с необходимостью требует достаточно жесткой позиции педагога, что способствует закреплению, автоматизации алгоритма занятия. Через 5—7 уроков нужно сознательно «сломать» установившийся порядок (ритуал), чтобы активизировать у детей внутренний контроль за происходящим, потребность в вопросах.

*Ритуал начала занятий* должен включать специфическое (оригинальное) групповое приветствие. Затем это может быть прослушивание определенной мелодии, обсуждение прошлого занятия или домашнего задания, групповая разминка и постановка задач текущего урока, определенные упражнения на концентрацию внимания и релаксацию и т.д. Как для групповых, так и для индивидуальных занятий крайне важна начальная фаза — знакомство, так как уже здесь закладываются ролевые взаимоотношения, а также создаются условия для доверительных и безопасных отношений в дальнейшем.

**10. «Знакомство».** На первом занятии каждому из детей и психологу необходимо представиться. Сначала ребенок называет свое имя. Затем его просят сделать это еще раз, стараясь выразить именно себя интонацией, жестами, мимикой, движениями.

Наиболее вариативной является *основная часть занятия*, которая меняется в зависимости от текущих целей и динамики коррекционного процесса. Однако постоянной остается собственно ее структура, порядок. Например, работа всегда начинается с дыхательных упражнений, затем выполняются упражнения на *оптимизацию тонуса, отработку сенсомоторных координации и т.д.*

*Ритуал окончания занятия* содержит интегративные упражнения (групповое обсуждение занятия, тематические рисунки и т.д.), получение домашнего задания, придуманное совместно и канонизированное групповое прощание. Здесь же обязательна аккуратная, тактичная оценка успехов каждого ребенка, поощрительный индивидуальный и/или групповой приз, например, в форме игры в «Вышибалы».

Важным условием развития произвольности является обучение *правилам*, их принятие и выполнение ребенком. Естественно, что сформироваться это может только *в игре*, так как именно она пред-

ставляет собой свободную деятельность со своими четкими законами, нарушение которых приводит к невозможности полноценного в ней участия.

Напомним, что *наиболее характерными признаками и сутью любой игры* являются: незавершенная и измененная, «понарошку», последовательность действий, принятых в обыденном поведении; чрезмерно преувеличенная их демонстрация, особенно эмоциональная. В игре обязательно для всех строгое соблюдение регламента и следование правилам игры (ритуализация), пренебрежение которыми влечет неизбежный выход из числа играющих; многократное повторение отдельных ее этапов и действий. Эти характеристики составляют канву игры как особого поведения. Кроме того, игра — естественная для ребенка форма обучения, зафиксированная в детской культуре и фольклоре.

*Особым элементом игры является напряжение*, которое означает неуверенность, неустойчивость, но вместе с тем возможность, шанс. Напряжение требует разрядки, а чтобы ее достигнуть, необходимо приложить усилие. Напряжение возрастает по мере того, как игра приобретает соревновательный характер, что способствует созданию мотивации и благоприятного эмоционального фона для овладения чем-либо (начиная с правильной манипуляции карандашом и заканчивая умением интерпретировать сложные тексты, сюжетные картинки, решать задачи). *Игра — всегда* (в скрытой или явной форме) *борьба, состязание с другими* (может быть, и с вами) *или самим собой; всегда — воображение*.

С самых ранних лет жизни ребенка его представления полны образности. Он «воображает» нечто, представляя его более красивым, ярким, возвышенным или, напротив, более опасным, чем это есть в обычной жизни. Соответственно ребенок, испытывая при этом восторг (страх), может «видеть» себя вправду принцем (подкидышем, несправедливо обиженным учеником), хотя действительная жизнь при этом не вытесняется из сознания.

У партнеров по игре (ребенок — ребенок, ребенок — педагог, психолог, родитель и т.д.) возникает объединяющее их чувство: они пребывают в некоем исключительном положении, вместе делают нечто важное, обособляясь от прочих и выходя за рамки всеобщих норм жизни. Благодаря этому происходит становление ощущений «Я — Другие», «Я — Ты», «Я».

Кроме этого, игра предполагает элемент «переодевания», этим необычность игры приобретает свою завершенность. *Переодеваясь и надевая маску*, ребенок играет другое существо, тем самым через сюжетно-ролевую игру он осваивает мир другого человека.

Регуляторные функции и способности к принятию совместного решения реализуются в процессе групповой работы, когда детям необходимо создать общий план и стратегию творческого подхода к решению какой-либо задачи.

**11. «Поезд».** Дети в результате обсуждения (с участием психолога) приходят к решению построить, например, поезд из имеющегося в зале разнообразного подручного материала. Они обсуждают форму паровоза, количество вагонов, маршрут и т.д. В процессе самого выполнения замысла возникает необходимость учитывать действия других и согласовывать с ними возникающие разногласия. Затем вместе с психологом проходит обсуждение процесса взаимодействия детей и анализ полученного результата — подводится общий итог.

**12. «Автомобиль».** Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но дети выступают в роли деталей («колеса», «дверцы», «багажник», «капот» и т.п.), из которых ребенок-ведущий «собирает» автомобиль.

**13. «Восковая скульптура».** Участники, сидящие (стоящие) в кругу с закрытыми глазами, лепят «по цепочке» друг из друга одну и ту же скульптуру. После чего каждый возвращается к приданной ему позе и сохраняет ее до тех пор, пока не будет закончена последняя копия. Затем дети открывают глаза и сравнивают полученные скульптуры. Происходит обсуждение.

**14. «Скамья запасных».** Этот прием может применяться как тренировка ответственности за себя и за других. «Прощтрафившийся» тем или иным образом ребенок должен сидеть на стуле до установленного педагогом срока. Если он встанет со стула или будет вертеться, то в конце занятий не примет участия в любимой игре, а на всю команду налагается штрафное очко или зачисляется поражение.

**15. «Я — Золотая рыбка».** Каждому участнику предлагается описать какой-нибудь известный сюжет, например, сюжет «Сказки о рыбаке и рыбке» от лица каждого из персонажей: старика, старухи, рыбки, моря (можно разделить роли между разными детьми). При этом остальные участники должны внимательно следить за тем, что бы рассказывалось именно то, в чем действительно принимал участие данный герой, и задавать провокационные вопросы: «А что ты при этом чувствовал (а)?», «А зачем тебе быть столбовой дворянкой?»

### Глава 3. Коммуникативные навыки

Отработка навыков совместных действий проходит в контексте развития коммуникативных способностей ребенка, необходимых ему для успешной социальной адаптации. *Парные и групповые упражнения формируют навыки совместных действий, способствуя лучшему пониманию друг друга.* Одним из видов группового взаимодействия являются двигательные импровизации — начиная с задаваемых образов (образы зверей) и заканчивая импровизациями, направляемыми внутренним импульсом ребенка.

«Когда человек входит в комнату, он делает это ради какой-то цели... Или чтобы отыскать кого-нибудь, или чтобы передать ему мысль, или получить на свой вопрос ответ, или объяснить чувство...» — писал К.С. Станиславский. На первом занятии участникам следует объяснить, что все они, приходя куда-то, имеют определенную цель, и предложить изобразить это невербально.

**16. «Что ты хочешь нам сегодня показать, спросить, попросить, рассказать?»** Все остальные участники угадывают смысл происходящего. Впредь это становится ритуалом в начале каждого занятия.

17. Предлагается вспомнить и воспроизвести (телом, мимикой, жестами) человека или предмет, которого сейчас нет в зале, какой-то эпизод прошлого занятия, стараясь при этом оживить в памяти как можно больше деталей. Изобразить человека, наделенного определенными качествами: сутулого, стройного с офицерской выправкой, сгорбленного, радостного, сделавшего открытие, удивленного, старика, младенца, красивую женщину и т.д. Такого рода упражнения выполняются сначала в статике (принять соответствующую позу, мимику и т.д.), а уже потом — в динамике. На первых порах, без подготовки, упражнения оказываются для детей достаточно трудными. По этому, прежде чем перейти к спонтанному их выполнению, они даются в форме домашнего задания.

18. Детям предлагается по очереди не словами, а только звуками или придуманным «иностранным языком» имитировать различные состояния и действия, например: мямлить в речи; путаться, подбирая слова; говорить со всхлипыванием и подвыванием, с воплем, удивлением, страхом, с жалобой, патетически, иронически, стараясь обмануть и т.д. Остальные участники игры отгадывают, что было сказано.

В *разминку, в начале занятия*, хорошо включать различные *парные упражнения*, в том числе этюды по согласованным действиям: «пилка дров», «гребля», «перемотка ниток», совместный рисунок и т.п.

19. «Зеркало». Дети разбиваются на пары и становятся лицом друг к другу. Один из них делает замедленные движения, другой должен стать его точным «зеркальным» отражением.

Сложность и рисунок двигательных мелодий, естественно, должны варьироваться, поскольку дети-«отражения» довольно быстро обучаются угадывать движения партнера, иногда предвосхищают, более того — опережают их. Это и следующие упражнения — прекрасное средство для установления психологического контакта.

20. «Тень». Первый участник двигается определенным образом, а стоящий за ним ребенок, изображающий его тень, повторяет его движения. Особое внимание уделяется тому, чтобы «тень» двигалась в том же ритме и постаралась догадаться о чувствах, мыслях и целях партнера, уловить нюансы его настроения.

21. Партнеры, стоя спиной друг к другу, сцепляются руками на уровне локтевых сгибов. Из этого положения один из партнеров, при сядя и сгибаясь вперед, приподнимает другого, удерживая его в этом положении 3—5 сек.

22. Один из партнеров принимает положение «упор лежа», другой берет его за ноги и приподнимает. Первый начинает движение на руках, второй идет за ним, поддерживая его ноги и учитывая скорость его движения.

23. Партнеры стоят спиной друг к другу, сцепляясь руками на уровне локтевых сгибов. Из этого положения оба приседают, а затем встают, стараясь опираться друг на друга всей поверхностью спины, чтобы правильно выполнить упражнение (например, не упасть).

В упражнениях, предлагаемых ниже, условия поставлены таким образом, что дети должны двигаться как единое целое.

24. Разбившись на пары, дети ложатся на спину ногами друг к другу. Затем ступни ног соединяются таким образом, что ноги образуют букву «Л». Аккуратно и медленно дети начинают делать «велосипед», удерживая контакт ступнями и приспособившись к темпу друг друга.

25. Дети встают лицом друг к другу, держась за талии, на подвижную опору физкультурного снаряда «педали». Требуется проехать до конца зала, придерживая друг друга, чтобы не упасть.

**26.** Дети встают боком друг к другу и «приклеиваются»: берут друг друга под руку и плотно присоединяются боковыми поверхностями ног, становясь «сиамскими близнецами». Пара пробует двигаться в разных направлениях, с разной скоростью, выполнять какие-либо действия, писать и т.д.

**27. «Слепой и поводырь».** Дети делятся на пары: один из них — слепой (ребенок закрывает глаза), а другой — поводырь. Держась за руки, они молча передвигаются по залу, не сталкиваясь с другими парами. Задача поводыря — познакомить слепого с окружающим его пространством (заполненным различными предметами); позволить ему получить максимум информации, оберегая при этом от возможных опасностей. Поводырю необходимо учитывать характер слепого, его темперамент. Задача слепого — максимально «вслушиваться» в поводыря, повторяя его действия и невербальные указания.

**28. «Паровоз».** Дети разбиваются на команды по 4—5 человек, выстраиваются «паровозиком» в затылок друг другу (стоящий сзади держит двумя руками за талию или за плечи того, кто стоит впереди). Все закрывают глаза, кроме первых — вагоновожатых, которые медленно начинают движение. Их задача — аккуратно, молча вести «паровоз», огибая препятствия, не сталкиваясь с другими; задача остальных — максимально «прислушиваться» к стоящему впереди, улавливая и повторяя все изменения в его движениях, тем самым обеспечивая точную передачу информации стоящим сзади. По команде психолога дети останавливаются, первый встает в конец «паровоза», снова продолжается движение, пока все не побудут в роли ведущего и ведомого. Усложнение упражнения: увеличение количества детей в «паровозике», усложнение траектории движения (крутые повороты, ограничение движений по высоте — идти согнувшись и т.п.).

Следующий этап — *соревнования, в которых группа разбивается на команды*. Условия должны включать как самостоятельную активность каждого ребенка из пары, так и их взаимодействие, когда можно и нужно помогать друг другу, чтобы победить в соревновании.

**29. «Представление».** Дети встают или садятся в круг. Один (двое или трое) из них выходит в центр и изображает при помощи мимики и пантомимики какой-либо предмет, растение или животное. Сидящие в кругу угадывают. Тот, кто первым угадает, встает в центр круга и изображает один или с партнерами что-то свое и т.д. Более сложный вариант, когда психолог или кто-то из детей задает на ушко исполнителям образ или ситуацию, которую надо изобразить.

Наконец, ребенок должен самостоятельно из перемешанных карточек выстроить событийный ряд и составить рассказ.

**33. «Составление рассказа по сюжетной картинке или серии картинок».** Перед ребенком выкладывается картинка с понятным сюжетом или серия картинок в правильной смысловой последовательности, которые отражают определенное разворачивающееся событие. Ему необходимо воспроизвести заданный сюжет. Если он не может самостоятельно рассказать историю по данным картинкам, предложите ему ответить на вопросы к ним.

На следующем этапе важно намеренно нарушить заданный порядок картинок. Цель — наглядная демонстрация того, что изменение порядка картинок (событий) коренным образом меняет (вплоть до полного абсурда) сюжет.

**34. «Прслушай, прочти и перескажи».** Прослушивание (прочтение) коротких рассказов (басен) с последующим пересказом и беседой о смысле произведения, его морали.

**35. «Пословицы и поговорки».** Работа над пониманием пословиц и поговорок, прямо отражающих наличие причинно-следственных связей. Например: «Лес рубят — щепки летят», «Что посеешь, то и пожнешь», «Готовь летом сани, а зимой — телегу».

**36. «Подбери следующее».** Попросите ребенка подобрать слово, которое должно обозначать явление, идущее вслед за названным: первый — ..., завтрак — ..., июль — ..., лето — ..., январь — ..., зима — ..., седьмой — ..., 1998 — ... и т.п.

Если решение позволяет предложить несколько ответов, подробно обсудите их, а потом выберите вместе с ребенком наиболее точный.

**37. «Расставь события по порядку».**

—Я ложусь спать; я обедаю; я смотрю телевизор; я чищу зубы; я играю в футбол и т.д.

—Листья опадают; распускаются цветы; идет снег; созревает клубника; улетают перелетные птицы и т.д.

—Через год; позавчера; сегодня; завтра; месяц назад и т.д.

**38. «Время и антивремя».** Каждому из участников предлагается описать какое-либо событие: экскурсию, вчерашнее происшествие, кинофильм и т.п. Сначала правильно, а затем — задом наперед, от конца к началу.

Крайне важно в обязательном порядке включать в коррекционные занятия *эстафеты*, которые проводятся по обычным, традиционным правилам. Содержанием каждого этапа эстафеты должны быть упражнения из тех, что описаны выше, прежде всего в 1 и 2 разделах настоящего пособия.



**44. «Запретное движение».** Психолог показывает различные движения, дети должны их повторять, если к показу будет добавлено слово «пожалуйста» или если показанное движение не является запретным. Вместо запретного движения предлагается, например, не двигаться или делать движение в противоположную сторону — шаг назад, если он был сделан вперед, или руки опустить, если психолог их поднял вверх.

**45. «Гонка за лидером».** Дети стоят за стульями, расставленными кругом. Двое (четверо) участников соревнования, чьи позиции были напротив друг друга, бегут, обгибая стулья, «змейкой», вперед спиной, каждый стараясь догнать соперника. Через пять кругов определяется победитель. Им считается тот, кто догнал или приблизился к сопернику. Если кто-то из них три раза задел за стул, то он считается проигравшим.

**46. «Внимательный».** Ставится стул и дается команда начать действовать в следующем порядке: один раз обойти стул и один раз отжаться (или прыгнуть или присесть), затем два раза обойти стул и два раза отжаться и так далее до 10 раз. Затем то же, но в обратном порядке — от 10 до 1. При этом играющий имеет право обходить стул только в одном направлении; каждый вслух ведет отсчет отжиманий и количество обходов стула.

Усложненные варианты этого упражнения: по сигналу ребенок меняет направление движения на противоположное — 1 раз приседает и 2 раза подпрыгивает и т.д.

**47. «Повтори за мной».** Ребенок, начинающий игру, демонстрирует своему сопернику придуманный им ритм или пантомимическую модель в расчете на то, что сложность задания не позволит тому его повторить. Если так и происходит, то автор должен сам воспроизвести свое задание, в противном случае он же и выбывает. Если же соперник справился с заданием, то уже он предлагает следующему игроку свой образец для повтора.

**48. «Японская машинка».** Это упражнение направлено прежде всего на развитие внимания в разных модальностях. Кроме того, оно требует полной сосредоточенности, участия памяти и умения ориентироваться в окружающих условиях в ситуации ограниченного времени (задается темп). Наблюдая за выполнением упражнения, можно выделять лидеров группы, «компаньонов», «отверженных». Интересно также проследить за интонациями, с которыми называются номера, и за установлением контакта между членами группы.

Группа рассаживается в полукруг. Участники рассчитываются по порядку, начиная с любого края. Ведущему всегда присваивается но-

мер «ноль». Ведущий может принимать участие в упражнении, но чаще всего он только начинает его и задает темп. Темп отбивается всеми участниками группы следующим образом: на счет «раз» — удар ладонями обеих рук по коленям, на счет «два» — удар правой ладонью, на счет «три» — удар левой ладонью и т.д. Одновременно с ударом правой ладонью ведущий начинает игру, произнося свой номер: «Ноль». На удар левой ладонью он называет номер игрока, который продолжает игру дальше. (При этом участники, приглашая к игре друга, должны обязательно сопровождать свое приглашение взглядом.) Далее следует удар ладонями по коленям (все молчат). Участник, допустивший ошибку в выполнении задания, прекращает игру, продолжая, однако, сидеть в полукруге и отстукивая ритм. Ведущий, не меняя темпа, констатирует, например: «Третьего нет», и продолжает игру.

Ошибками считаются: сбой темпа; неправильное название своего номера или номера партнера; приглашение к игре выбывшего участника или ведущего (если он не играет); приглашение к игре, не сопровождаемое взглядом. Возможные пути усложнения игры: убыстрение темпа, изменение направления расчета участников, расчет нечетными числами или буквами.

Развитию внимания, памяти и произвольности способствуют также игры, происходящие во внутреннем плане действия.

**49. «Муха».** Играть может любое количество людей. Каждый представляет себе поле, как для «крестиков-ноликов» размером 3х3, в середине которого сидит муха. Игра состоит в том, что каждый из участников по очереди перегоняет муху по клеткам: ходить можно вверх, вниз, вправо, влево, нельзя ходить по диагонали и делать ход, противоположный предыдущему. Проигрывает тот, кто выпускает муху за поле. Важно, чтобы участники игры были заинтересованы в победе, например, проигравший должен выполнить какое-либо задание, а выигравший получает приз.

**50. «Фокус».** По команде «Начали!» каждый мысленно «уходит» внутрь себя, в свое тело, так, будто ничего больше на свете не существует. Затем с периодичностью от 5 до 30 сек. психолог подает команды: «Правая кисть», «Мизинец левой ноги», «Левое колено» и т.д. После определенной команды каждый должен сосредоточиться на той части тела, которая указана.

Более сложная задача — услышать свой пульс, а затем почувствовать его в соответствующей части тела. Другим вариантом упражнения является восприятие указанной части тела как максимально разогретой.

## **Синестезии**

Известно, что любое наше состояние: сон — бодрствование, усталость — активность, радость — печаль и т.п. — контролируется мозгом. В последние годы ученые доказали, что человек может сам управлять ритмикой своего мозга и теми биохимическими процессами, которые в нем происходят, используя метод «обратной связи». На этой основе были изобретены специальные методы, позволяющие человеку (без привлечения лекарств) избавляться от страха и боли, тоски и чрезвычайного возбуждения и т.п.

*Предлагаемые ниже упражнения направлены на то, чтобы, во-первых, расширить возможности восприятия, памяти, внимания, воображения ребенка и, во-вторых, попытаться научить мозг подчиняться его собственным командам и работать именно так, как требуется в данный момент.* Из предложенных ниже упражнений ребенок может в результате составить, собрать картину, образ которой поможет ему максимально расслабиться или, наоборот, собраться, оказывает стимулирующее действие и т.д. Поэтому в конце каждого из упражнений ребенок должен словами описать свои ощущения и/или нарисовать их.

### **51. «Зрительные представления».**

а) Представьте себе различные фигуры: круг, треугольник, квадрат. «Покрасьте» фигуру в какой-нибудь цвет, теперь измените немного тон на более светлый или более темный; представьте себе, как фигура приобретает более «теплый» и более «холодный» цветовой оттенок. Затем представьте себе сразу две фигуры: два треугольника или треугольник и круг; раскрасьте, как и раньше, каждую из фигур; попробуйте наложить их друг на друга; подберите сочетание цветов и размеров так, чтобы вам было приятно смотреть на них.

б) Представьте какой-нибудь предмет (одушевленный или неодушевленный), медленно рассмотрите его форму, изгибы, пропорции, цвет. Вообразите, как он ведет себя при слабом дуновении ветра и в бурю. Представьте как постепенно этот предмет окружается другими предметами. Меняйте эти декорации до тех пор, пока ваша картина не понравится вам до такой степени, что вам захочется все это ощутить в реальности.

Что у вас получилось? Что это было?

### **52. «Тактильные и кинестетические представления».**

а) Представьте себе свои ощущения, когда вы прикасаетесь к какому-нибудь предмету (дерево, вата, бархат, волосы и т.д.). Прикоснитесь в воображении к коре дерева, крапиве; к снегу, только что выпавшему и тающему; к разным цветкам, их лепесткам, стеблю, листьям; песку, струе воды, потоку горной реки, морю, перышку.

б) Представьте пожатие руки, ощутите его тепло (или холод), силу давления на вашу руку. Погладьте кошку, собаку, жабу, ежа.

в) Вы идете, бежите, лежите на пляже у реки, моря (песок, галька, ракушки); ныряете, плывете разными стилями. Карабкаетесь в гору, вползаете в пещеру; гребете на лодке, ведете велосипед, играете в теннис, футбол, волейбол. Вдеваете нитку в иголку, шьете кожу (шелк); занимаетесь различными бытовыми действиями и т.д. Постарайтесь ощутить напряжение мышц и силу, которая вам для всего этого необходима.

г) Представьте, что ручка медленно пишет ваше имя. Как оно будет написано, если вы волнуетесь, засыпаете, торопитесь, вам скучно? Как вы — поэт записываете: «Буря мглою небо...»?

### **53. «Обонятельные и вкусовые представления».**

Представьте себе, что вы вдыхаете запахи: прибитой дождем пыли, сада после грозы, знойной степи, луга; бензина, духов, дыма костра; мяты, сирени, моря, водорослей; свежее испеченного хлеба, своего нелюбимого блюда, своего любимого блюда. Представьте вкус, температуру, плотность воды, пепси-колы, банана, йогурта, сыра и т.д.

**54. «Слуховые представления».** Представьте себе голоса знакомых вам людей; вообразите, как они произносят что-то вопросительно, удивленно, гневно, радостно, растерянно. Представьте различные бытовые шумы, шум транспорта; скрип половиц в деревянном доме, скрип двери, окна, шелест занавесок; шум дождя, ливня, грозы, на бегающей на берег волны; звук колокола и колокольный перезвон; звуки различных музыкальных инструментов.

### **55. «Синестетические образы».**

а) Психолог предлагает представить и назвать предметы, фрукты, цветы определенного цвета, например красного, или определенной формы. Через минуту по его сигналу — предметы синего цвета и т.д. (подобных заданий может быть 5—6). Сначала упражнение выполняется произвольно, а затем сочетается с движениями глаз. Например, глаза направо — помидор, налево — вишня (или вверх — трава, вниз — огурец).

б) Вспомните и постарайтесь воссоздать переживание различных чувств: радости, страха, ярости, покоя, удивления, раскаяния. Пользуясь теми образами, которые вы воспроизвели ранее, «введите» эти чувства в соответствующие декорации, где сочетались бы все те представления, которым вы научились. Это может быть один изолированный образ, но ощущаемый вами всеми органами чувств, а может — пейзаж, законченное сценическое или кинематографическое

произведение с большим количеством действующих лиц (может быть, и исторических), наполненное звуками, запахами, яркими красками.

в) Закройте глаза, представьте образ, рассмотрите его в деталях и затем заставьте измениться: молодой человек постепенно превращается в старого и наоборот; молодой побег развивается в большое ветвистое дерево; зимний пейзаж превращается в весенний, летний — в осенний; старуха нищенка — в красавицу; лягушка — в царевну. Попробуйте изобразить это только своим телом, в рисунке, расскажите, что произошло.

## **Глава 6. Обобщающая функция слова. Многозначность и иерархия понятий. Интеллектуальные процессы**

В качестве упражнений для этого раздела прекрасно подходят всем известные задания на подбор аналогий, понимание пословиц и поговорок, метафор; игры в «Морской бой», «Крестики-нолики», шашки, карты; шарады; задания типа «Найди семь отличий» и т.п.

**56. «Закончи предложение».** Ребенку предлагается список незавершенных предложений. Инструкция: «Продолжи предложение, выбрав наиболее подходящее слово».

У дерева всегда есть... (листья, цветы, плоды, корень). У сапога всегда есть... (шнурки, подошва, молния, пряжка). У платья всегда есть... (подол, карманы, рукава, пуговицы). У картины всегда есть... (художник, рама, подпись).

**57. «Найди сходство и различия».** Ребенку для анализа предлагаются пары слов. Он должен отметить общее и разное в соответствующих объектах.

Например: соловей — воробей, лето — зима, стул — диван, береза — ель, самолет — автомобиль, заяц — кролик, очки — бинокль, девочка — мальчик и т.д.

**58. «От частного к общему».** Объясните ребенку, что есть слова, которые обозначают множество похожих предметов, явлений. Эти слова являются общими понятиями. Например, словом *фрукты* можно назвать яблоки, апельсины, груши и т.п.

Но есть слова, указывающие на меньшее число похожих объектов, и они являются частными, конкретными понятиями. Любое из

этих слов, например, *яблоки* обозначает все яблоки (большие, маленькие, зеленые, красные и др.).

А теперь попросите ребенка подобрать общее понятие к частным.

К словам из первого набора ребенок подбирает подходящее понятие из второго набора. Можно сделать набор карточек:

а) огурец, осень, пчела, север, дождь, павлин, озеро;

б) овощ, время года, насекомое, сторона света, осадки, ягода, водоем, птица.

**59. «Чего больше?»** Ребенок должен ответить на вопрос «Чего больше: берез или деревьев, земляники или ягод, мух или насекомых, цветов или ландышей, китов или млекопитающих, слов или существительных, квадратов или прямоугольников, пирожных или сладостей?» и обосновать свой ответ.

**60. «От общего к частному».** Задание обратное предыдущим. Ребенок должен выстроить «дерево», стволом которого является общее понятие, например, *природа*, а ветвями — более частные, например, *живая* — *наживая*. Затем от слова *живая* — соответственно ветви: *растения* — *животные* — *люди* и т.д. Следующее разветвление идет, например, от слова *животные*: *домашние* — *дикие* или *птицы* — *змеи* — *рыбы* — *насекомые* и т.д.

**61. «Подбери общее понятие».** Предложите ребенку назвать одним словом следующие понятия и дополнить ряд: яблоко, груша — ...; стул, шкаф — ...; огурец, капуста — ...; ботинок, сапог — ...; кукла, мячик — ...; чашка, тарелка — ...; кошка, слон — ...; нога, рука — ...; цветок, дерево — ...; окунь, щука — ...; роза, одуванчик — ...; март, сентябрь — ...; дуб, береза — ...; фонарь, лампа — ...; дождь, снег — ... То же упражнение необходимо выполнить с наречиями, прилагательными, глаголами.

**62. «Классификация по зрительному образцу».** Для данного упражнения можно использовать детское лото.

Разложите карточки и предложите ребенку выбрать все картинки, подходящие к эталонной. Например, к яблоку — все картинки, на которых они изображены. Затем попросите его назвать каждую картинку; обсудите с ним, почему он сделал такой подбор, чем схожи (отличаются) эти предметы

Можно выбирать картинки по определенному, заданному общему признаку, например, по форме, цвету или функциональному назначению.

**63. «Разложи по группам».** Ребенку предлагается некоторое количество изображений, которые он должен разложить на обобщенные группы: например, грибы и ягоды, обувь и одежда, животные и цветы. Он должен дать название каждой получившейся группе и перечислить (назвать) все ее составляющие.

**64. «Классификация по обобщающему слову».** По заданному обобщающему понятию (например, *посуда, овощи, мебель, предметы из жести, круглые, колючие, летает, сладкие* и т.д.) ребенок должен выбрать из набора картинок те, которые будут ему соответствовать.

**65. «Лишнее слово».** Ребенку предлагается выделить слово или название признака, который в ряду других является лишним, а для всех остальных подобрать обобщающее понятие.

Ребенок должен ответить на вопросы: «Какое слово — лишнее? Почему?»

А) Тарелка, чашка, стол, чайник. Темно, пасмурно, светло, зябко. Береза, осина, сосна, дуб. Быстро, бегом, вприпрыжку, ползком. Диван, стол, кресло, дерево. Много, чисто, мало, наполовину. Ручка, мел, пенал, кукла. Вчера, сегодня, утром, послезавтра. Землетрясение, тайфун, гора, смерч. Запятая, точка, тире, союз. Аккуратно, неряшливо, грустно, старательно.

Б) Зимний, летний, осенний, июньский, весенний. Лежать, стоять, плакать, сидеть. Старый, высокий, молодой, пожилой, юный. Красный, синий, красивый, желтый, серый. Молчать, шептать, смеяться, орать. Сладкий, соленый, горький, кислый, жареный.

**66. «Ранжирование».** Объясните ребенку, что такое ранжирование, и попросите его проранжировать по определенному (в каждом случае своему) принципу следующие понятия:

горох—абрикос—арбуз—апельсин—вишня;  
пчела—воробей—бабочка—страус—сорока; зуб—рука—шея—палец—нога; снежинка—сосулька—айсберг—льдина—сугроб; квартира—улица—город—страна—Земля; младенец—юноша—мужчина—старик—мальчик; молчать—говорить—кричать—шептать и т.п.

**67. «Многозначность слов».** Сыграйте с ребенком в игру «Посмотри, как интересно!». Назовите ему какое-нибудь слово (существительное, прилагательное, наречие, глагол). Задание состоит в том, чтобы за короткий промежуток времени (1—3 мин.) придумать как можно больше предложений-ситуаций с эталонным словом.

**68. «Вставь пропущенное слово».** Объясните ребенку, если он не справляется сам, алгоритм решения такого рода интеллектуальных задач. Из первого примера ясно, что искомое (...) слово образовано из пятой и четвертой букв первого слова и третьей и четвертой — второго. Усвоив алгоритм решения, ребенок должен найти нужные ответы.

БАГОР (РОСА) ТЕСАК  
ГАРАЖ (...) ТАБАК  
(ответ: жаба)

ВОСК (СОХА) ФРАХТ  
СКОТ(...) ФРОНТ  
(ответ: окно)

ФЛЯГА (АЛЬТ) ЖЕСТЬ  
КОСЯК (...) МИРАЖ  
(ответ: кожа)

КАНВА (ВНУК) УЛИКА  
ХОЛСТ (...) ОЛЕНЬ  
(ответ: слон)

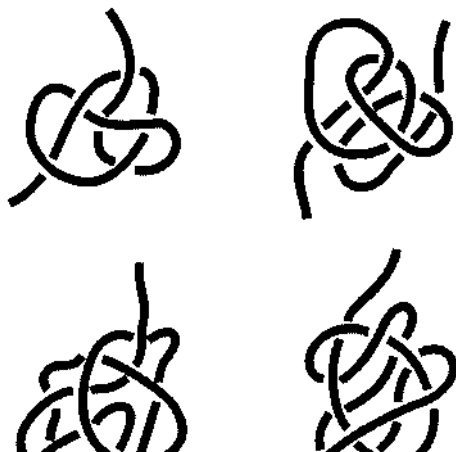
БАГОР (РОСА) ТЕСАК  
ГАРАЖ (...) ТАБАК  
(ответ: жаба)

ВОСК (СОХА) ФРАХТ  
СКОТ(...) ФРОНТ  
(ответ: окно)

ФЛЯГА (АЛЬТ) ЖЕСТЬ  
КОСЯК (...) МИРАЖ  
(ответ: кожа)

КАНВА (ВНУК) УЛИКА  
ХОЛСТ (...) ОЛЕНЬ  
(ответ: слон)

**69. «Распутай узел».** Ребенку нужно «развязать» узлы (рис. 29) в мысленном плане и рассказать, как это сделать.





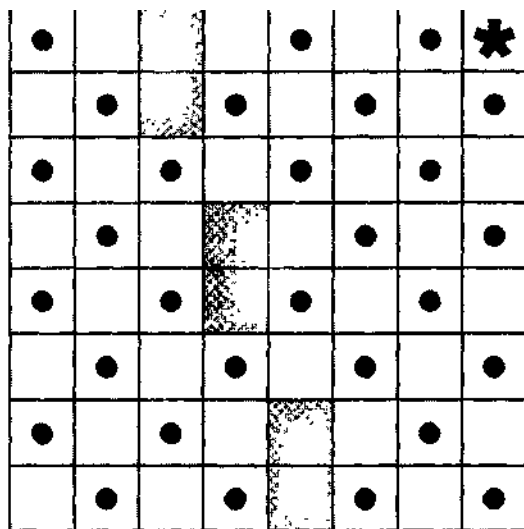


Рис. 30

**70. «Омонимы».** Вспомните вместе с ребенком и вставьте вместо точек в скобках слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок.

ТКАНЬ (...) СОСТОЯНИЕ ВЕЩЕСТВА (газ)

РОДНИК (...) ОТМЫЧКА (ключ)

ЗАЛИВ (...) ЧАСТЬ ЛИЦА (губа)

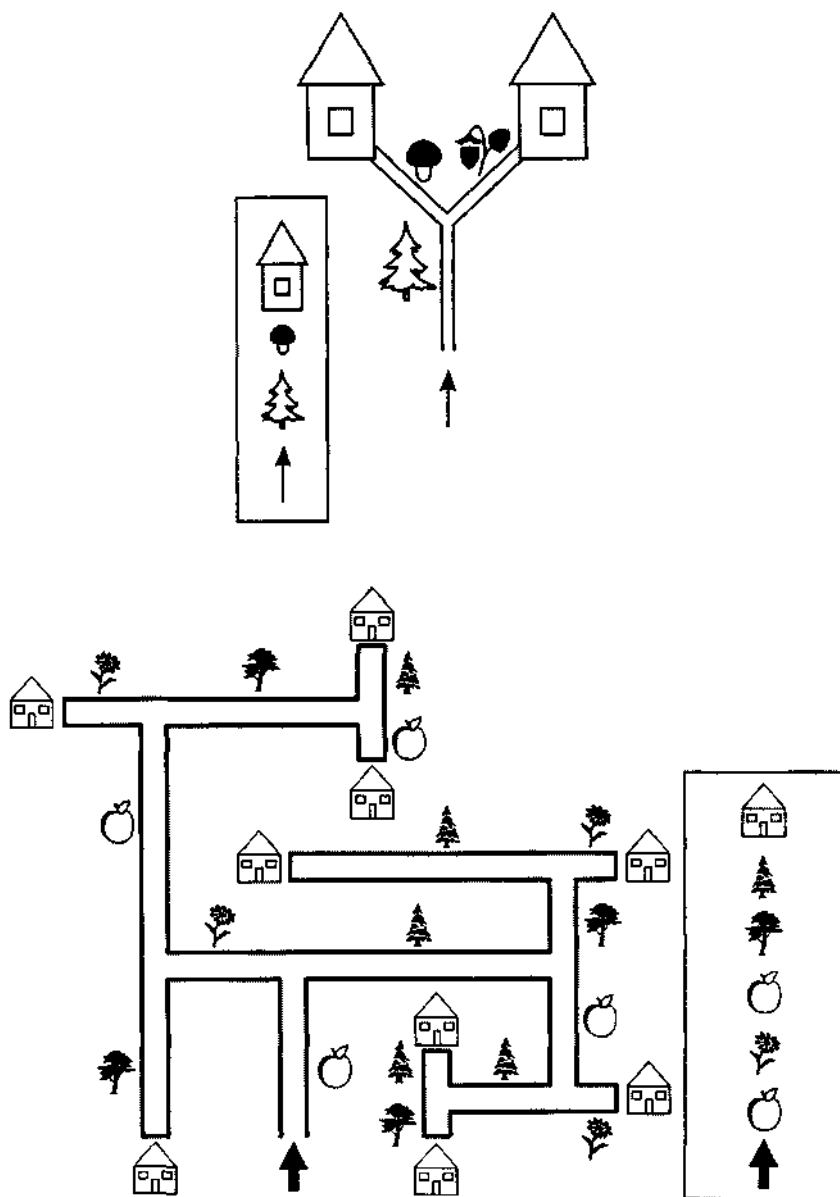


Рис. 31

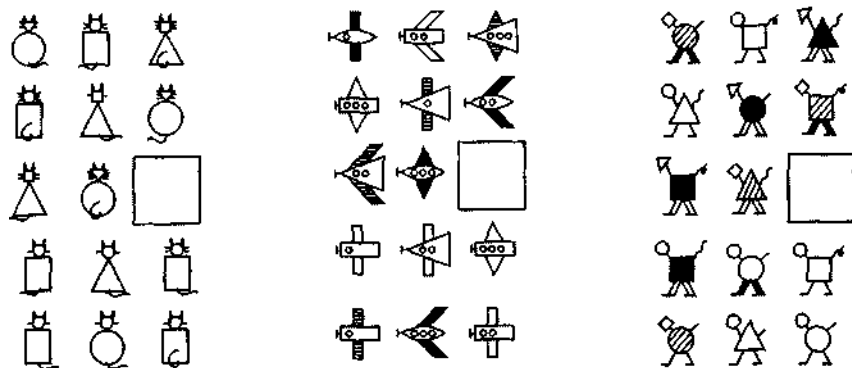


Рис. 32

Предложите ему выполнить обратную задачу. Дается аналогичный рисунок, на котором по инструкции психолога надо найти домик. При этом психолог диктует: «Вверх, направо, направо вниз, налево вниз» и т.д. После этого ребенку надо нарисовать письмо-схему самостоятельно.

**73. «Задачи Равена и Айзенка».** Прекрасной тренировкой в умении устанавливать закономерности являются задания типа широко известных матриц Равена и тестов Айзенка (рис. 32). Инструкция: «Какой картинкой из нижнего ряда нужно заполнить пустующее место?»

На начальном этапе решения таких задач взрослому необходимо помочь ребенку выявить закономерность и найти решение.

**74. «Продолжи ряд чисел».** Даны ряды чисел. Отметьте вместе с ребенком особенность (закономерность) составления каждого ряда и продолжите его, назвав (записав) подряд несколько чисел.

6 9 12 15 18 21... (Ответ: 24 27 30 33)      15 12 14 11 13 10(...)

5 10 15 20 25 30... (Ответ: 35 40 45 50) .. 37 и 15 19 23(...)

16 12 15 11 14 10. (Ответ: 13 9 12 8)      11 16 14 19 17 22(...)

**75. «Найди три числа».** Ребенку предлагается: «Напиши три следующие числа в каждом ряду».

2 4 6 8... (Ответ: 10 12 14)      18 10 6 4(...)

1 4 7 10... (Ответ: 13 16 19)      2 5 8 11 (...)

2 1 17 13... (Ответ: 9 5 1)      8 12 16 20 (...)

## Глава 7. Роль инициации. Наказание и поощрение

Огромное значение имеет соблюдение инициальных «обрядов». *Инициация (посвящение) является языком, с помощью которого происходит присвоение ребенком своей новой роли, отражение им появления какого-то нового качества себя: «С сегодняшнего дня я не такой, каким был вчера, теперь я...». Инициация также объединяет членов группы, повышая их восприимчивость и способствуя соблюдению правил и иерархии.*

Именно поэтому важно в процессе коррекционного курса фиксировать завершение одного этапа и начало следующего. *Неизбежное условие любой инициации— прохождение ребенком определенных «испытаний», экзаменов, содержание которых вы можете варьировать в зависимости от его возраста и возможностей.*

Инициация в начале занятий может проходить в форме детско-родительского занятия, по завершении которого ребенок может сказать: «Видишь, мама, я теперь не такой, как все, у меня важное дело!»

Завершением одного этапа и переходом к следующему может быть проведение заключительной эстафеты, включающей пройденный материал. Тем самым психолог подводит черту и констатирует *факт перехода к следующему уровню*, сообщая ребенку о новых, более сложных и интересных заданиях, с которыми он уже способен справиться.

Каждый пройденный этап, а также достижения каждого ребенка должны быть обязательно отмечены психологом (родителями) *внешними маркерами* (значок, фанты, отличительная повязка и т.д.) и *присвоением определенной роли* («ведущий», «помощник» и т.д.).

В конце коррекционного цикла, наряду с уже упомянутыми маркерами, абсолютно необходима «тронная» речь психолога: «Теперь вы стали... вспомните, как трудно было вначале... Сегодня вы уже знаете и умеете так много, что можно назвать вас "Знайками"».

### Наказание и поощрение

Необходимым условием любого коррекционного процесса является система наказаний и поощрений. *При этом важно соблюдать «общественный договор»: обещанное наказание или поощрение в непреложном порядке должно состояться. «Сила честности» — взаимная игра, законы которой неотвратимы и для взрослого, и для ребенка.*

Частично примеры наказаний были описаны выше (выбывание из игры, «скамья запасных» и т.д.). Другим способом наказания яв-

ляется лишение ребенка возможности участвовать в наиболее значимых для него моментах групповой жизни. Каждому психологу из собственного опыта работы известны такие популярные моменты групповых занятий (у кого-то это игра на экзотической дудочке, у кого-то — батут, компьютер или описанная выше игра «Царство животных»).

В качестве поощрений можно предложить детям различные призы, сюрпризы (конфеты, печенье, сок, маленькие игрушки, книги, просмотр мультфильма и т.п.), а также некоторые правила-привилегии для наиболее отличившегося ребенка, признание которых непременно для всех.

В каждом помещении, где проводятся занятия, есть игрушки, инвентарь, игры, имеющие для детей особую привлекательность. Они могут выступать в качестве поощрительных призов. В конце занятия наиболее отличившийся ребенок получает право самостоятельно выбрать игру, в которую будут играть все дети, или музыку, под которую они будут танцевать.

Причем этим выдающимся может быть не объективно самый успешный, а, напротив, самый неконтактный и неловкий ребенок. Важно помнить одно из центральных этологических правил: *сама по себе постановка ребенка «в центр», приписывание ему роли командира, лидера автоматически повышают степень его доминантности, а следовательно, уровня его произвольной саморегуляции, программирования и контроля над собой и происходящим вокруг.*

Часть III  
ДИДАКТИЧЕСКИЕ  
МАТЕРИАЛЫ

В этой части представлен ряд авторских программ, разработанных на основе базового алгоритма «метода замещающего онтогенеза» (Семенович, Архипов, 1995; Архипов, Гатина, Семенович, 1997; Семенович, 2000, 2002, 2004; Семенович, Воробьева, Сафронова, Серова, 2001). В них отражены варианты дидактической поурочной разработки схемы нейропсихологической коррекции, абилитации и профилактики процессов развития. Каждая из программ реализуется по единому плану, который предполагает:

- предварительную нейропсихологическую диагностику и динамическое диагностическое обследование детей в середине работы и по ее завершении;
- занятия с детьми в течение 2,5—3 месяцев с периодичностью два раза в неделю (в целом 20—25 занятий; продолжительность каждого занятия от 60 до 90 минут);
- дополнительное (по необходимости) индивидуальное сопровождение ребенка или (в тяжелых случаях) предварительные встречи в индивидуальном режиме;
- обязательную отработку в домашних условиях применяемых упражнений, неукоснительное выполнение их родителями в течение всего цикла (по понятным причинам это требование является одним из главных условий эффективности психолого-педагогического сопровождения); проявление требовательности при проверке и обязательность тактичной оценки выполнения домашних условий;
- постоянное консультирование родителей с подробным объяснением целей и задач формирующего обучения.



### Часть III. Дидактические материалы

В ходе проведения занятий (индивидуальных и групповых) необходимо учитывать следующее:

- в структуре каждого занятия в обязательном порядке должны присутствовать технологии, обозначенные выше как «диафрагма жесткости» и «навешанные конструкции»;
- все двигательные упражнения (дыхательные, глазодвигательные, передвижения на спине, животе, четвереньках, растяжки и т.д.) должны выполняться регламентированно, в *медленном* темпе 6—8 раз в течение занятия, по команде взрослого;
- оптимальный размер группы — 5—7 человек; меньшее или большее количество участников менее эффективно в силу внедрения в коррекционный процесс значительного числа сюжетно-ролевых технологий; состав группы должен быть постоянным (во всяком случае, с 3-го занятия);
- группы формируются на основании исходного статуса («синдрома отклоняющегося развития») и возраста детей;
- два-три первых занятий проводятся совместно с родителями;
- важно неукоснительно выполнять ритуалы и правила, введенные и закрепленные «общественным договором» в начале работы и воспроизводимые в течение всех занятий; договор разрабатывается психологом для разных возрастных групп и модифицируется в зависимости от главных задач коррекции/абилитации;
- в ходе занятий важно получать и обсуждать осязаемый результат, продукт (рисунок, сложенную конструкцию, построенный совместно «дом» и т.п.); следует ввести продуманную систему «наказаний» и «поощрений».

И еще одно замечание, связанное с постоянно возникающими вопросами: «Когда и с какими детьми можно начинать работать по данному методу, как этому научиться, смогу ли я, и каковы противопоказания к его применению?».

Работать можно с детьми (и не только с детьми) всех возрастов, начиная с 4 лет, с любым типом онтогенеза: от «супернормы» до крайней «патологии». Вместе с тем частично метод можно применять и раньше в пассивном, адекватном возрасту варианте.

Исключения составляют, например, дети с повышенной эпилептической готовностью: несмотря на то что эта технология применима и эффек-

лезного, сверхграмотного клинического сопровождения эпилептологом. Очевидно, что столь же тщательного наблюдения требуют дети с другими клиническими диагнозами (психиатрическими или общепатологическими).

У вас прекрасно все получится. Более того, вы станете *виртуозом* в области *комплексной нейропсихологической коррекции*, как только *обучитесь* (хотя бы в течение 2—3 месяцев) этой технологии у *опытных нейропсихологов* и пройдете подготовку под руководством не менее опытного специалиста в области *телесно-ориентированной психотерапии*, а потом в течение 2—3 лет будете каждый день шлифовать свое умение вкуче с собственными профессиональными достижениями и обязательной супервизией. О необходимости знания базовых теоретических источников можно не дискутировать...

**Программа 1** (автор — нейропсихолог Е.В.Пивоварова, ЦППРиК «Строгино» СЗАО г. Москвы) рассчитана на индивидуальную и/или групповую коррекцию детей 5—6 лет. В ней подробно описаны «домашние задания». Данный вариант достаточно традиционен, поэтому может использоваться универсально. Программа представляет собой базовый вариант полноценного внедрения метода замещающего онтогенеза в психолого-педагогическое сопровождение детей в течение одной сессии одним ведущим.

**Программа 2** (авторы — психологи М.В. Евлампиева и М.В. Черенков, логопед Т.Н. Ланина; иллюстративный материал подготовлен педагогом-психологом Г.С. Лев, ЦППРиК «Тверской» ЦАО г. Москвы) является расширенной модификацией первой. В этой программе представлены варианты коррекционных циклов для детей разных возрастов и разнообразный репертуар психолого-педагогического сопровождения психического развития детей.

Программа состоит из двух основных частей и осуществляется двумя группами специалистов. Первая часть преимущественно ориентирована на коррекцию и абилитацию 1-го функционального блока мозга и соответственно инициацию базовых составляющих подкорково-корковой и межполушарной организации процессов развития. Эта часть программы представлена в 1—9 разделах. Вторая часть направлена на коррекцию когнитивных процессов и произвольной саморегуляции, актуализируемых благодаря активизации 2-го и 3-го ФБМ (10—17 разделы).

Возможно как параллельное, так и последовательное (два цикла длительностью 2,5—3 месяца каждый) проведение данной программы в течение учебного года.

*Программа 3* (автор — логопед Т.Н. Ланина, ЦППРиК «Тверской» ЦАО г. Москвы) также создана по идеологии метода замещающего онтогенеза, но она в отличие от предыдущих дидактических разработок ориентирована более локально на формирование базовых предвербальных предпосылок речевого развития и инициацию потребности ребенка в активной коммуникации.

Мы надеемся, что использование данных программ как исходной модели позволит читателям в полной мере актуализировать свои собственные профессиональные задачи и предпочтения. Очевидно, что представленный материал эффективно интегрируется в процесс психолого-педагогического сопровождения процессов развития как в массовых (детских садах, центрах творчества, школах и даже яслях), так и в специальных образовательных учреждениях. Имея в виду наметившуюся в последнее время тенденцию к интенсификации процессов инклюзивного образования, можно предположить, что представленный в данной книге подход станет одним из валидных и эффективных путей приближения тех или иных вариантов отклоняющегося развития к нормативному течению.

# Программа 1

## Курс индивидуальных занятий с детьми 5—6 лет

Эта программа может использоваться:

- 1) для индивидуальных занятий ребенка с психологом,
- 2) для индивидуальных занятий ребенка с родителями или заменяющими их людьми.

Психолог проводит занятия два раза в неделю; при этом **обязательным** условием является отработка дома с родителями упражнений, выполняемых на занятии. Только в этом случае работа будет эффективной. Родители проводят дома упражнения, усвоенные на занятии, в течение 3—5 дней. Дыхательные упражнения выполняются лишь при наличии достаточной подготовки у взрослого, занимающегося с ребенком.

Все двигательные упражнения (дыхательные, глазодвигательные, ползание на спине, животе, четвереньках, растяжки) выполняются по команде взрослого в **медленном** темпе 6—8 раз в течение занятия.

В некоторых случаях родители после консультации со специалистом могут заниматься с ребенком дома самостоятельно, тогда каждое занятие также выполняется в течение 3—5 дней.

*Программа для индивидуальных занятий ребенка с психологом (базовая) приведена полностью.*

*Программа для занятий ребенка с родителями представляет собой сокращенный вариант базовой, поэтому в конце каждого занятия указаны номера упражнений, которые исключаются при работе дома, и приводятся упражнения, отличающиеся от тех, что выполнялись ребенком на занятии со специалистом.*

### Занятие 1

**1. Дыхательные упражнения.** Ребенок лежит на спине, руки и ноги лежат прямо, не скрещиваются. По команде взрослого ребенок делает вдох через нос, выдох через широко открытый рот.

**2. Глазодвигательные упражнения.** Исходное положение (и.п.) — лежа на спине, голова фиксирована (лежит неподвижно). Взрослый берет небольшой предмет (ручку, яркую игрушку) и плавно водит предметом слева — направо и в обратном направлении, вверх — вниз

и к носу (ребенок должен смотреть на предмет обоими глазами, не поворачивая голову, когда предмет оказывается у носа, глаза должны сходиться к переносице). Необходимо на 3—4 секунды задерживать предмет в крайних положениях (право, лево, верх, низ), ребенок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.

Упражнение выполняется сначала на расстоянии вытянутой руки ребенка, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.



**3. «Качалочка».** И.п. — ребенок сидит, обхватив согнутые ноги руками, затем откатывается назад, ложась на спину, и возвращается в И.п. Во время выполнения всего упражнения ноги у ребенка согнуты, и он обхватывает их руками.

**4. «Лодочка».** Ребенок ложится на живот, руки вытягивает вперед, приподнимает прямые ноги. По команде взрослого он должен прогнуться и покачаться в таком положении.

**5. Ползание.** Ребенок ползает на спине, на животе (как сможет).

**6. Массаж ладоней и пальцев.** Помассируйте ребенку пальцы на руках, ладони, поворачивайте ребенку руки в кистевом суставе по часовой стрелке и против нее.

**7. Рисование на спине и руках геометрических фигур и букв.** Вспомните с ребенком, какие геометрические фигуры он знает (круг, квадрат, треугольник, овал, прямоугольник, ромб), и нарисуйте их на листе бумаги. Затем нарисуйте пальцем на спине ребенка одну из геометрических фигур и попросите его сказать, какая фигура нарисована. То же сделайте на руках ребенка, рисуя на обеих сторонах кисти (во время рисования на кистях рук глаза у ребенка должны быть закрыты).

**8. «Животные-детеныши».** Вспомните с ребенком, как называются детеныши животных. Подберите соответствующие иллюстрации, например, изображения собаки и щенка, коровы и теленка, курицы и цыпленка и т.п.

0 Домашнее задание (занятие с родителями)

Проводятся все упражнения, кроме 7-го и 8-го.

## Занятие 2

1. **Дыхательные упражнения.** Исходное положение (И.п.) — лежа на спине, руки и ноги лежат прямо, не скрещиваются. По команде взрослого ребенок делает глубокий вдох через нос, втягивая при этом живот, затем — выдох через широко открытый рот, надувая живот как шарик.

2. **Глазодвигательные упражнения.** Упражнение выполняется так же, как на занятии 1, только рот ребенка открыт, язык высунут и спокойно лежит на нижней губе.



3. **«Растяжки».** Ребенок лежит на спине, ноги согнуты в коленях, руки лежат вдоль тела. По команде взрослого ребенок на вдохе через нос прогибает спину с опорой на плечи и копчик, на выдохе через широко открытый рот возвращается в исходное положение.

4. **«Бревнышко».** Ребенок должен покататься по полу, как «бревнышко»:

1) с прямыми руками и ногами, руки прижаты к бокам («по стойке смирно»);

2) с вытянутыми прямыми ногами и руками, руки над головой, ладони касаются друг друга.

Во время выполнения упражнения ноги следует держать вместе и не сгибать.

5. Ребенок лежит на полу, руки и ноги не скрещиваются. По команде взрослого ребенок должен:

1) приподнять голову (взрослый следит, чтобы в это время ребенок не напрягал и не поднимал плечи) и опустить ее;

2) сесть из положения лежа без помощи рук.

6. **Определение фактуры поверхности предметов.** Покажите, назовите и дайте потрогать ребенку предметы с разной фактурой по поверхности (гладкие, шершавые, колючие, мягкие и т.д.). Затем предложите ребенку ощупать материал двумя руками вслепую (с закрытыми или завязанными глазами) и назвать осязываемый предмет, то же самое сделайте с каждой рукой по отдельности.

Если ребенок затрудняется назвать предмет, предложите ему ощупать материал одной рукой и найти этот же материал сначала этой же рукой, а затем другой.

**7. *Массаж ступней.*** Предложите ребенку походить босиком по неровной поверхности — массажному коврику, фасоли, насыпанной в таз.

**8. *«Игра в животных».*** Предложите ребенку показать вам какое-либо животное (корову, собаку, кошку, лягушку и т.д.), подвигаться, как это животное, воспроизвести звуки, которые издает это животное, так, чтобы вы могли догадаться, что за животное изображает ребенок.

### 0 Домашнее задание (занятие с родителями)

Проводятся все упражнения, кроме 6-го и 8-го.

## Занятие 3

**1. *Дыхательные упражнения.*** И.п. — лежа на спине. По команде взрослого ребенок делает глубокий вдох через нос, надувая живот, как шарик, затем ребенок делает выдох через широко открытый рот, втягивая живот.

**2. *Глазодвигательные упражнения.*** Упражнение выполняется так же, как на занятии 1, при этом рот ребенка открыт, язык поворачивается в ту же сторону, что и глаза (глаза за предметом вправо — язык вправо, глаза вверх — язык вверх и т.д.).



**3. *«Растяжки».*** И.п. — ребенок лежит на спине, ноги согнуты в коленях, одна рука лежит на диафрагме, другая на животе. По команде взрослого на вдохе ребенок прогибает спину с опорой на плечи и копчик, на выдохе возвращается в исходное положение, при этом руки, надавливая на живот и диафрагму, помогают ему сделать это.

**4. *Ползание на животе.*** Ребенок должен поползть на животе:

- 1) только при помощи ног (руки лежат на спине);
- 2) только при помощи рук, отталкиваясь сразу обеими руками;
- 3) только при помощи рук, отталкиваясь каждой рукой попеременно.

**5. Ползание на спине.** Ребенок должен поползать на спине с помощью только ног (руки лежат на животе):

- 1) отталкиваясь одновременно обеими ногами;
- 2) отталкиваясь попеременно то левой, то правой ногой.

**6. «Змейки».** Предложите ребенку представить, что его пальцы — маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. Последовательно каждый палец изображает «змейку»; если движение не получается, взрослый помогает.

**7. «Волшебный мешочек».** Положите в непрозрачный мешочек различные небольшие предметы: ключ, кольцо, монету, орех, камешек, мелкие игрушки и т.д. Ребенок должен на ощупь угадать, какие предметы лежат в мешочке. При этом ребенок должен ощупывать предмет как двумя руками, так и каждой рукой по очереди. Перед



Рис. 33



началом игры следует показать ребенку предметы из мешочка и обсудить, что это за предметы.

Так же можно поиграть с вырезанными из картона геометрическими фигурами.

**8. «Профессии».** Обсудите с ребенком, какие он знает профессии (повар, портной, летчик, врач и т.д.), чем занимаются люди этих профессий, какими инструментами и предметами пользуются (рис. 33).

0 Домашнее задание (занятие с родителями)

Проводятся все упражнения, кроме 7-го и 8-го.

## Занятие 4

**1. Дыхательные упражнения.** И.п. — лежа на спине. По команде взрослого, делая вдох через нос, ребенок поднимает правую руку так, чтобы она «смотрела» в потолок. Делая выдох через широко открытый рот, ребенок опускает руку. Затем ребенок выполняет упражнение, поднимая и опуская левую руку.

**2. Глазодвигательные упражнения.** Упражнение выполняется так же, как на занятии 1, при этом рот ребенка открыт, язык поворачивается в другую от глаз сторону (глаза за предметом вправо — язык влево, глаза вверх — язык вниз, глаза к кончику носа — язык высоко вывается и т.д.).



**3. «Растяжки».** Лечь на спину, ноги согнуты в коленях, руки за голову. По команде взрослого на вдохе ребенок прогибает спину с опорой на плечи и копчик, на выдохе голова и руки приподнимаются так, чтобы ребенок увидел свои колени, локти к голове не сводятся.

**4. Ползание.** Ребенок должен поползать на животе «по-пластунски»:

1) одновременно сгибаются правая рука и нога — ребенок отталкивается ими от пола, затем — левые рука и нога;

2) одновременно сгибаются правая рука и левая нога — ребенок отталкивается ими, затем левая рука и правая нога.

**5. «Сортировка».** Смешайте небольшое количество фасоли и гороха или мелких и крупных бусинок и попросите ребенка положить

фасоль в одну тарелку, горох во вторую, важно, чтобы ребенок работал обеими руками.

**6. «Угадай, что за звук».** Предложите ребенку послушать, как звучат любые предметы и материалы (погребите карандашами в коробочке или стакане, пошуршите смятой бумагой, пощелкайте ножницами, позвените ложечкой в стакане, пошуршите пакетом и т.д.). Затем предложите ребенку с закрытыми глазами определить, какой из предметов издает шум.

После того как ребенок хорошо научится определять источник звуков, усложните задание, предлагая ребенку для угадывания последовательность из двух или трех шумов.

**7. «Игры с мячом».** Научите ребенка ударять мяч об пол, сначала держа его двумя руками, затем попеременно правой и левой руками.

Какие картинки подходят к каждому из времен года? Соедини линиями.

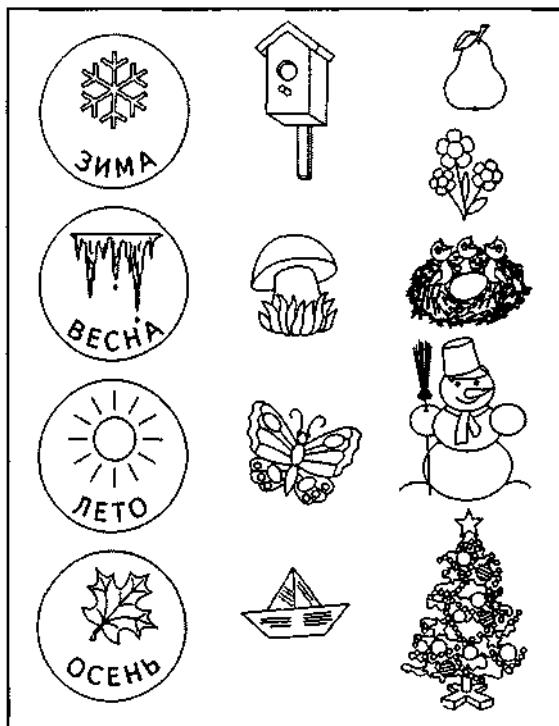


Рис. 34

8. *«Времена года»*. Обсудите с ребенком, какие времена года он знает: как они называются, в каком порядке идут друг за другом, что происходит в природе во время каждого из времен года (рис. 34).

#### 0 Домашнее задание (занятие с родителями)

Проводятся все упражнения, кроме 6-го, 7-го и 8-го.

### Занятие 5

1. *Дыхательные упражнения*. И.п. — лежа на спине. По команде взрослого, делая вдох через нос, ребенок поднимает правую ногу так, чтобы она «смотрела» в потолок. Делая выдох через широко открытый рот, ребенок опускает ногу. То же самое упражнение проделать с левой ногой.

2. *Глазодвигательные упражнения*. Упражнение выполняется так же, как на занятии 1, при этом ребенок перемещает предмет самостоятельно, держа его сначала правой рукой (ведет предмет вправо), затем левой рукой (ведет предмет влево), а потом двумя руками (ведет предмет вверх, вниз и к носу); руки во время этого упражнения прямые и не сгибаются в локтях. Затем это упражнение выполняется согнутыми в локтях руками.

3. *«Растяжки»*. Лежь на спину, ноги согнуты в коленях, правая рука под головой, левая рука держит левое колено. По команде взрослого на вдохе ребенок прогибает спину с опорой на плечи и копчик, на выдохе локоть правой руки касается левого колена. Повторить это упражнение, поменяв руки местами (левая рука под головой, правая рука держит правое колено).

4. *Ползание*. Ребенок стоит на четвереньках (на руках и коленях).

1) Делает шаг сначала правой рукой и ногой, затем левой рукой и ногой и т.д. Важно, чтобы ребенок одновременно переставлял руку и ногу. После этого упражнение выполняется в обратном направлении (ребенок пятится назад).

2) Ребенок делает шаг сначала правой рукой и левой ногой, затем левой рукой и правой ногой. Потом это же упражнение он выполняет в обратном направлении.

5. *«Игры с мячом»*. Научите ребенка ударять об пол мячом и, прежде чем он поймает мяч, хлопать в ладоши один раз.

6. *«Шумящие коробочки»*. Поиграйте с ребенком с коробочками, заполненными различными материалами (песок, крупа, скрепки, фасоль, горох, бумажные шарики и т.д.). Если потрясти коробочки,

они создают различные шумы. Необходимо иметь два идентичных набора: для себя и ребенка. Взрослый берет коробочку из своего набора и трясет ее, ребенок прислушивается к шуму с закрытыми глазами. Затем ребенок берет по одной коробочке из своего набора и, потряхивая, находит аналогично шумящую. Игра продолжается до тех пор, пока для каждой коробочки из набора взрослого не будет найдена пара.

**7. «Разрезные картинки».** Дайте ребенку два одинаковых изображения, целое (образец) и разрезанное на несколько частей: на две (по горизонтали, вертикали), на четыре, шесть, девять; на части в виде полос, квадратов или любой неправильной формы. Ребенок складывает разрезанное изображение сначала по образцу, потом без него. Количество фрагментов должно постепенно увеличиваться, а элементы усложняться по конфигурации.

**8. «Развитие чувства ритма».** Взрослый задает ритм, отстукивая его правой рукой, например «1-2-1», ребенок повторяет ритмический рисунок той же рукой. Затем ритм задается взрослым левой рукой, ребенок воспроизводит ритмический рисунок левой рукой.

#### 0 Домашнее задание (занятие с родителями)

Проводятся все упражнения, кроме 5-го, 6-го, 7-го и 8-го. Вместо 5-го упражнения базовой программы ребенок выполняет упражнение «Сортировка».

*«Сортировка».* Смешайте небольшое количество мелких и крупных бусинок (или бусинки разных цветов) и попросите ребенка разобрать бусинки: мелкие положить в одну тарелку, крупные — во вторую. Важно, чтобы ребенок работал обеими руками.

## Занятие 6

**1. Дыхательные упражнения.** И.п. — лежа на спине. По команде взрослого, делая вдох через широко открытый рот, ребенок поднимает правую руку и ногу так, чтобы они «смотрели» в потолок. Делая выдох через нос, ребенок опускает руку и ногу. То же самое проделать с левой рукой и ногой.

**2. Глазодвигательные упражнения.** Упражнение выполняется так же, как на занятии 2 (язык высунут и спокойно лежит на нижней губе), при этом ребенок перемещает предмет самостоятельно, держа его сначала правой рукой (ведет предмет вправо), затем левой рукой (ведет предмет влево), а затем двумя руками (ведет предмет

вверх, вниз и к носу). Руки во время упражнения прямые и не сгибаются в локтях.

Затем то же самое ребенок проделывает согнутыми в локтях руками.

**3. «Растяжки».** Лечь на спину, правая рука под головой, левая лежит вдоль тела, ноги согнуты в коленях. По команде взрослого ребенок на вдохе прогибает спину с опорой на плечи и копчик, на выдохе локоть правой руки касается правого колена. Затем он должен повторить это упражнение, поменяв руки местами (левая рука под головой, правая рука лежит вдоль тела).

**4. Ползание.** Ребенок ползет на четвереньках, при этом руки ста- вят перекрещивая:

1) Делает шаг сначала правой рукой и правой ногой, затем левой рукой и левой ногой и т.д. Важно, чтобы ребенок одновременно переставлял руку и ногу. Затем он выполняет это же упражнение, двигаясь назад (пятясь).

2) Делает шаг сначала правой рукой и левой ногой, затем левой рукой и правой ногой. Затем ребенок выполняет это же упражнение, двигаясь назад.

**5. «Ладушки».** Играют взрослый с ребенком: каждый делает хлопок в ладоши, затем хлопок двумя руками с партнером, снова хлопок в ладоши, затем хлопок в ладоши с партнером «левая—правая», еще раз хлопок в ладоши, затем хлопок с партнером «правая—левая» и т.д.

**6. «Игры с мячом».** Научите ребенка ударять об пол мячом и, прежде чем он поймает мяч, хлопать в ладоши два раза.

**7. «Развитие чувства ритма».** Взрослый задает ритм двумя руками, например, два удара правой рукой, три — левой рукой; ребенок воспроизводит ритм двумя руками в том же порядке.

По мере усвоения ребенком этого задания ритмы можно усложнять и удлинять, например, «1» — правой рукой, «3» — левой рукой, «2» — правой рукой и т.п.

**8. «Рисование двумя руками».** Прикрепите лист ватмана на любую вертикальную поверхность (дверь, стену, шкаф), дайте ребенку в каждую руку по карандашу или фломастеру и предложите нарисовать одновременно двумя руками горизонтальные линии:

- 1) обе руки рисуют линии слева направо,
- 2) обе руки рисуют линии справа налево,
- 3) правая рука рисует слева направо, а левая рука одновременно рисует справа налево,

4) правая рука рисует справа налево, а левая рука одновременно рисует слева направо.

Повторите упражнение, предложив ребенку нарисовать вертикальные линии.

0 Домашнее задание (занятие с родителями)

Проводятся все упражнения, кроме 6-го, 7-го, 8-го.

## Занятие 7

**1. Дыхательные упражнения.** И.п. — лежа на спине. По команде взрослого, делая вдох через нос, ребенок поднимает правую руку и левую ногу так, чтобы они «смотрели» в потолок. Делая выдох через широко открытый рот, ребенок опускает руку и ногу. То же самое упражнение проделать с левой рукой и правой ногой.

**2. Глазодвигательные упражнения.** Упражнение выполняется так же, как на занятии 3 (язык поворачивается в ту же сторону, что и глаза), при этом ребенок перемещает предмет самостоятельно, держа его сначала правой рукой (ведет предмет вправо), затем левой рукой (ведет предмет влево), а затем двумя руками (ведет предмет вверх, вниз и к носу). Руки остаются прямыми и не сгибаются в локтях.

Затем упражнение выполняется согнутыми в локтях руками.

**3. «Растяжки».** «Звездочка»: ребенок лежит на спине в позе звезды — слегка разведя руки и ноги. Взрослый берет одну руку ребенка и немного растягивает ее (другая рука и ноги лежат расслабленно), затем другую. То же — с ногами. Затем ребенок самостоятельно тянет правую руку на вдохе, на выдохе — расслабляет, то же — с левой ногой, затем левой рукой, затем правой ногой.

**4. Ползание.** Ребенок ползет на четвереньках, руки параллельно друг другу (см. занятие 5), при этом он одновременно перемещает од- ноименные руку и ногу (либо разные — как ему удобнее).

Рот открыт, язык высунут и движется в сторону «шагающей» руки (перемещается правая рука — язык поворачивается вправо, перемещается левая рука — язык поворачивается влево). Это же упражнение ребенок выполняет, двигаясь назад (пятясь).

**5. Ползание.** Ребенок ползет на четвереньках, руки параллельно друг другу. Рот открыт, язык высунут и движется в противоположную от «шагающей» руки сторону (перемещается правая рука — язык поворачивается влево, перемещается левая рука — язык поворачивается вправо). Это же упражнение ребенок выполняет, двигаясь назад.

**6. «Развитие чувства ритма».** Психолог задает ритм, отстукивая его правой ногой, например «1-2-1», ребенок повторяет ритмический рисунок той же ногой. Затем ритм задается левой ногой, ребенок воспроизводит ритмический рисунок левой ногой.

**7. «Дорисуй предмет до целого».** Предложите ребенку изображение с неполным количеством элементов. Надо дорисовать отсутствующие элементы и назвать их.

**8. «Рисование двумя руками».** Прикрепите лист ватмана на любую вертикальную поверхность (дверь, стену, шкаф), дайте ребенку в каждую руку по карандашу или фломастеру и предложите нарисовать одновременно двумя руками круги:

- 1) обе руки рисуют круги слева направо,
- 2) обе руки рисуют круги справа налево,
- 3) правая рука рисует слева направо, а левая рука в это же время рисует справа налево,
- 4) правая рука рисует справа налево, а левая рука одновременно рисует слева направо.

#### 0 Домашнее задание (занятие с родителями)

Проводятся все упражнения, кроме 6-го, 7-го, **8-го**.

Вместо 6-го упражнения базовой программы ребенок выполняет упражнение «Игры с мячом».

**«Игры с мячом».** Научите своего ребенка ударять об пол мячом и, прежде чем он поймает мяч, хлопать в ладоши один раз.

но, держа его сначала правой рукой (ведет предмет вправо), затем левой рукой (ведет предмет влево), а затем двумя руками (ведет предмет вверх, вниз и к носу), руки во время выполнения этого упражнения прямые и не сгибаются в локтях.

Затем упражнение выполняется согнутыми в локтях руками.

**3. «Растяжки».** Лечь на спину, ноги согнуты, руки вытянуты в стороны, руки одновременно перекатываются по полу таким образом, чтобы правая рука оказалась вытянутой вверх, а левая рука лежала вдоль тела, голова наклоняется в сторону правой руки, колени — в сторону левой руки.

Затем упражнение выполняется наоборот — левая рука перекачивается вверх, правая рука перекачивается вниз.

**4. Ползание.** Ребенок ползет на четвереньках, руки параллельно друг другу. Глаза поворачиваются в сторону «шагающей» руки (шаг делает правая рука — глаза смотрят вправо, шаг делает левая рука — глаза смотрят влево). Это же упражнение ребенок выполняет, двигаясь назад (пятак).

**5. Ползание.** Ребенок ползет на четвереньках, руки параллельно друг другу. Глаза поворачиваются в противоположную от «шагающей» руки сторону (шаг делает правая рука — глаза смотрят влево, шаг делает левая рука — глаза смотрят вправо). Это же упражнение ребенок выполняет, двигаясь назад (пятак).

**6. «Развитие чувства ритма».** Взрослый задает ритм двумя ногами, например, «2» — правой ногой, «3» — левой ногой, ребенок воспроизводит ритм двумя ногами, в том же порядке.

По мере усвоения ребенком этого задания ритмы можно усложнять и удлинять, например, «1» — правой ногой, «3» — левой ногой, «2» — правой ногой и т.п.

**7. «Развитие внимания».** Предложите ребенку задание на развитие внимания: если вы хлопаете в ладоши один раз — ребенок хлопает в ладоши два раза, если вы хлопаете в ладоши два раза — ребенок хлопает один раз; во время выполнения упражнения хлопните три раза — ребенок должен понять, что на три хлопка делать ничего не надо.

**8. «Рисование двумя руками».** Прикрепите лист ватмана на любую вертикальную поверхность (дверь, стену, шкаф), дайте ребенку в каждую руку по карандашу или фломастеру и предложите нарисовать одновременно двумя руками волны:

- 1) обе руки рисуют волны слева направо,
- 2) обе руки рисуют волны справа налево,



3) правая рука рисует слева направо, а левая рука одновременно рисует справа налево,

4) правая рука рисует справа налево, а левая рука одновременно рисует слева направо.

0 Домашнее задание (занятие с родителями)

Проводятся все упражнения, кроме 6-20, 7-20, 8-20. Вместо 6-20 упражнения базовой программы дается упражнение «Игры с мячом».

«*Игры с мячом*». Научите своего ребенка ударять об пол мячом и, прежде чем он поймает мяч, хлопать в ладоши два раза.

## **Занятие 9**

**1. Дыхательные упражнения.** И.п. — лежа на спине, руки и ноги лежат прямо, не скрещиваясь. По команде взрослого ребенок:

1) делает вдох через нос;

2) делая выдох через широко открытый рот, поднимает правую ногу так, чтобы она «смотрела» в потолок;

3) затем, делая вдох через нос, опускает правую ногу.

Далее повторять пункты 2 и 3. Это же упражнение ребенок проделывает левой ногой.

**2. Глазодвигательные упражнения.** И.п. — ребенок сидит на полу, ноги прямые, не скрещиваются, руки лежат на коленях, спина прямая.

Взрослый берет небольшой предмет (ручку, яркую игрушку) и плавно водит им слева — направо и в обратном направлении, вверх — вниз и к носу (ребенок должен смотреть на предмет обоими глазами, не поворачивая голову, глаза должны сходиться к переносице, когда предмет оказывается у носа). Необходимо на 3—4 секунды задерживать предмет в крайних положениях (право, лево, верх, низ), ребенок должен удерживать взгляд в этих точках.

Упражнение выполняется сначала на расстоянии вытянутой руки ребенка, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.

**3. «Растяжки».** Ребенок лежит на спине, ноги согнуты, руки вытянуты перед собой лодочкой (они не на полу, а «смотрят» в потолок). По команде взрослого ребенок кладет сложенные руки на пол

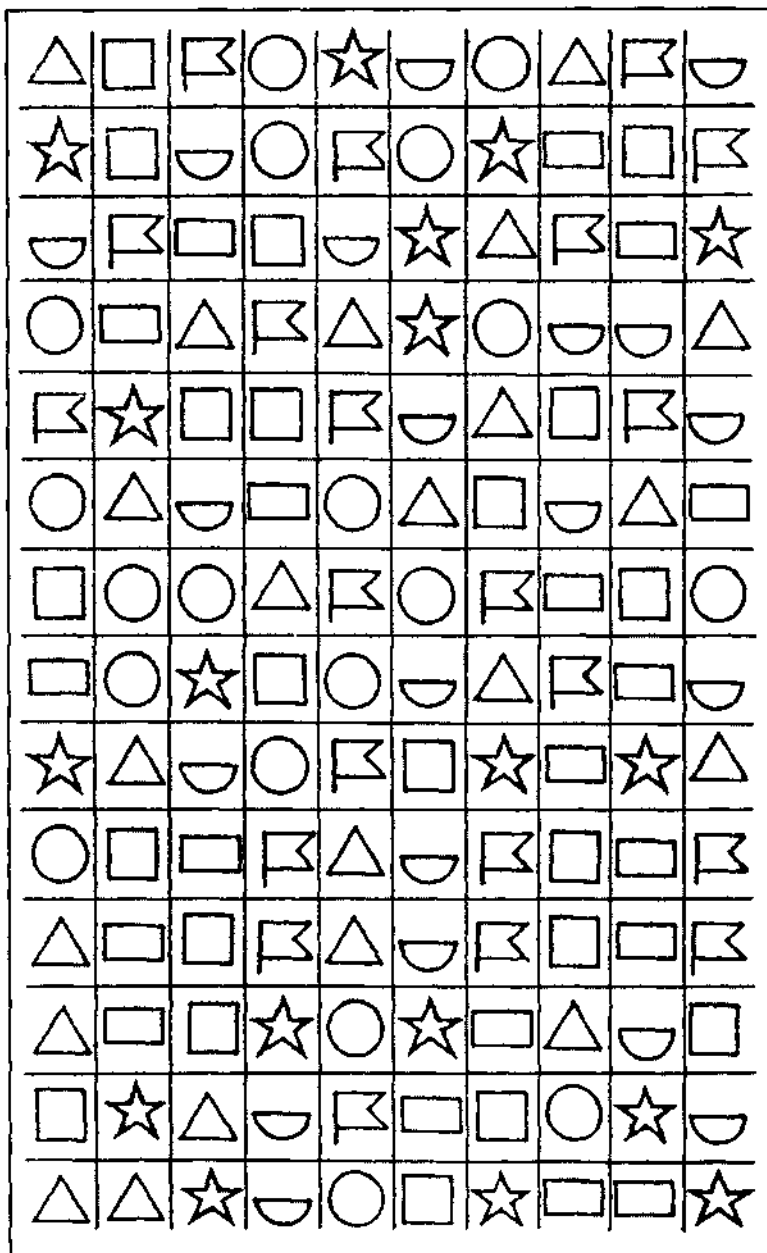


Рис. 35

**4. Ползание.** Ребенок ползет на четвереньках, руки параллельно друг другу. Глаза и язык поворачиваются в сторону «шагающей» руки (шаг делает правая рука — глаза и язык поворачиваются вправо, шаг делает левая рука — глаза и язык поворачиваются влево). Это же упражнение ребенок выполняет, двигаясь назад (пятясь).

**5. Ползание.** Ребенок ползет на четвереньках, руки параллельно друг другу. Глаза и язык поворачиваются в противоположную от «шагающей» руки сторону (шаг делает правая рука — глаза и язык поворачиваются влево, шаг делает левая рука — глаза и язык поворачиваются вправо). Это же упражнение ребенок выполняет, двигаясь назад (пятясь).

**6. «Развитие чувства ритма».** Взрослый задает ритм руками и ногами, например, «2» — левой рукой, «2» — правой ногой, «3» — правой рукой; ребенок воспроизводит ритм в том же порядке.

**7. «Развитие внимания».** Предложите ребенку на специальном бланке зачеркнуть все звездочки, затем все квадраты и т.д. В качестве усложнения задания можно попросить ребенка поставить точки во все квадраты и зачеркнуть все круги и т.д. (рис. 35).

**8. «Рисование двумя руками».** Прикрепите лист ватмана на любую вертикальную поверхность (дверь, стену, шкаф), дайте ребенку в каждую руку по карандашу или фломастеру и предложите нарисовать одновременно двумя руками «заборчик»:

- 1) обе руки рисуют слева направо,
- 2) обе руки рисуют справа налево,
- 3) правая рука рисует слева направо, а левая рука одновременно рисует справа налево,
- 4) правая рука рисует справа налево, а левая рука одновременно рисует слева направо.

0 Домашнее задание (занятие с родителями)

Проводятся все упражнения, кроме 7-го и 8-го.

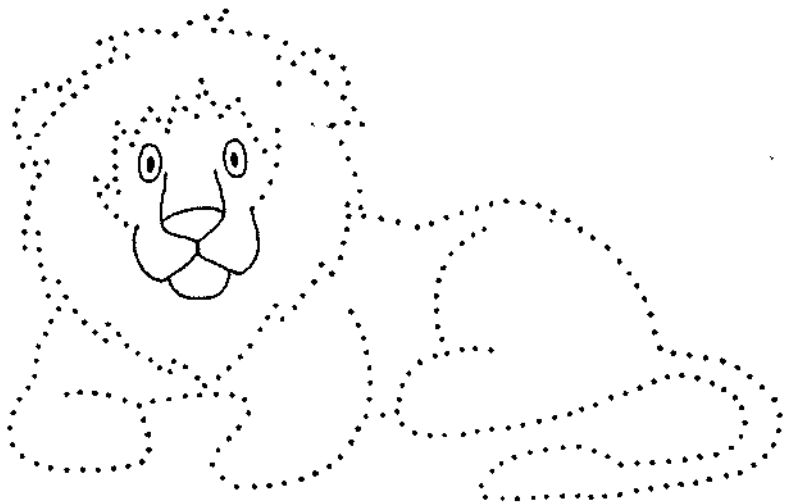
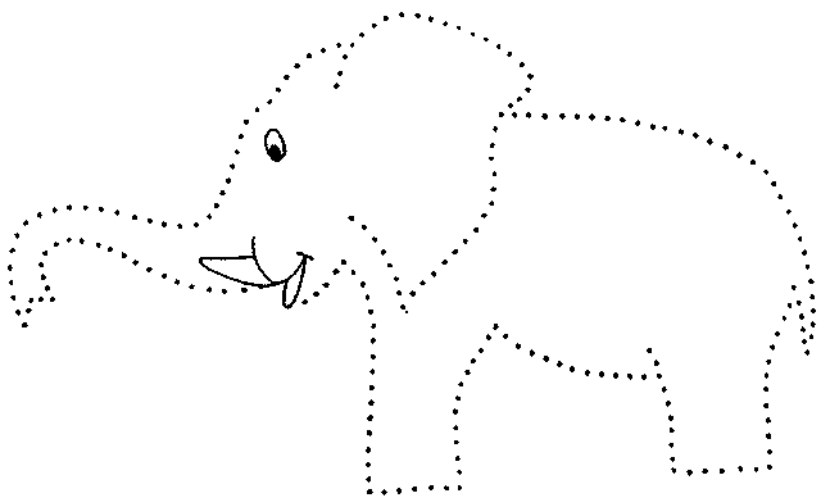
## Занятие 10

**1. Дыхательные упражнения.** И.п. — лежа на спине, руки и ноги лежат прямо, не скрещиваясь. По команде взрослого ребенок:

- 1) делает вдох через нос;
- 2) делая выдох через широко открытый рот, поднимает правую руку и ногу так, чтобы они «смотрели» в потолок;
- 3) затем, делая вдох через нос, опускает правую руку и ногу.

Далее повторять пункты 2 и 3.

То же самое проделать с левой рукой и ногой.

*Рис. 36*

**2. Гладодвигательные упражнения.** И.п. — ребенок сидит на полу, ноги прямые, не скрещиваются, руки лежат на коленях, спина прямая. Рот ребенка открыт, язык высунут и спокойно лежит на нижней губе (см. занятие 2).

Взрослый берет небольшой предмет (ручку, яркую игрушку) и плавно водит предметом слева — направо и в обратном направлении, вверх — вниз и к носу (ребенок должен смотреть на предмет обоими глазами, не поворачивая голову, глаза должны сходиться к переносице, когда предмет оказывается у носа). Необходимо на 3—4 секунды задерживать предмет в крайних положениях (право, лево, верх, низ), ребенок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.

Упражнение выполняется сначала на расстоянии вытянутой руки ребенка, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.

### **3. «Растяжки»**

1) Лечь на спину, руки и ноги вытянуты и не скрещиваются. На счет «раз» ребенок сгибает правую ногу в колене, на счет «два» кладет ногу на пол коленом наружу, на счет «три» возвращает ногу в исходное положение. Затем упражнение выполняется с левой ногой.

2) Упражнение выполняется сразу двумя ногами.

**4. Ползание.** Ребенок ползет на четвереньках, руки параллельно друг другу. Глаза поворачиваются в сторону «шагающей» руки, а язык в противоположную сторону (шаг делает правая рука — глаза поворачиваются вправо, а язык влево; шаг делает левая рука — глаза поворачиваются влево, а язык вправо). Затем это же упражнение ребенок выполняет, двигаясь назад (пятясь).

**5. «Обводилки».** Попросите ребенка обвести и закрасить предметы, нарисованные пунктиром (рис. 36).

**6. «Найди отличия».** Предложите ребенку две картинки, различающиеся лишь отдельными деталями. Попросите его внимательно посмотреть на картинки и сказать, чем они отличаются (рис. 37).

**7. «Сутки».** Обсудите с ребенком, какие существуют части суток (утро, день, вечер, ночь), как они называются, что происходит и что мы делаем в то или иное время суток. Подберите заранее соответствующие иллюстрации.

**8. «Рисование двумя руками».** Прикрепите лист ватмана на любую вертикальную поверхность (дверь, стену, шкаф), дайте ребенку в каждую руку по карандашу или фломастеру и предложите нарисовать одновременно двумя руками «сложный заборчик»:

- 1) обе руки рисуют слева направо,
- 2) обе руки рисуют справа налево,

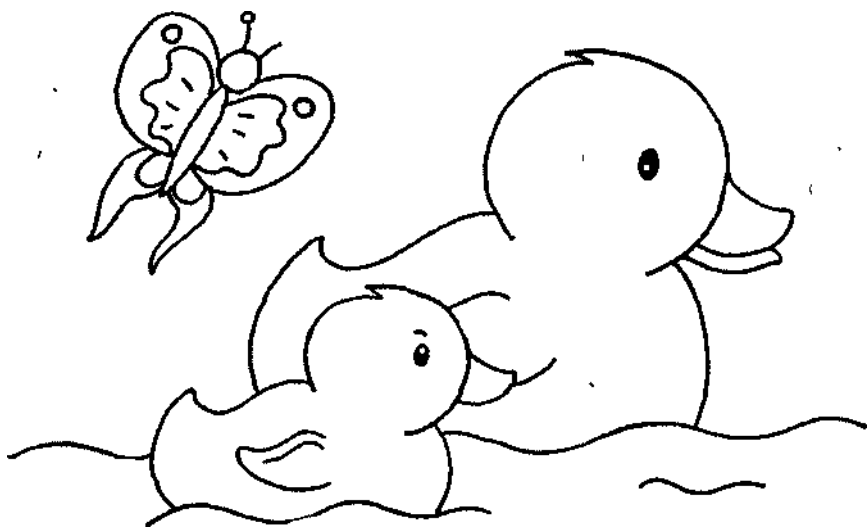
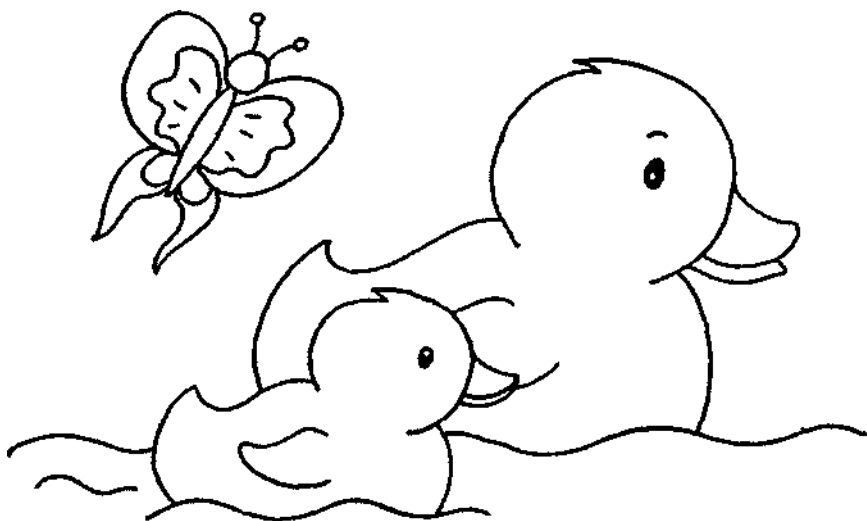


Рис. 37

3) правая рука рисует слева направо, а левая рука одновременно рисует справа налево,

4) правая рука рисует справа налево, а левая рука одновременно рисует слева направо.

### 0 Домашнее задание (занятие с родителями)

Проводятся все упражнения, кроме 5-го, 6-го, 7-го, 8-го. Вместо 5-го упражнения базовой программы ребенок выполняет упражнение «Развитие чувства ритма».

**«Развитие чувства ритма».** Взрослый задает ритм, отстукивая его правой рукой, например, «1-2-1», ребенок повторяет ритмический рисунок той же рукой. Затем ритм задается взрослым левой рукой, ребенок воспроизводит ритмический рисунок левой рукой.

## Занятие 11

**1. Дыхательные упражнения.** И.п. — лежа на спине, руки и ноги лежат прямо, не скрещиваясь. По команде взрослого ребенок:

1) делает вдох через нос;

2) делая выдох через широко открытый рот, поднимает правую руку и левую ногу так, чтобы они «смотрели» в потолок;

3) затем, делая вдох через нос, опускает правую руку и левую ногу.

Далее повторять пункты 2 и 3.

То же упражнение проделать левой рукой и правой ногой.

**2. Глазодвигательные упражнения.** И.п. — ребенок сидит на полу, ноги прямые, не скрещиваются, руки лежат на коленях, спина прямая. Рот ребенка открыт, язык высунут и двигается в ту же сторону, что и глаза (см. занятие 3).

Взрослый берет небольшой предмет (ручку, яркую игрушку) и плавно водит им слева — направо и в обратном направлении, вверх — вниз и к носу (ребенок должен смотреть на предмет обоими глазами, не поворачивая голову, глаза должны сходиться к переносице, когда предмет оказывается у носа). Необходимо на 3—4 секунды задерживать предмет в крайних положениях (право, лево, верх, низ), ребенок должен удерживать взгляд в этих точках.

Упражнение выполняется сначала на расстоянии вытянутой руки ребенка, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.

### 3. «Растяжки»

1) Лечь на спину, руки и ноги вытянуты и не скрещиваются. На счет «раз» ребенок сгибает правую ногу в колене, на счет «два» кла-

дет ногу на пол коленом внутрь, на счет «три» возвращает ногу в исходное положение. Затем упражнение выполняется левой ногой. 2) Упражнение выполняется двумя ногами одновременно.

**4. Ползание.** Ребенок ползет на четвереньках, при этом руки ставит перекрещивая. Рот открыт, язык высунут и движется в сторону «шагающей» руки (рука делает шаг вправо — язык поворачивается вправо, рука делает шаг влево — язык поворачивается влево). Это же упражнение ребенок выполняет, двигаясь назад (пятясь).

**5. Ползание.** Ребенок ползет на четвереньках, при этом руки ставит перекрещивая. Рот открыт, язык высунут и движется в противоположную от «шагающей» руки сторону (рука делает шаг вправо — язык поворачивается влево, рука делает шаг влево — язык поворачивается вправо). Это же упражнение ребенок выполняет, двигаясь назад.

**6. «Изучаем предлоги».** Встаньте вместе с ребенком перед зеркалом и выполните с проговариванием следующие действия: «рука над головой», «рука под носом», «рука за ухом», «рука перед глазами», «рука на груди», «рука между глазами» и т.д.

**7. «Наложённые или зашумлённые изображения».** Ребенок должен найти спрятанное на картинке изображение либо назвать все нарисованные предметы на картинке, где изображения накладываются друг на друга (примеры приведены на рисунках 38—39).

**8. «Рисование двумя руками».** Прикрепите лист ватмана на любую вертикальную поверхность (дверь, стену, шкаф), дайте ребенку в каждую руку по карандашу или фломастеру и предложите нарисовать одновременно двумя руками «петельки»:

- 1) обе руки рисуют слева направо,
- 2) обе руки рисуют справа налево,
- 3) правая рука рисует слева направо, а левая рука одновременно рисует справа налево,
- 4) правая рука рисует справа налево, а левая рука одновременно рисует слева направо.

#### 0 Домашнее задание (занятие с родителями)

Проводятся все упражнения, кроме 6-го, 7-го и 8-го. Вместо 6-го упражнения базовой программы ребенок выполняет упражнение «Развитие чувства ритма».

**«Развитие чувства ритма».** Взрослый задает ритм, отстукивая его правой ногой, например, «1-2-1», ребенок повторяет ритмический рисунок той же ногой. Затем ритм задается взрослым левой ногой, ребенок воспроизводит ритмический рисунок левой ногой.



Назови все предметы и всех животных на картинках. Как их можно назвать одним словом?

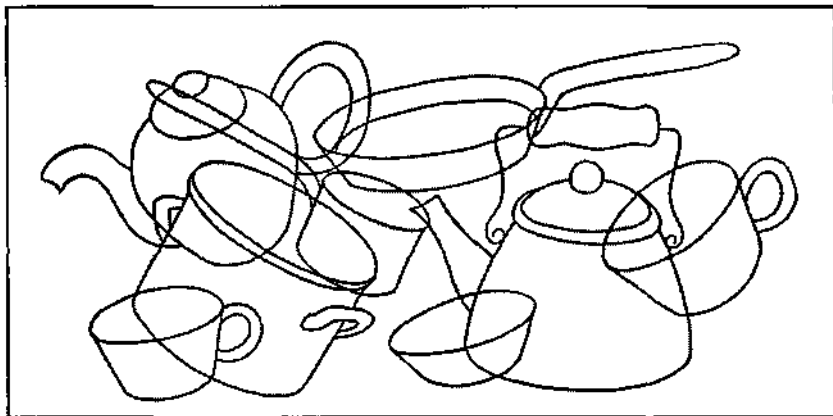


Рис. 38

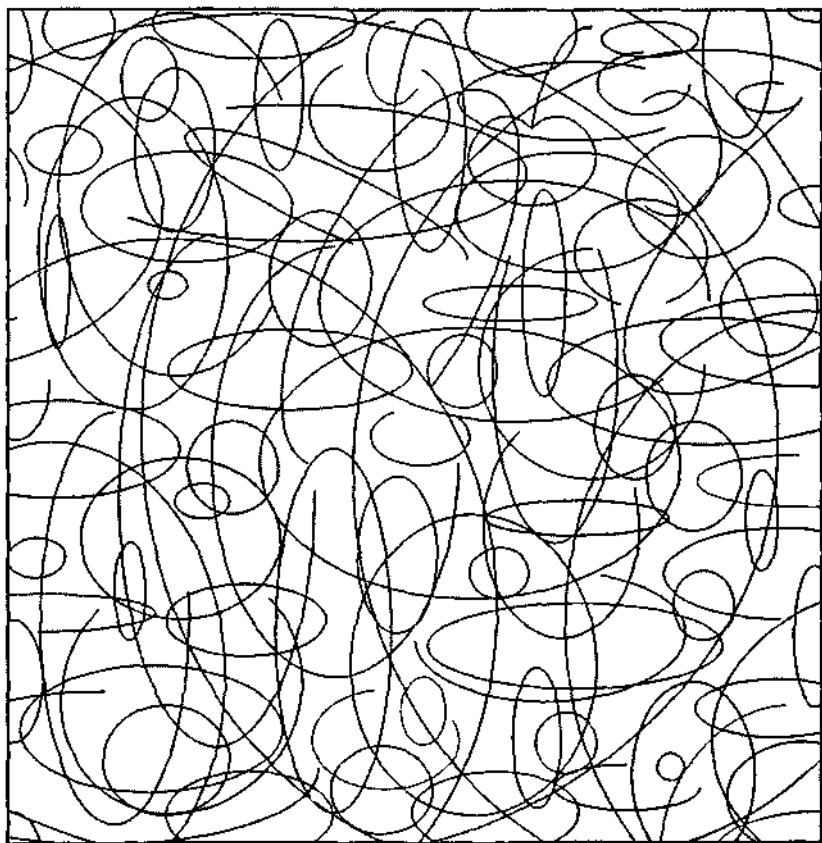


Рис. 39

Найди в квадрате вишню и раскрась ее.

## Занятие 12

**1. Дыхательные упражнения.** И.п. — лежа на спине. Ребенок выполняет четырехфазное дыхание: вдох — задержка дыхания — выдох — задержка дыхания. Все четыре интервала равны по времени. Упражнение выполняется на счет «три» взрослый отсчитывает продолжительность каждой фазы. Взрослый командует ребенку «Вдох!» и считает: «Раз, два, три»; затем взрослый командует ребенку «Не дыши!» и считает: «Раз, два, три» и т.д.

**2. Глазодвигательные упражнения.** И.п. — ребенок сидит на полу, ноги прямые, не скрещиваются, руки лежат на коленях, спина прямая. Рот ребенка открыт, язык высунут и двигается в противоположную от глаз сторону (см. занятие 4).

Взрослый берет небольшой предмет (ручку, яркую игрушку) и плавно водит предметом слева — направо и в обратном направлении, вверх — вниз и к носу (ребенок должен смотреть на предмет обоими глазами, не поворачивая голову, когда предмет оказывается у носа, глаза должны сходиться к переносице). Необходимо на 3—4 секунды задерживать предмет в крайних положениях (право, лево, верх, низ), ребенок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.

Упражнение выполняется сначала на расстоянии вытянутой руки ребенка, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.

**3. «Растяжки».** Лечь на спину, одна нога согнута в колене, другая вытянута, нога, согнутая в колене, упирается в пол пяткой, другая нога вытягивается и наоборот, при выполнении этого упражнения не следует сильно выгибать спину.

**4. Ползание.** Ребенок ползет на четвереньках, при этом руки ставит перекрещивая. Глаза смотрят (поворачиваются) в сторону «шагающей» руки (рука делает шаг вправо — глаза поворачиваются вправо, рука делает шаг влево — глаза поворачиваются влево). Это же упражнение ребенок выполняет, двигаясь назад.

**5. Ползание.** Ребенок ползет на четвереньках, при этом руки ставит перекрещивая. Глаза поворачиваются в противоположную от «шагающей» руки сторону (рука делает шаг вправо — глаза поворачиваются влево, рука делает шаг влево — глаза поворачиваются вправо). Это же упражнение ребенок выполняет, двигаясь назад.

**6. «Изучаем предлоги».** Возьмите стул и попросите ребенка показать вам следующие действия: «ребенок на стуле», «ребенок под стулом», «ребенок перед стулом», «ребенок за стулом», «ребенок стоит около стула», «ребенок ходит вокруг стула», «ребенок отходит от стула».

Соедини названия дней недели по порядку.  
А потом соедини их с цифрами.

1	ПОНЕДЕЛЬНИК	
2		СРЕДА
3	ВТОРНИК	
4		ПЯТНИЦА
5	ЧЕТВЕРГ	
6		ВОСКРЕСЕНЬЕ
7	СУББОТА	

Какого дня недели в каждом ряду не хватает?  
Допиши.

ПОНЕДЕЛЬНИК	...	СРЕДА
ЧЕТВЕРГ	...	СУББОТА
СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	...
ПЯТНИЦА	СУББОТА	...
...	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ
...	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА

ла», «ребенок подходит к стулу», «ребенок выходит из комнаты», «ребенок входит в комнату».

**7. «Дни недели».** Обсудите с ребенком, какие существуют дни недели, как они называются, сколько их, выучите с ребенком дни недели по порядку (если задание дается ребенку с трудом, не спешите, возможно, эта работа займет несколько месяцев) (рис. 40). Чтобы ребенку было легче запомнить дни недели, прочтите ребенку или выучите с ним стихотворение «Муха-чистюха».

### МУХА-ЧИСТЮХА

Жила-была Муха-чистюха.  
Все время купалась Муха.  
Купалась она в воскресенье  
В отличном клубничном варенье.  
В понедельник — в вишневой наливке.  
Во (вторник) — в томатной подливке.  
В (среду) — в лимонном желе.  
В (четверг) — в киселе и смоле.  
В (пятнице) — в простокваше,  
В компоте и манной каше.  
В (субботу), помывшись в чернилах,  
Сказала: «Я больше не в силах!  
Ужасно-жужжасно устала,  
Но, кажется, чище не стала!»

Я. Бжехва

**8. «Рисование двумя руками».** Прикрепите лист ватмана на любую вертикальную поверхность (дверь, стену, шкаф), дайте ребенку в каждую руку по карандашу или фломастеру и предложите нарисовать одновременно двумя руками «перевернутые петельки»:

- 1) обе руки рисуют слева направо,
- 2) обе руки рисуют справа налево,
- 3) правая рука рисует слева направо, а левая рука одновременно рисует справа налево,
- 4) правая рука рисует справа налево, а левая рука одновременно рисует слева направо.

### 0 Домашнее задание (занятие с родителями)

Проводятся все упражнения, кроме 6-го, 7-го и 8-го. Вместо 6-го упражнения базовой программы ребенок выполняет упражнение «Развитие чувства ритма».

**«Развитие чувства ритма».** Взрослый задает ритм двумя ногами, например, два удара правой рукой, три — левой рукой, ребенок воспроизводит ритм двумя ногами в том же порядке.

По мере усвоения ребенком этого задания ритмы можно усложнять и удлинять, например, «1» — правой ногой, «3» — левой ногой, «2» — правой ногой и т.д.

## Занятие 13

**1. Дыхательные упражнения.** Упражнение выполняется так же, как на занятии 12, только на счет «четыре».

**2. Глазодвигательные упражнения.** И.п. — ребенок сидит на полу, ноги прямые, не скрещиваются, руки лежат на коленях, спина прямая. Упражнение выполняется так же, как на занятии 9, при этом ребенок перемещает предмет самостоятельно, держа его сначала правой рукой (ведет предмет вправо), затем левой рукой (ведет предмет влево), а потом двумя руками (ведет предмет вверх, вниз и к носу), руки во время этого упражнения прямые и не сгибаются в локтях.

Затем это упражнение выполняется согнутыми в локтях руками.

**3. «Растяжки».** Ребенок лежит на животе, ноги прямые, правая рука согнута в локте, голова лежит на ней и повернута в сторону правого локтя, левая рука лежит вдоль тела. По команде взрослого ребенок поднимает локоть, а кисть остается лежать на полу.

Затем упражнение выполняется наоборот — левая рука согнута, правая рука лежит вдоль тела.

**4. Ползание.** Ребенок ползет на четвереньках, при этом руки ставит перекрещивая. Глаза и язык поворачиваются в сторону «шагающей» руки (рука делает шаг вправо — глаза и язык поворачиваются вправо, рука делает шаг влево — глаза и язык поворачиваются влево). Это же упражнение ребенок выполняет, двигаясь назад.

**5. Ползание.** Ребенок ползет на четвереньках, при этом руки ставит перекрещивая. Глаза и язык поворачиваются в противоположную от «шагающей» руки сторону (рука делает шаг вправо — глаза и язык поворачиваются влево, рука делает шаг влево — глаза и язык поворачиваются вправо). Это же упражнение ребенок выполняет, двигаясь назад.

**6. «Изучаем предлоги».** Возьмите две игрушки, например, машинку и какую-нибудь коробочку. Попросите ребенка показать вам следующие действия: «машина стоит перед коробкой», «машина стоит за коробкой», «машина стоит на коробке», «машина стоит под короб-

кой», «машина едет к коробке», «машина отъезжает от коробки», «машина выезжает из коробки», «машина въезжает в коробку», «машина едет вокруг коробки».

**7. «Отгадай».** Поиграйте с ребенком в следующую игру: загадайте какой-нибудь предмет и опишите его так, чтобы ребенок узнал его (например, круглый, зеленый, внутри красный, сладкий — арбуз). Если ребенок испытывает затруднения, начните с описания предметов, игрушек, которые находятся в комнате, во время игры предупредите ребенка, что предмет находится в комнате.

Когда ребенок хорошо освоит эту игру, поменяйтесь с ним ролями: ребенок загадывает и описывает предмет, а вы угадываете.

**8. «Рисование двумя руками».** Прикрепите лист ватмана на любую вертикальную поверхность (дверь, стену, шкаф), дайте ребенку в каждую руку по карандашу или фломастеру и предложите нарисовать одновременно двумя руками «сложные петельки»:

- 1) обе руки рисуют слева направо,
- 2) обе руки рисуют справа налево,
- 3) правая рука рисует слева направо, а левая рука одновременно рисует справа налево,
- 4) правая рука рисует справа налево, а левая рука одновременно рисует слева направо.

0 Домашнее задание (занятие с родителями)

Проводятся все упражнения, кроме 6-го, 7-го и 8-го. Вместо 6-го упражнения базовой программы ребенок выполняет упражнение «Развитие чувства ритма».

**«Развитие чувства ритма».** Взрослый задает ритм руками и ногами, например, два удара левой рукой, два — правой ногой, три — правой рукой, дети воспроизводят ритм в том же порядке.

## Занятие 14

**1. Дыхательные упражнения.** Упражнение выполняется так же, как на занятии 12, только на счет пять.

**2. Глазодвигательные упражнения.** И.п. — ребенок сидит на полу, ноги прямые, не скрещиваются, руки лежат на коленях, спина прямая. Упражнение выполняется так же, как на занятии 11 (язык поворачивается в ту же сторону, что и глаза), при этом ребенок перемещает предмет самостоятельно, держа его сначала правой рукой (ведет предмет вправо), затем левой рукой (ведет предмет влево), а потом

Покажи рисунок, где банан под яблоком и над вишней; где вишня над яблоком и под бананом; яблоко под бананом и над вишней. Расскажи, как расположены фрукты на других картинках. Раскрась одинаковые фрукты одним цветом.

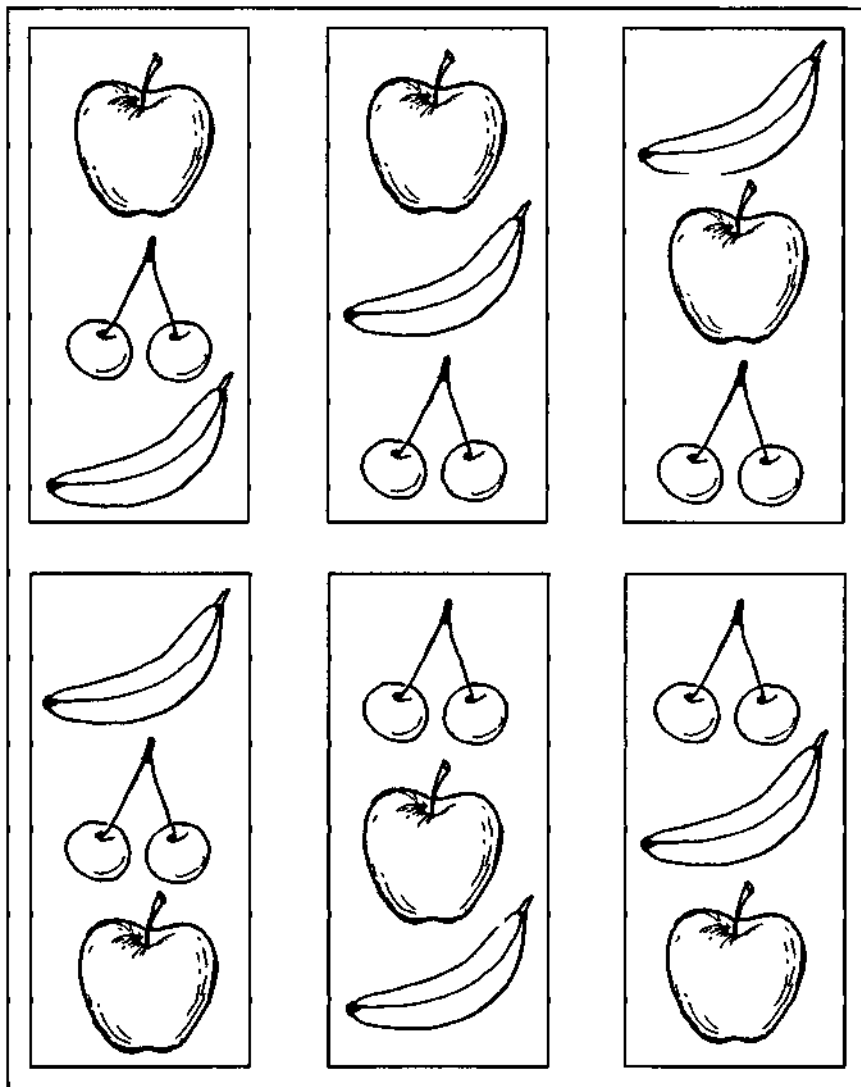


Рис 41



двумя руками (ведет предмет вверх, вниз и к носу), руки во время этого упражнения прямые и не сгибаются в локтях.

Затем это упражнение выполняется согнутыми в локтях руками.

**3. «Растяжки».** Ребенок лежит на животе, ноги прямые, правая рука согнута в локте, голова лежит на ней и повернута в сторону правого локтя, левая рука лежит вдоль тела. По команде взрослого ребенок поднимает голову так, чтобы он смог увидеть свои пятки, рука остается лежать на полу.

Затем упражнение выполняется снова, однако теперь левая рука согнута, а правая лежит вдоль тела.

**4. Ползание.** Ребенок ползет на четвереньках, при этом руки ставит перекрещивая. Глаза поворачиваются в сторону «шагающей» руки, а язык в противоположную сторону (рука делает шаг вправо — глаза поворачиваются вправо, а язык влево; рука делает шаг влево — глаза поворачиваются влево, а язык вправо). Это же упражнение ребенок выполняет, двигаясь назад (пятясь).

**5. «Изучаем предлоги».** Предложите ребенку выполнить задания на листочках (рис. 41).

**6. «Назови 5 предметов».** Предложите ребенку назвать пять предметов: больших (маленьких), красных (зеленых, синих и т.д.), квадратных (круглых, овальных и т.д.), сладких (горьких, соленых, кислых), пушистых (гладких, холодных) и т.д.

**7. «Память».** Взрослый показывает несколько движений, ребенок должен повторить эти движения как можно точнее в той же последовательности.

**8. «Рисование двумя руками».** Прикрепите лист ватмана на любую вертикальную поверхность (дверь, стену, шкаф), дайте ребенку в каждую руку по карандашу или фломастеру и предложите нарисовать одновременно двумя руками «сложные перевернутые петельки»:

- 1) обе руки рисуют слева направо,
- 2) обе руки рисуют справа налево,
- 3) правая рука рисует слева направо, а левая рука одновременно рисует справа налево,
- 4) правая рука рисует справа налево, а левая рука одновременно рисует слева направо.

0 Домашнее задание (занятие с родителями)

Проводятся все упражнения, кроме **5-го**, **6-го**, **7-го** и **#-го**. Вместо **5-го** упражнения базовой программы ребенок выполняет упражнение «Угадай часть тела и запомни ее название».

**«Угадай часть тела и запомни ее название».** Дотроньтесь до какой-либо части тела ребенка и предложите ему вслепую показать ее на себе, затем, открыв глаза, на вас; назвать ее. Это необходимо проделать со всеми частями тела.

## Занятие 15

**1. Дыхательные упражнения.** Упражнение выполняется так же, как на занятии 12, только на счет «шесть».

**2. Глазодвигательные упражнения.** И.п. — ребенок сидит на полу, ноги прямые, не скрещиваются, руки лежат на коленях, спина прямая. Упражнение выполняется так же, как на занятии 12 (язык поворачивается в противоположную сторону от глаз), при этом ребенок перемещает предмет самостоятельно, держа его сначала правой рукой (ведет предмет вправо), затем левой рукой (ведет предмет влево), а затем двумя руками (ведет предмет вверх, вниз и к носу), руки во время этого упражнения прямые и не сгибаются в локтях.

После этого упражнение выполняется согнутыми в локтях руками.

**3. «Растяжки».** Ребенок лежит на животе, ноги прямые, правая рука согнута в локте, голова лежит на ней и повернута в сторону правого локтя, левая рука лежит вдоль тела. По команде взрослого ребенок поднимает голову вместе с локтем так, чтобы он увидел свои пятки, левая рука остается лежать на полу.

Затем это упражнение выполняется наоборот — левая рука согнута, правая лежит вдоль тела.

**4. Ползание.** Ребенок ползет на четвереньках боком (сначала вправо, затем влево):

1) шаг делают одновременно правая рука и нога, затем левая рука и нога и т.д. (приставной шаг);

2) шаг делают одновременно правая рука и левая нога, затем левая рука и правая нога и т.д.

**5. Ползание.** Ребенок ползет на четвереньках боком:

1) шаг делают одновременно правая рука и правая нога, затем левая рука и нога, при этом во время второго шага руки перекрещиваются;

2) шаг делают одновременно правая рука и левая нога, затем левая рука и правая нога, при этом во время второго шага руки перекрещиваются.

**6. «Право—лево».** Попросите ребенка показать на себе (на теле ребенка) правую руку, левую руку, левую ногу, правый глаз, левое ухо, правый локоть, левое колено и т.д.

Если ребенок успешно справился с этим заданием, попросите его проделать все то же самое, но с закрытыми глазами.

**7. «Память».** Игра «Шпион». Возьмите 4—5 разных игрушек и поставьте на стол, в это время ребенок стоит, повернувшись спиной к столу. Затем, по вашей команде, ребенок поворачивается к игрушкам лицом, смотрит на них несколько секунд и снова отворачивается. После этого ребенок должен перечислить игрушки, стоящие на столе, желательно в том порядке, в каком они расположены.

Затем взрослый меняет две игрушки местами либо добавляет одну игрушку или убирает одну, ребенок, повернувшись к игрушкам лицом, должен сказать, что изменилось.

В качестве усложнения этой игры можно постепенно увеличивать количество игрушек.

**8. «Рисование двумя руками».** Прикрепите лист ватмана на любую вертикальную поверхность (дверь, стену, шкаф), дайте ребенку в каждую руку по карандашу или фломастеру и предложите нарисовать одновременно двумя руками «восьмерки»:

- 1) обе руки рисуют слева направо,
- 2) обе руки рисуют справа налево.

0 Домашнее задание (занятие с родителями)

Проводятся все упражнения, кроме 7-го и 8-го.

## Занятие 16

**1. Дыхательные упражнения.** Упражнение выполняется так же, как на занятии 12, только на счет «семь».

**2. Глазодвигательные упражнения.** И.п. — ребенок стоит. Ноги вместе, руки вдоль тела.

Взрослый берет небольшой предмет (ручку, яркую игрушку) и плавно водит предметом слева — направо и в обратном направлении, вверх — вниз и к носу (ребенок должен смотреть на предмет обоими глазами, не поворачивая голову, и его глаза должны сходиться к переносице, когда предмет оказывается у носа). Необходимо на 3—4 секунды задерживать предмет в крайних положениях (право, лево, верх, низ), ребенок должен удерживать взгляд в этих точках.

Упражнение выполняется сначала на расстоянии вытянутой руки ребенка, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.

**3. «Растяжки».** Ребенок лежит на животе, ноги прямые, правая рука согнута в локте, голова лежит на ней и повернута в сторону правого локтя, левая рука лежит вдоль тела. По команде взрослого ребенок поднимает левую ногу, нога в колене не сгибается.

Затем упражнение выполняется с левой рукой, согнутой в локте, и правой ногой.

**4. Ползание.** Ребенок ползет на четвереньках боком (сначала вправо, затем влево):

1) шаг делают одновременно правая рука и правая нога, затем левая рука и левая нога и т.д. (приставной шаг), при этом ребенок поворачивает язык в сторону «шагающей» руки (шаг делает правая рука — язык вправо, шаг делает левая рука — язык влево);

2) шаг делают одновременно правая рука и левая нога, затем левая рука и правая нога, при этом ребенок поворачивает язык в сторону «шагающей» руки (шаг делает правая рука — язык вправо, шаг делает левая рука — язык влево).

**5. Ползание.** Ребенок ползет на четвереньках боком:

1) шаг делают одновременно правая рука и нога, затем левые рука и нога, при этом во время второго шага руки перекрещиваются; язык поворачивается в сторону «шагающей» руки (шаг делает правая рука — язык вправо, шаг делает левая рука — язык влево);

2) шаг делают одновременно правая рука и левая нога, затем левая рука и правая нога, при этом во время второго шага руки перекрещиваются, язык поворачивается в сторону «шагающей» руки (шаг делает правая рука — язык вправо, шаг делает левая рука — язык влево).

**6. Ползание.** Прodelать упражнения 4 и 5 этого занятия, только язык поворачивается в противоположную от «шагающей» руки сторону (шаг делает правая рука — язык поворачивается влево, шаг делает левая рука — язык поворачивается вправо).

**7. «Право—лево».** Ребенок изображает робота, точно и правильно выполняющего команды взрослого: «один шаг вправо», «два шага назад», «два шага влево», «три шага вперед», «один шаг вправо» и т.д.

**8. «Рисование двумя руками».** Прикрепите лист ватмана на любую вертикальную поверхность (дверь, стену, шкаф), дайте ребенку в каждую руку по карандашу или фломастеру и предложите нарисовать одновременно двумя руками «восьмерки»:

- 1) правая рука рисует слева направо, а левая рука одновременно рисует справа налево,
- 2) правая рука рисует справа налево, а левая рука одновременно рисует слева направо.

### 0 Домашнее задание (занятие с родителями)

Проводятся все упражнения, кроме 7-го и 8-го.

## Занятие 17

**1. Дыхательные упражнения.** Упражнение выполняется так же, как на занятии 12, только ребенок выполняет его самостоятельно, без команд взрослого.

**2. Глазодвигательные упражнения.** И.п. — ребенок стоит. Ноги вместе, руки вдоль тела.

Взрослый берет небольшой предмет (ручку, яркую игрушку) и плавно водит им слева — направо и в обратном направлении, вверх — вниз и к носу (ребенок должен смотреть на предмет обоими глазами, не поворачивая голову, глаза должны сходиться к переносице, когда предмет оказывается у носа). Необходимо на 3—4 секунды задерживать предмет в крайних положениях (право, лево, верх, низ), ребенок должен удерживать взгляд в этих точках.

Упражнение выполняется сначала на расстоянии вытянутой руки ребенка, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.

Во время выполнения этого упражнения язык поворачивается в ту же сторону, что и глаза (см. занятие).

**3. «Растяжки».** Ребенок лежит на животе, ноги прямые, правая рука согнута в локте, голова лежит на ней и повернута в сторону правого локтя, левая рука вытянута вдоль тела. По команде взрослого ребенок поднимает голову вместе с локтем и левую ногу.

Затем это упражнение выполняется левой рукой, согнутой в локте, и правой ногой.

**4. Ползание.** Ребенок ползет на четвереньках боком (сначала вправо, затем влево):

1) шаг делают одновременно правая рука и нога, затем левая рука и нога и т.д. (приставной шаг), при этом ребенок поворачивает глаза в сторону «шагающей» руки (шаг делает правая рука — глаза вправо, шаг делает левая рука — глаза влево);

2) шаг делают одновременно правая рука и левая нога, затем левая рука и правая нога, при этом ребенок поворачивает глаза в сто-

Назови, кто где живет. Например, лягушка живет между ежиком и поросенком, ежик живет слева от лягушки, над мышкой... Раскрась этих животных.



Рис. 42

рону «шагающей» руки (шаг делает правая рука — глаза вправо, шаг делает левая рука — глаза влево).

**5. Ползание.** Ребенок ползет на четвереньках боком:

1) шаг делают одновременно правая рука и правая нога, затем левая рука и левая нога, при этом во время второго шага руки пере крещиваются; глаза поворачиваются в сторону «шагающей» руки (шаг делает правая рука — глаза вправо, шаг делает левая рука — глаза влево);

2) шаг делают одновременно правая рука и левая нога, затем левая рука и правая нога, при этом во время второго шага руки пере крещиваются, глаза поворачиваются в сторону «шагающей» руки (шаг делает правая рука — глаза вправо, шаг делает левая рука — глаза влево).

**6. Ползание.** Прodelать упражнения 4 и 5 этого занятия, только глаза ребенок должен поворачивать в противоположную от «шагающей» руки сторону (шаг делает правая рука — глаза поворачиваются влево, шаг делает левая рука — глаза поворачиваются вправо).

**7. «Право—лево».** Выполните с ребенком задания, предложенные на листочках (рис. 42).

**8. «Рисование двумя руками».** Прикрепите лист ватмана на любую вертикальную поверхность (дверь, стену, шкаф), дайте ребенку в каждую руку по карандашу или фломастеру и предложите нарисовать одновременно двумя руками «лежащие восьмерки»:

- 1) обе руки рисуют слева направо,
- 2) обе руки рисуют справа налево.

0 Домашнее задание (занятие с родителями)

Проводятся все упражнения, кроме 7-го и 8-го.

## Занятие 18

**1. Дыхательные упражнения.** И.п. — сесть на пол, скрестив ноги, спина прямая. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. На вдохе поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую кисть вниз. С выдохом левая кисть идет вниз, правая — вверх. Упражнение выполняется по команде взрослого.

**2. Глазодвигательные упражнения.** И.п. — ребенок стоит. Ноги вместе, руки вдоль тела.

Взрослый берет небольшой предмет (ручку, яркую игрушку) и плавно водит им слева — направо и в обратном направлении, вверх — вниз и к носу (ребенок должен смотреть на предмет обоими глазами, не поворачивая голову, и его глаза должны сходиться к переносице, когда предмет оказывается у носа). Необходимо на 3—4 секунды задерживать предмет в крайних положениях (право, лево, верх, низ), ребенок должен удерживать взгляд в этих точках.

Упражнение выполняется сначала на расстоянии вытянутой руки ребенка, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.

Во время этого упражнения язык поворачивается в противоположную сторону от глаз (см. занятие 4).

**3. «Растяжки».** Ребенок лежит на животе, ноги прямые, обе руки, согнутые в локтях, лежат на полу, лоб — на ладонях. По команде взрослого ребенок поднимает одновременно оба локтя, затем их опускает.

**4. Ползание.** Ребенок ползет на четвереньках боком (сначала вправо, затем влево):

1) шаг делают одновременно правая рука и нога, затем левая рука и нога и т.д. (приставной шаг), при этом ребенок поворачивает глаза и язык в сторону «шагающей» руки (шаг делает правая рука — глаза и язык вправо, шаг делает левая рука — глаза и язык влево);

2) шаг делают одновременно правая рука и левая нога, затем левая рука и правая нога, при этом ребенок поворачивает глаза и язык в сторону «шагающей» руки (шаг делает правая рука — глаза и язык вправо, шаг делает левая рука — глаза и язык влево).

**5. Ползание.** Ребенок ползет на четвереньках боком:

1) шаг делают одновременно правые рука и нога, затем левые рука и нога, при этом во время второго шага руки перекрещиваются; глаза и язык поворачиваются в сторону «шагающей» руки (шаг делает правая рука — глаза и язык вправо, шаг делает левая рука — глаза и язык влево);

2) шаг делают одновременно правая рука и левая нога, затем левая рука и правая нога, при этом во время второго шага руки перекрещиваются, глаза и язык поворачиваются в сторону «шагающей» руки (шаг делает правая рука — глаза и язык вправо, шаг делает левая рука — глаза и язык влево).

**6. Ползание.** Прodelать упражнения 4 и 5 этого занятия, только глаза и язык поворачиваются в противоположную от «шагающей» руки сторону (шаг делает правая рука — глаза и язык поворачиваются влево, шаг делает левая рука — глаза и язык поворачиваются вправо).



**7. «Право—лево».** Объясните ребенку, что у человека, стоящего напротив, «все наоборот»: «право — где у меня лево, а лево — где право». Сделать это можно так: встаньте с ребенком друг за другом и вытяните правые руки в сторону, затем ребенок остается на месте, а взрослый, не опуская руку, поворачивается к ребенку лицом, таким образом ребенок убеждается, что правые руки находятся наперекрест.

Для того чтобы закрепить этот навык, поиграйте с ребенком в игру «*Моя рука, твоя рука*». Ребенок и взрослый садятся друг напротив друга, и ребенок по указанию взрослого определяет сначала у себя, а затем у взрослого левую руку, правое колено, левый локоть, правый глаз и т.д.

**8. «Рисование двумя руками».** Прикрепите лист ватмана на любую вертикальную поверхность (дверь, стену, шкаф), дайте ребенку в каждую руку по карандашу или фломастеру и предложите нарисовать одновременно двумя руками «лежащие восьмерки»:

- 1) правая рука рисует слева направо, а левая рука одновременно рисует справа налево,
- 2) правая рука рисует справа налево, а левая рука одновременно рисует слева направо.

0 Домашнее задание (занятие с родителями)

Проводятся все упражнения, кроме 7-го и 8-го.

## Занятие 19

**1. Дыхательные упражнения.** И.п. — встать, ноги вместе, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе — опускаются вдоль тела ладонями вниз.

**2. Глазодвигательные упражнения.** И.п. — стоя.

Упражнение выполняется так же, как на занятии 16, при этом ребенок перемещает предмет самостоятельно, держа его сначала правой рукой (ведет предмет вправо), затем левой рукой (ведет предмет влево), а потом двумя руками (ведет предмет вверх, вниз и к носу), руки во время этого упражнения прямые и не сгибаются в локтях.

Затем это упражнение выполняется согнутыми в локтях руками.

**3. «Растяжки».** Ребенок лежит на животе, ноги прямые, обе руки, согнутые в локтях, лежат на полу, лоб — на ладонях. По команде взрослого ребенок поднимает голову вместе с локтями, при этом глаза смотрят вверх.

**4. Ползание.** Ребенок ползет на четвереньках боком (сначала вправо, затем влево):

1) шаг делают одновременно правые рука и нога, затем левые рука и нога и т.д. (приставной шаг), при этом ребенок поворачивает глаза в сторону «шагающей» руки, а язык в противоположную (шаг делает правая рука — глаза — вправо, а язык поворачивается влево; шаг делает левая рука — глаза — влево, а язык поворачивается вправо);

2) шаг делают одновременно правая рука и левая нога, затем левая рука и правая нога, при этом ребенок поворачивает глаза в сторону «шагающей» руки, а язык в противоположную (шаг делает правая рука — глаза — вправо, а язык поворачивается влево; шаг делает левая рука — глаза — влево, а язык поворачивается вправо).

**5. Ползание.** Ребенок ползет на четвереньках боком:

1) шаг делают одновременно правые рука и нога, затем левые рука и нога, при этом во время второго шага руки перекрещиваются, глаза поворачиваются в сторону «шагающей» руки, а язык в противоположную (шаг делает правая рука — глаза — вправо, а язык поворачивается влево; шаг делает левая рука — глаза — влево, а язык поворачивается вправо);

2) шаг делают одновременно правая рука и левая нога, затем левая рука и правая нога, при этом во время второго шага руки перекрещиваются, глаза поворачиваются в сторону «шагающей» руки, а язык в противоположную (шаг делает правая рука — глаза — вправо, а язык поворачивается влево; шаг делает левая рука — глаза — влево, а язык поворачивается вправо).

**6. «Память».** Предложите ребенку выполнить задания для развития зрительной памяти (рис. 43 а, б).

**7. «Право—лево».** Ребенок и взрослый встают друг напротив друга. Взрослый дает ребенку инструкцию: «То, что я буду делать правой рукой, ты делаешь своей правой рукой (оба поднимают правые руки), а то, что я буду делать левой рукой, ты делаешь своей левой рукой (оба поднимают левые руки)». Таким образом, если взрослый вытягивает вправо свою правую руку, то ребенок тоже вытягивает свою правую руку вправо относительно себя. Примеры движений: правой рукой взяться за правое ухо, левую руку положить на левое плечо, правую ногу вытянуть вперед и т.д.

**8. «Рисование двумя руками».** Прикрепите лист ватмана на любую вертикальную поверхность (дверь, стену, шкаф), дайте ребенку в каждую руку по карандашу или фломастеру и предложите нарисовать

Рассмотри картинки, которые нарисовал зайка.  
Постарайся запомнить пару к каждой картинке.



Рис. 43а

Зайкины картинки  
перепутались. Попробуй вспомнить, какая  
пара была у каждой картинки.

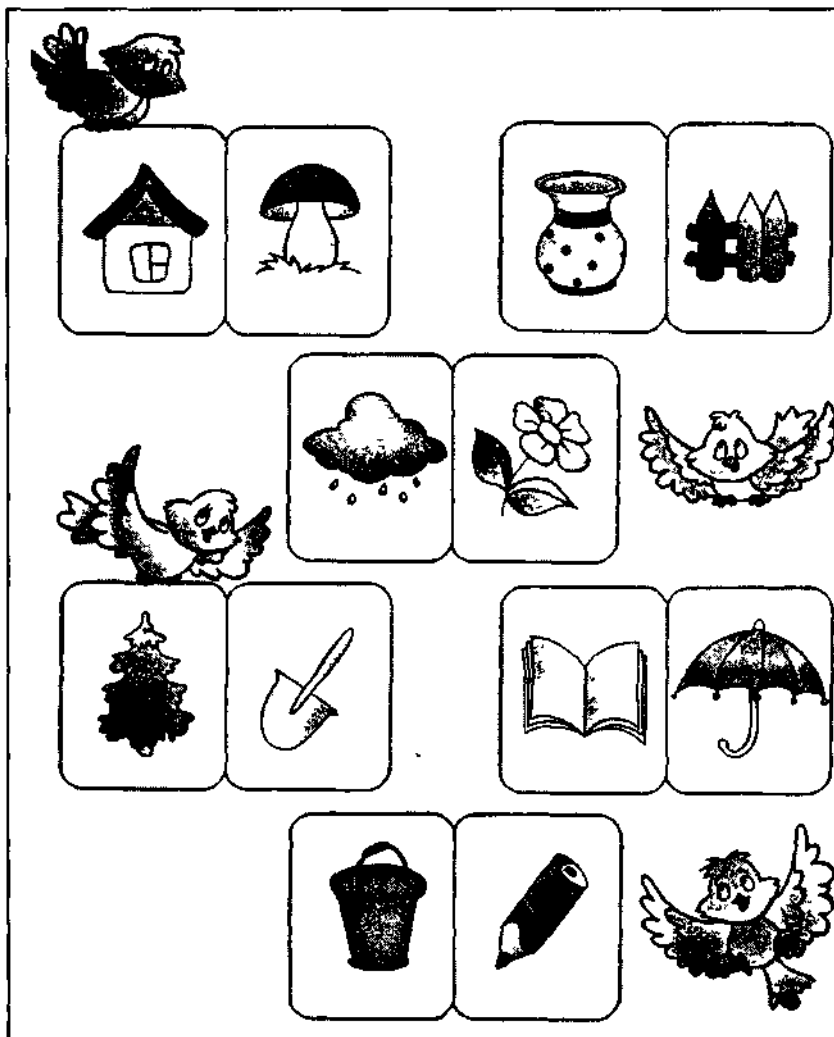


Рис. 436

одновременно двумя руками «восьмерки», при этом правая рука рисует слева направо и вверх, а левая рука рисует справа налево и вниз.

### 0 Домашнее задание (занятие с родителями)

Проводятся все упражнения, кроме 6-го, 7-го и 8-го.

Вместо 6-го упражнения базовой программы ребенок выполняет вариант упражнения «Право—лево».

**«Право—лево».** Ребенок изображает робота, точно и правильно выполняющего команды взрослого: «один шаг вправо», «два шага назад», «три шага вперед», «один шаг влево».

## Занятие 20

**1. Дыхательные упражнения.** И.п. — ноги на ширине плеч, руки опущены ладонями вперед. На медленный вдох (притягивающее движение) руки плавно разводятся в стороны и вверх, на выдох (отталкивающее движение) — вытягиваются и опускаются вдоль тела ладонями вниз. Вернуться в и.п.

**2. Глазодвигательные упражнения.** И.п. — стоя. Упражнение выполняется так же, как на занятии 17 (ребенок следит за предметом, не поворачивая головы, язык поворачивается в ту же сторону, что и глаза). Ребенок водит предметом самостоятельно, держа его сначала правой рукой (ведет предмет вправо), затем левой рукой (ведет предмет влево), а потом двумя руками (ведет предмет вверх, вниз и к носу), руки во время этого упражнения прямые и не сгибаются в локтях.

Затем это упражнение выполняется согнутыми в локтях руками.

**3. «Растяжки».** Ребенок лежит на животе, ноги прямые, обе руки, согнутые в локтях, лежат на полу, лоб — на ладонях. По команде взрослого ребенок поднимает обе ноги, ноги при этом не сгибаются.

**4. «Необычные шаги».** Ребенок делает шаги, стоя на коленях:

1) ребенок делает шаг правой ногой, при этом правая рука кладется на правый бок, следующий шаг левой ногой — правая рука опускается, левая кладется на левый бок и т.д.;

2) ребенок делает шаг правой ногой, правая рука кладется на левое плечо, следующий шаг левой ногой — правая рука опускается, левая рука кладется на правое плечо;

3) ребенок делает шаг правой ногой, при этом правая рука кладется на левое плечо, левая рука на левый бок, следующий шаг левой ногой — левая рука кладется на правое плечо, правая рука на правый бок.

Раскрась все фигурки, которые нарисованы в верхних правых углах квадратов, в зеленый цвет; в верхних левых — в синий цвет; в нижних левых — в красный цвет; в нижних правых — в коричневый; в центре — в желтый.

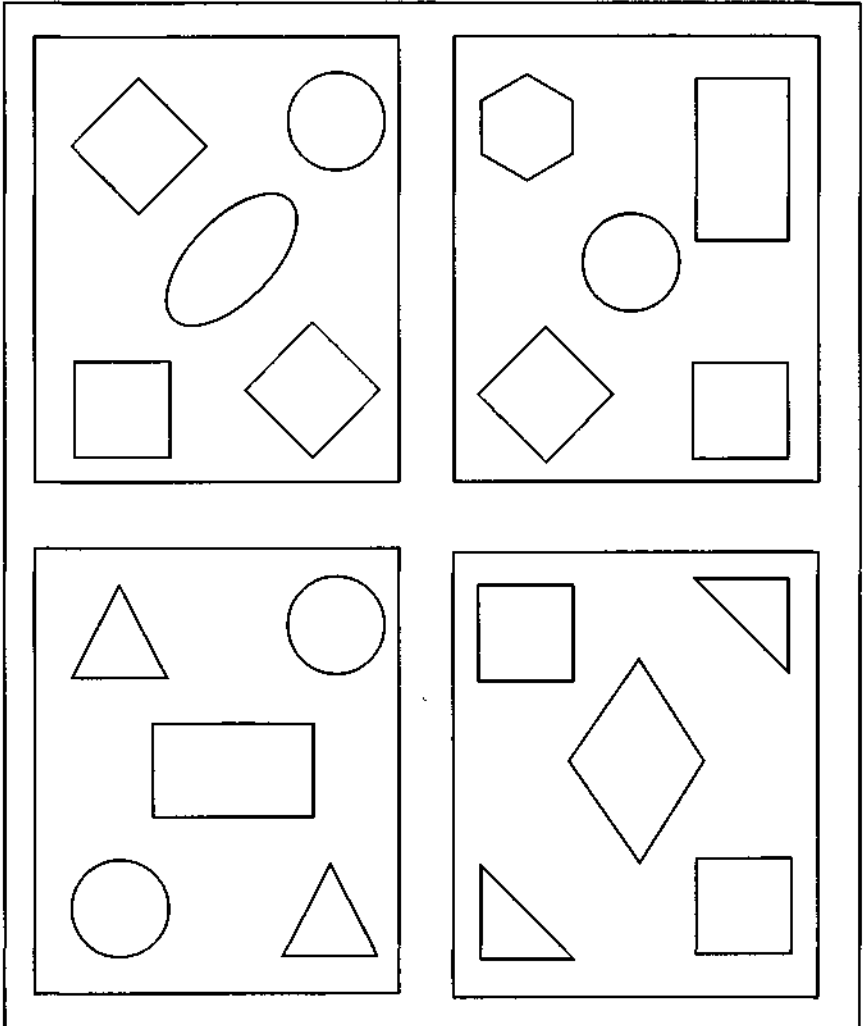


Рис. 44

5. Повторить упражнение 4 этого занятия, пятясь (делая шаги назад).

6. **«Память».** Для развития слухо-речевой памяти поиграйте с ребенком в игру «магазин». Взрослый посылает ребенка в «магазин» и просит запомнить все предметы, которые надо купить. Начинают игру с 1—2 предметов, постепенно увеличивая их количество до 5—7. В этой игре полезно меняться ролями: взрослый отправляется в магазин, а ребенок перечисляет ему, что надо купить.

7. **«Право—лево».** Расчертите лист бумаги на четыре части и попросите ребенка показать две верхних части листа, две нижних, две правых и две левых. А теперь объясните ребенку, что каждая часть листа является правой верхней, или правой нижней, или левой верхней, или левой нижней частью.

Закрепите этот навык с помощью заданий (пример приведен на рис. 44).

8. **«Рисование двумя руками».** Прикрепите лист ватмана на любую вертикальную поверхность (дверь, стену, шкаф), дайте ребенку в каждую руку по карандашу или фломастеру и предложите нарисовать одновременно двумя руками «восьмерки», при этом правая рука рисует справа налево и вверх, а левая рука рисует слева направо и вниз.

#### 0 Домашнее задание (занятие с родителями)

Проводятся все упражнения, кроме 6-го, 7-го и 8-го. Вместо 6-го упражнения базовой программы ребенок выполняет вариант упражнения «Право—лево».

**«Право—лево».** Объясните ребенку, что у человека, стоящего напротив, «все наоборот»: «право — где у меня лево, а лево — где право». Сделать это можно так: встаньте с ребенком друг за другом и вытянете правые руки в сторону, затем ребенок остается на месте, а взрослый, не опуская руку, поворачивается к ребенку лицом, таким образом ребенок убеждается, что правые руки находятся наперекрест.

Для того чтобы закрепить этот навык, поиграйте с ребенком в игру «Моя рука, твоя рука».

**«Моя рука, твоя рука».** Ребенок и взрослый садятся друг напротив друга, и ребенок по указанию взрослого определяет сначала у себя, а затем у взрослого левую руку, правое колено, левый локоть, правый глаз и т.д.

## Занятие 21

**1. Дыхательные упражнения.** И.п. — стоя. Развести прямые руки в стороны, развернув их ладонями вверх на уровне плеч, слегка прогнувшись назад. Одновременно сделать быстрый глубокий вдох носом. Затем медленно выдохнуть через рот. На выдохе сдавливать грудную клетку ладонями, одновременно опустив голову вниз и слегка наклонив туловище вперед. Во время выдоха произносить «с-с-с».

**2. Глазодвигательные упражнения.** И.п. — стоя. Упражнение выполняется так же, как на занятии 18 (ребенок следит за предметом, не поворачивая головы, язык поворачивается в противоположную от глаз сторону). Ребенок водит предметом самостоятельно, держа его сначала правой рукой (ведет предмет вправо), затем левой рукой (ведет предмет влево), а затем двумя руками (ведет предмет вверх, вниз и к носу), руки во время этого упражнения прямые и не сгибаются в локтях.

Затем это упражнение выполняется согнутыми в локтях руками.

**3. «Растяжки».** Ребенок лежит на животе, ноги прямые, обе руки, согнутые в локтях, лежат на полу, лоб лежит на ладонях. По команде взрослого ребенок поднимает одновременно голову с локтями и ноги, глаза смотрят вверх, ноги не сгибаются.

**4. «Ходим по стене».** Ребенок становится лицом к стене, мыски ног упираются в стенку, ладони лежат на стене:

1) ребенок одновременно переставляет правую руку и правую ногу, затем левую руку и левую ногу (ноги передвигаются вдоль стены, руки передвигаются по стене);

2) ребенок одновременно переставляет правую руку и левую ногу, затем левую руку и правую ногу;

3) ребенок одновременно переставляет правую руку и правую ногу, затем левую руку и левую ногу, при этом руки через шаг перекрещиваются;

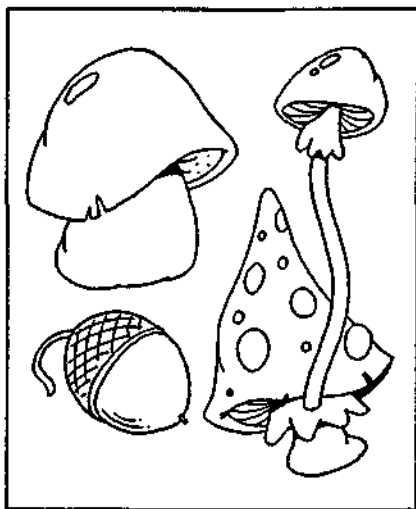
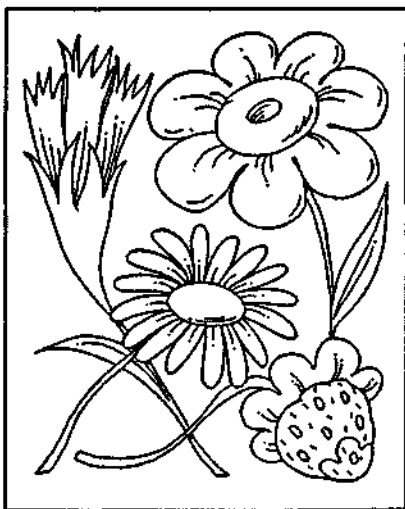
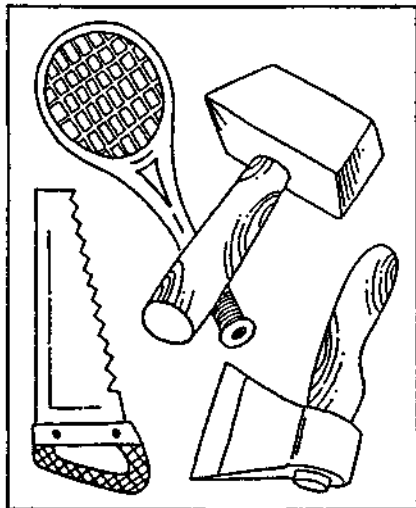
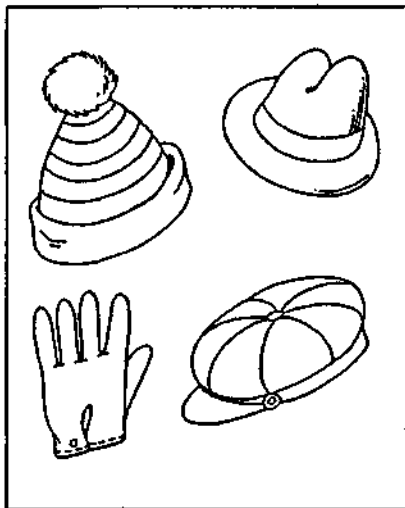
4) ребенок одновременно переставляет правую руку и левую ногу, затем левую руку и правую ногу, при этом руки через шаг перекрещиваются.

**5. «Память».** Взрослый зачитывает ребенку 4—6 слов, не связанных между собой по смыслу, например: корова, стол, письмо, цветок, каша. Затем ряд читается заново с пропуском одного из слов. Ребенок должен назвать пропущенное слово.

В качестве усложнения этого задания можно увеличивать количество слов или пропускать два-три слова.



На каждой картинке один предмет чем-то отличается от остальных. Найди лишний предмет и зачеркни его. Как можно одним словом назвать остальные предметы?



**6. «Обобщающие понятия».** Вспомните с ребенком, какие он знает фрукты (овощи, ягоды, домашних животных, диких животных, птиц, насекомых, одежду, обувь, инструменты, музыкальные инструменты, мебель, транспорт и т.д.). Подберите подходящие иллюстрации.

**7. «Что лишнее».** Посмотрите с ребенком на картинки (рис. 45) и попросите его сказать, какой предмет лишний на каждой картинке и почему.

**8. «Рисование двумя руками».** Прикрепите лист ватмана на любую вертикальную поверхность (дверь, стену, шкаф), дайте ребенку в каждую руку по карандашу или фломастеру и предложите нарисовать одновременно двумя руками «лежащие восьмерки», при этом правая рука рисует слева направо и вверх, а левая рука рисует справа налево и вниз.

#### 0 Домашнее задание (занятие с родителями)

Проводятся все упражнения, кроме **5-го, 6-го, 7-го и 8-го**.

Вместо 5-го упражнения базовой программы ребенок выполняет упражнение «Право—лево».

**«Право—лево».** Ребенок и взрослый встают друг напротив друга. Взрослый объясняет ребенку: «То, что я буду делать правой рукой, ты делаешь своей правой рукой (оба поднимают правые руки), а то, что я буду делать левой рукой, ты делаешь своей левой рукой (оба поднимают левые руки)». Таким образом, если взрослый вытягивает вправо свою правую руку, то ребенок тоже вытягивает свою правую руку вправо относительно себя. Примеры движений: правой рукой взяться за правое ухо, левую руку положить на левое плечо, правую ногу вытянуть вперед и т.д.

## Курс групповых занятий с детьми 5–6 лет

Групповые занятия с психологом проводятся два раза в неделю. Обязательным условием эффективной работы является отработка дома с родителями упражнений, усвоенных на занятии. Все двигательные упражнения (дыхательные, глазодвигательные, ползание на спине, животе, четвереньках, растяжки) выполняются в медленном темпе 6—8 раз в течение занятия. Желательно, чтобы количество детей в группах не превышало 7—8 человек.

Групповые занятия следует начинать с разминки. На первом занятии каждому из детей необходимо представиться. На первых порах важна четкая, повторяющаяся структура занятий, кроме того, начало коррекционной работы требует достаточно жесткой позиции психолога, что способствует автоматизации алгоритма занятий. В конце каждого занятия необходимо напомнить детям домашнее задание и дать тактичную оценку успехов каждого ребенка. На каждом занятии должна проводиться проверка домашнего задания, для того чтобы выяснить, насколько хорошо дети дома отработали упражнения. Проверка домашнего задания важна, так как без отработки упражнений предыдущего занятия нежелательно приступать к упражнениям последующего занятия. При этом следует помнить, что качество выполнения заданий может ухудшаться на 6—8 занятиях.

Продолжительность курса составляет 21 занятие. Допустимо проводить повторные занятия, если психолог видит, что дети с трудом выполняют упражнения, однако в целом курс не должен превышать 22—26 занятий.

## Занятие 1

**1. Разминка.** Дети свободно двигаются под музыку, по условному сигналу (например, хлопок в ладоши) они должны замереть и держать позу, пока психолог не предложит продолжать.

**2. Дыхательные упражнения.** Дети лежат на спине, руки и ноги лежат прямо, не скрещиваются. По команде взрослого дети делают вдох через нос, выдох через широко открытый рот.

**3. Глазодвигательные упражнения.** Глазодвигательные упражнения в течение первых четырех занятий выполняются с каждым ребенком индивидуально.

Исходное положение (И.п.) — лежа на спине, ноги и руки лежат прямо, не скрещены, голова фиксирована (лежит неподвижно). Психолог берет небольшой предмет (ручка, яркая игрушка) и плавно водит предметом слева — направо и в обратном направлении, вверх — вниз и к носу (ребенок должен смотреть на предмет обоими глазами, не поворачивая голову, и его глаза должны сходиться к переносице, когда предмет оказывается у носа). Необходимо на 3—4 секунды задерживать предмет в крайних положениях (право, лево, верх, низ), ребенок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.

Упражнение выполняется сначала на расстоянии вытянутой руки ребенка, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.



4. **«Качалочка».** И.п. — дети сидят, обхватив согнутые ноги руками, затем откатываются назад, ложась на спину, и возвращаются в И.п. Во время выполнения упражнения ноги у детей согнуты и они обхватывают их руками.

5. **«Лодочка».** Дети ложатся на живот, руки вытягивают вперед, приподнимают прямые ноги. По команде взрослого дети должны прогнуться и покачаться в таком положении.

6. **Ползание.** Поползать на спине, на животе так, как это получится у детей.

7. **«Животные — детеныши».** Вспомните с детьми, как называются детеныши животных.

8. **«Прислушивание».** Дети рассаживаются в круг и с закрытыми глазами прислушиваются к тому, что делается в круге, в комнате или на улице. На каждое прислушивание дается 1—2 минуты, затем психолог обсуждает с детьми услышанное.

## Занятие 2

1. **Разминка.** Предложите детям двигаться по кругу сначала на пальцах ног, затем на пятках, на внешней стороне стопы и, наконец, на внутренней стороне стопы.

2. **Дыхательные упражнения.** И. п. — лежа на спине, руки и ноги лежат прямо, не скрещиваются. По команде психолога дети делают глубокий вдох через нос, втягивая при этом живот, затем дети делают выдох через широко открытый рот, надувая живот, как шарик.

3. **Глазодвигательные упражнения.** Упражнение выполняется так же, как на занятии 1, только рот ребенка открыт, язык высунут и спокойно лежит на нижней губе.



4. **«Растяжки»\***. Лечь на спину, ноги согнуты в коленях, руки вдоль тела. По команде психолога дети прогибают спину с опорой на плечи и копчик — на вдохе, на выдохе возвращаются в И. п.

5. **«Бревнышко»**. Покататься по полу как «бревнышко»:

1) с прямыми руками и ногами, руки прижаты к бокам («по стойке смирно»);

2) с вытянутыми прямыми ногами и руками, руки над головой, ладони касаются друг друга.

Во время выполнения упражнения ноги следует держать вместе и не сгибать.

6. Дети лежат на полу, руки и ноги не скрещиваются. По команде психолога дети должны:

1) приподнять голову (взрослый следит, чтобы в это время ребенок не напрягал и не поднимал плечи) и опустить ее;

2) сесть из положения лежа без помощи рук.

7. **«Игра в животных»**. Предложите детям по очереди показать вам и всей группе какое-либо животное (корову, собаку, кошку, лягушку и т.д.), подвигаться, как это животное, произвести звуки, которые издает это животное, так, чтобы вы и остальные дети могли догадаться, что за животное изображает ребенок.

8. **«Приглядывание»**. Психолог или кто-нибудь из детей описывает любого ребенка из группы так, чтобы остальные участники группы его узнали. Нельзя описывать детали, однозначно указывающие на человека, например, очки.

### Занятие 3

1. **Разминка**. Предложите детям походить по кругу, как гуси — на корточках.

2. **Дыхательные упражнения**. И. п. — лежа на спине, руки и ноги лежат прямо, не скрещиваются. По команде психолога дети делают глубокий вдох, надувая живот, как шарик, затем они делают выдох через широко открытый рот, втягивая живот.

3. **Глазодвигательные упражнения**.

Упражнение выполняется так же, как на занятии 1, при этом рот ребенка открыт, язык поворачивается в ту же сторону, что и глаза (глаза за предметом вправо — язык вправо, глаза вверх — язык вверх и т.д.).



4. **«Растяжки».** Лечь на спину, ноги согнуты в коленях, одна рука лежит на диафрагме, другая на животе. По команде психолога дети на вдохе прогибают спину с опорой на плечи и копчик, на выдохе возвращаются в исходное положение, при этом руки, надавливая на живот и диафрагму, помогают лечь в исходное положение.

5. **Ползание.** Дети должны поползать на животе:

- 1) только при помощи ног (руки лежат на спине);
- 2) только при помощи рук — дети отталкиваются сразу обеими руками;
- 3) только при помощи рук — дети отталкиваются каждой рукой попеременно.

6. **Ползание.** Дети должны поползать на спине с помощью только ног (руки лежат на животе):

- 1) отталкиваясь обеими ногами одновременно;
- 2) отталкиваясь попеременно то левой, то правой ногой.

7. **«Змейки».** Предложите детям представить, что их пальцы — маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. Последовательно каждый палец изображает «змейку»; если движение не получается, взрослый помогает.

8. Обсудите с детьми, какие **профессии** они знают (повар, портной, летчик, врач и т.д.), чем занимаются люди этих профессий, какими инструментами и предметами пользуются.

## Занятие 4

1. **Разминка. «Потянулись-слопались».** Руки и все тело детей устремлены вверх (пятки от пола не отрывать). Психолог: «Тянемся, тянемся вверх, выше и выше... А теперь наши кисти как бы сломались (хлопок), безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях (хлопок), в плечах (хлопок), упали. Повисла голова (хлопок), вы сломались в талии (хлопок), подогнулись колени (хлопок), опустились (упали) на пол... Лежим расслабленно, отдыхаем».

**2. Дыхательные упражнения.** И.п. — лежа на спине, руки и ноги лежат прямо, не скрещиваются. По команде психолога, делая вдох через нос, дети поднимают правую руку так, чтобы она «смотрела» в потолок. Делая выдох через широко открытый рот, опускают руку. За тем дети снова выполняют упражнение, поднимая и опуская левую руку.

### 3. Глазодвигательные упражнения.

Упражнение выполняется так же, как на занятии 1, при этом рот ребенка открыт, язык поворачивается в другую от глаз сторону (глаза за предметом вправо — язык влево, глаза вверх — язык вниз, глаза к кончику носа — язык высовывается и т.д.).



**4. «Растяжки»\*.** Лечь на спину, ноги согнуты в коленях, руки за голову. По команде психолога дети на вдохе прогибают спину с опорой на плечи и копчик, на выдохе голова и руки приподнимаются так, чтобы дети увидели свои колени, локти при этом к голове не сводятся.

### 5. Ползание.

Дети должны поползть на животе «по-пластунски»:

- 1) одновременно сгибаются правые рука и нога — дети отталкиваются ими, затем левые рука и нога;
- 2) одновременно сгибаются правая рука и левая нога — дети отталкиваются ими, затем левой рукой и правой ногой.

**6. «Игры с мячом»\*.** Научите детей ударять мяч об пол, сначала держа его двумя руками, затем попеременно правой и левой руками.

**7. «Времена года»\*.** Обсудите с детьми, какие времена года они знают: как они называются, в каком порядке идут друг за другом, что происходит в природе во время каждого из времен года.

**8. «Дотронься до...»\*.** Поиграйте в следующую игру: дети свободно двигаются по залу, по команде психолога они должны добежать и дотронуться до синего (мягкого, круглого, теплого и т.д.) предмета.

## Занятие 5

1. **Разминка.** Дети двигаются по кругу в среднем темпе. Если психологом сделан один хлопок, дети должны начать двигаться медленно, если сделаны два хлопка — побежать по кругу.

2. **Дыхательные упражнения.** И.п. — лежа на спине, руки и ноги лежат прямо, не скрещиваются. По команде психолога, делая вдох через нос, дети поднимают правую ногу так, чтобы она «смотрела» в потолок. Делая выдох через широко открытый рот, дети опускают ногу. То же упражнение проделать с левой ногой.

3. **Глазодвигательные упражнения.** Упражнение выполняется так же, как на занятии 1, при этом ребенок перемещает предмет самостоятельно, держа его сначала правой рукой (ведет предмет вправо), затем левой рукой (ведет предмет влево), а потом двумя руками (ведет предмет вверх, вниз и к носу), руки во время этого упражнения прямые и не сгибаются в локтях.

Затем это упражнение выполняется согнутыми в локтях руками.

4. **«Растяжки».** Лечь на спину, ноги согнуты в коленях, правая рука под головой, левая рука держит левое колено. По команде психолога дети на вдохе прогибают спину с опорой на плечи и копчик, на выдохе локоть правой руки касается левого колена. Повторить это упражнение, поменяв руки местами (левая рука под головой, правая рука держит правое колено).

5. **Ползание.** И.п. — дети стоят на четвереньках (на руках и коленях).

1) делают шаг сначала правой рукой и правой ногой, затем левой рукой и ногой и т.д. Важно, чтобы дети одновременно переставляли руку и ногу. Это же упражнение дети выполняют, двигаясь назад (пятясь).

2) делают шаг сначала правой рукой и левой ногой, затем левой рукой и правой ногой. Это же упражнение выполняют в обратном направлении (пятясь назад).

6. **«Игры с мячом».** Научите детей ударять об пол мячом и, прежде чем они поймут мяч, хлопнуть в ладоши один раз.

7. **«Развитие чувства ритма».** Взрослый задает ритм, отстукивая его правой рукой, например «1-2-1», дети повторяют ритмический рисунок той же рукой. Затем ритм задается взрослым левой рукой, дети воспроизводят ритмический рисунок левой рукой.

8. **«Вышибалы».** Поиграйте с детьми в игру «Вышибалы».



## Занятие 6

**1. Разминка.** Дети идут по кругу. По сигналу (хлопок, свисток) все останавливаются, делают три хлопка (можно один или два хлопка в зависимости от возможностей детей, занимающихся в группе), затем продолжают движение.

**2. Дыхательные упражнения.** И.п. — лежа на спине, руки и ноги лежат прямо, не скрещиваются. По команде психолога, делая выдох через широко открытый рот, дети поднимают правую руку и ногу так, чтобы они «смотрели» в потолок. Делая выдох через нос, дети опускают руку и ногу. То же самое упражнение проделать с левой рукой и ногой.

**3. Глазодвигательные упражнения.** Упражнение выполняется так же, как на занятии 2 (язык высунут и спокойно лежит на нижней губе), при этом ребенок перемещает предмет самостоятельно, держа его сначала правой рукой (ведет предмет вправо), затем левой рукой (ведет предмет влево), а затем двумя руками (ведет предмет вверх, вниз и к носу), руки во время этого упражнения прямые и не сгибаются в локтях.

Затем это упражнение выполняется согнутыми в локтях руками.

**4. «Растяжки».** Лечь на спину, правая рука под головой, левая лежит вдоль тела, ноги согнуты в коленях. По команде психолога на вдохе дети прогибают спину с опорой на плечи и копчик, на выдохе локоть правой руки касается правого колена. Повторить это упражнение, поменяв руки местами (левая рука под головой, правая рука лежит вдоль тела).

**5. Ползание.** Дети ползут на четвереньках, при этом руки ставят перекрещивая:

1) Делают шаг сначала правой рукой и правой ногой, затем левой рукой и ногой и т.д. Важно, чтобы они одновременно переставляли руку и ногу. Это же упражнение дети выполняют в обратном направлении (пятысь назад).

2) Делают шаг сначала правой рукой и левой ногой, затем левой рукой и правой ногой. Это же упражнение выполняется в обратном направлении.

**6. «Игры с мячом».** Научите детей ударять об пол мячом и, прежде чем они поймут мяч, хлопать в ладоши два раза.

**7. «Развитие чувства ритма».** Взрослый задает ритм двумя руками, например, два удара правой рукой, три — левой рукой, дети воспроизводят ритм двумя руками в том же порядке.

По мере усвоения детьми этого задания ритмы можно усложнять и удлинять, например, один удар правой рукой, три — левой рукой, два — правой рукой и т.п.

**8. «Съедобное—несъедобное».** Дети ловят мяч только в том случае, если назван съедобный предмет.

## Занятие 7

**1. Разминка.** Дети бегают по кругу. Перед занятием психолог дает условные сигналы: если сделан один хлопок — дети останавливаются, два хлопка — дети останавливаются и подпрыгивают, три хлопка — дети разворачиваются и бегут в другую сторону.

**2. Дыхательные упражнения.** И.п. — лежа на спине, руки и ноги лежат прямо, не скрещиваются. По команде психолога, делая вдох через нос, дети поднимают правую руку и левую ногу так, чтобы они «смотрели» в потолок. Делая выдох через широко открытый рот, дети опускают руку и ногу. То же упражнение проделать с левой рукой и правой ногой.

**3. Глазодвигательные упражнения.** Упражнение выполняется так же, как на занятии 3 (язык поворачивается в ту же сторону, что и глаза), при этом ребенок перемещает предмет самостоятельно, держа его сначала правой рукой (ведет предмет вправо), затем левой рукой (ведет предмет влево), а потом двумя руками (ведет предмет вверх, вниз и к носу). Руки остаются прямыми и не сгибаются в локтях.

Затем это упражнение выполняется согнутыми в локтях руками.

**4. «Растяжки».** «Звездочка»: ребенок лежит на спине в позе звезды — слегка разведя руки и ноги. По команде психолога дети тянут правую руку на вдохе, на выдохе — расслабляют, то же — с левой ногой, затем левой рукой, затем правой ногой.

**5. Ползание.** Дети ползут на четвереньках, руки параллельно друг другу (см. занятие 5), при этом они одновременно перемещают одноименные руку и ногу (либо разные — как удобнее).

Рот открыт, язык высунут и движется в сторону «шагающей» руки (шаг делает правая рука — язык поворачивается вправо, шаг делает левая рука — язык поворачивается влево). Это же упражнение дети выполняют, двигаясь назад.

**6. Ползание.** Дети ползут на четвереньках, руки параллельно друг другу. Рот открыт, язык высунут и движется в противоположную от «шагающей» руки сторону (шаг делает правая рука — язык поворачи-

вается влево, шаг делает левая рука — язык поворачивается вправо). Это же упражнение дети выполняют, двигаясь назад.

**7. «Развитие чувства ритма».** Взрослый задает ритм, отстукивая его правой ногой, например «1-2-1», дети повторяют ритмический рисунок той же ногой. Затем ритм задается взрослым левой ногой, дети воспроизводят ритмический рисунок левой ногой.

**8. «Считаем вместе».** Дети садятся в круг и по команде психолога называют по очереди цифры от 1 до 10: первый ребенок говорит «один», второй ребенок говорит «два» и т.д., затем дети называют цифры в обратном порядке — от 10 до 1. В качестве усложнения этой игры можно попросить детей называть цифры через одну: первый ребенок говорит «1», второй ребенок говорит «3» и т.д.

## Занятие 8

**1. Разминка.** Дети бегают по кругу. По хлопку психолога дети становятся очень шумными, следующий хлопок — тихими, следующий хлопок — снова шумными и т.д.

**2. Дыхательные упражнения.** И.п. — лежа на спине, руки и ноги лежат прямо, не скрещиваясь. По команде психолога дети:

- 1) делают вдох через нос;
  - 2) делая выдох через широко открытый рот, поднимают правую руку так, чтобы она «смотрела» в потолок;
  - 3) затем, делая вдох через нос, опускают правую руку.
- Далее повторяются пункты 2 и 3.  
То же упражнение проделать с левой рукой.

**3. Глазодвигательные упражнения.** Упражнение выполняется так же, как на занятии 4 (язык поворачивается в противоположную от глаз сторону), при этом ребенок перемещает предмет самостоятельно, держа его сначала правой рукой (ведет предмет вправо), затем левой рукой (ведет предмет влево), а потом двумя руками (ведет предмет вверх, вниз и к носу), руки во время этого упражнения прямые и не сгибаются в локтях.

Затем это упражнение выполняется согнутыми в локтях руками.

**4. «Растяжки».** Лечь на спину, ноги согнуты, руки вытянуты в стороны, руки одновременно перекатываются по полу таким образом, чтобы правая рука оказалась вытянутой вверх, а левая рука лежала вдоль тела, голова наклоняется в сторону правой руки, колени — в сторону левой руки.

Это же упражнение выполняется наоборот — левая рука перекачивается вверх, правая рука вниз.

**5. Ползание.** Дети ползут на четвереньках, руки параллельно друг другу. Глаза поворачиваются в сторону «шагающей» руки (шаг делает правая рука — глаза смотрят вправо, шаг делает левая рука — глаза смотрят влево). Это же упражнение дети выполняют, двигаясь назад (пятясь).

**6. Ползание.** Дети ползут на четвереньках, руки параллельно друг другу. Глаза поворачиваются в противоположную сторону от «шагающей» руки (шаг делает правая рука — глаза смотрят влево, шаг делает левая рука — глаза смотрят вправо). Это же упражнение дети выполняют, двигаясь назад (пятясь).

**7. «Развитие чувства ритма».** Взрослый задает ритм двумя ногами, например, два удара правой ногой, три — левой ногой, дети воспроизводят ритм двумя ногами, в том же порядке.

По мере усвоения детьми этого задания ритмы можно усложнять и удлинять, например, один удар правой ногой, три — левой ногой, два — правой ногой и т.п.

**8. «Назови соседей».** Психолог называет любое число от 1 до 10, дети должны назвать «соседей» этого числа; например, психолог называет число «5», дети должны назвать числа «4» и «6».

## Занятие 9

**1. Разминка.** Дети бегают по кругу. По сигналу психолога — один хлопок — дети должны остановиться и хлопнуть один раз, а затем продолжить движение. Если психолог хлопает два раза, дети должны остановиться, хлопнуть два раза и продолжить движение.

**2. Дыхательные упражнения.** И.п. — лежа на спине, руки и ноги лежат прямо, не скрещиваясь. По команде психолога дети:

1) делают вдох через нос;

2) делая выдох через широко открытый рот, поднимают правую ногу так, чтобы она «смотрела» в потолок;

3) затем, делая вдох через нос, опускают правую ногу.

Далее повторять пункты 2 и 3.

То же самое упражнение проделать с левой ногой.

**3. Глазодвигательные упражнения.** И.п. — ребенок сидит на полу, ноги прямые, не скрещиваются, руки лежат на коленях, спина прямая, голова не двигается.

Психолог берет небольшой предмет (ручку, яркую игрушку) и плавно водит им слева — направо и в обратном направлении, вверх — вниз и к носу (ребенок должен смотреть на предмет обоими глазами, не поворачивая голову, глаза должны сходиться к переносице, когда предмет оказывается у носа). Необходимо на 3—4 секунды задерживать предмет в крайних положениях (право, лево, верх, низ), ребенок должен удерживать взгляд в этих точках.

Упражнение выполняется сначала на расстоянии вытянутой руки ребенка, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.

**4. «Растяжки».** Лечь на спину, ноги согнуты, руки вытянуты впереди себя лодочкой (они не на полу, а «смотрят» в потолок). По команде психолога дети кладут сложенные руки на пол вправо (верхняя рука может скользить по другой руке), а колени в противоположную сторону. Это же упражнение выполняется наоборот — руки кладутся влево, ноги — вправо.

**5. Ползание.** Дети ползут на четвереньках, руки параллельно друг другу. Глаза и язык поворачиваются в сторону «шагающей» руки (шаг делает правая рука — глаза и язык поворачиваются вправо, шаг делает левая рука — глаза и язык поворачиваются влево). Это же упражнение дети выполняют, двигаясь назад (пятясь).

**6. Ползание.** Дети ползут на четвереньках, руки параллельно друг другу. Глаза и язык поворачиваются в противоположную от «шагающей» руки сторону (шаг делает правая рука — глаза и язык поворачиваются влево, шаг делает левая рука — глаза и язык поворачиваются вправо). Это же упражнение дети выполняют, двигаясь назад.

**7. «Развитие чувства ритма».** Взрослый задает ритм руками и ногами, например, «2» — левой рукой, «2» — правой ногой, «3» — правой рукой, дети воспроизводят ритм в том же порядке.

**8. «Игры с мячом».** Научите детей бросать мяч об стену и, после того как он ударится об пол, перепрыгивать через него.

## Занятие 10

**1. Разминка.** Дети бегают по кругу. По сигналу психолога — один хлопок — дети должны остановиться и хлопнуть два раза, а затем продолжить движение. Если психолог хлопает два раза, дети должны остановиться, хлопнуть один раз и продолжить движение.

**2. Дыхательные упражнения.** И.п. — лежа на спине, руки и ноги лежат прямо, не скрещиваясь. По команде психолога дети:

- 1) делают вдох через нос;
  - 2) делая выдох через широко открытый рот, поднимают правую руку и ногу так, чтобы они «смотрели» в потолок;
  - 3) затем, делая вдох через нос, опускают правую руку и ногу, Далее повторять пункты 2 и 3.
- То же самое упражнение проделать с левой рукой и ногой.

**3. Глазодвигательные упражнения.** И.п. — ребенок сидит на полу, ноги прямые, не скрещиваются, руки лежат на коленях, спина прямая, голова не двигается. Во время выполнения всего упражнения рот ребенка открыт, язык высунут и спокойно лежит на нижней губе (см. занятие 2).

Психолог берет небольшой предмет (ручку, яркую игрушку) и плавно водит им слева — направо и в обратном направлении, вверх — вниз и к носу (ребенок должен смотреть на предмет обоими глазами, не поворачивая голову, глаза должны сходиться к переносице, когда предмет оказывается у носа). Необходимо на 3—4 секунды задерживать предмет в крайних положениях (право, лево, верх, низ), ребенок должен удерживать взгляд в этих точках.

Упражнение выполняется сначала на расстоянии вытянутой руки ребенка, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.

#### 4. «Растяжки».

Лечь на спину, руки и ноги вытянуты и не скрещиваются. На счет «раз» дети сгибают правую ногу в колене, на счет «два» — кладут ногу на пол коленом наружу, на счет «три» возвращают ногу в исходное положение. Затем упражнение выполняется левой ногой, потом сразу двумя ногами.

**5. Ползание.** Дети ползут на четвереньках, руки параллельно друг другу. Глаза поворачиваются в сторону «шагающей» руки, а язык в противоположную сторону (шаг делает правая рука — глаза поворачиваются вправо, а язык влево; шаг делает левая рука — глаза поворачиваются влево, а язык вправо). Это же упражнение дети выполняют ют, двигаясь назад.

6. «Сутки». Обсудите с детьми, какие существуют части суток (утро, день, вечер, ночь), как они называются, что происходит и что мы делаем в то или иное время суток.

7. «Память». Предложите детям запомнить слова, предъявляя их в паре с другим словом. Например, вы называете пары «кошка—молоко», «мальчик—машина», «стол—пирог» и т.д. Первый ребенок запоминает слово «молоко», второй — «машина», третий — «пирог» и т.д. Затем вы называете первое слово из любой пары, например, «маль-

чик», ребенок, который запоминал второе слово из этой пары («машина»), должен назвать его.

**8. «Игры с мячом».** Научите детей бросать мяч об стену, стоя спиной к стене и, после того как он ударится об пол, перепрыгивать через него.

## Занятие 11

**1. Разминка.** Дети бегают по кругу. По сигналу психолога — один хлопок — дети останавливаются и хлопают два раза, затем бегут дальше; на два хлопка дети останавливаются, хлопают один раз и бегут в противоположном направлении.

**2. Дыхательные упражнения.** И.п. — лежа на спине, руки и ноги лежат прямо, не перекрещиваясь. По команде психолога дети:

- 1) делают вдох через нос;
- 2) делая выдох через широко открытый рот, поднимают правую руку и левую ногу так, чтобы они «смотрели» в потолок;
- 3) затем, делая вдох через нос, дети опускают правую руку и левую ногу.

Далее повторять пункты 2 и 3.

То же упражнение проделать левой рукой и правой ногой.

**3. Глазодвигательные упражнения.** И.п. — ребенок сидит на полу, ноги прямые, не скрещиваются, руки лежат на коленях, спина прямая, голова не двигается. Во время выполнения всего упражнения рот ребенка открыт, язык высунут и двигается в ту же сторону, что и глаза (см. занятие 3).

Психолог берет небольшой предмет (ручку, яркую игрушку) и плавно водит им слева — направо и в обратном направлении, вверх — вниз и к носу (ребенок должен смотреть на предмет обоими глазами, не поворачивая голову, глаза должны сходиться к переносице, когда предмет оказывается у носа). Необходимо на 3—4 секунды задерживать предмет в крайних положениях (право, лево, верх, низ), ребенок должен удерживать взгляд в этих точках.

Упражнение выполняется сначала на расстоянии вытянутой руки ребенка, затем на расстоянии локтя и наконец, около переносицы.

### 4. «Растяжки».

1) Лечь на спину, руки и ноги вытянуты и не скрещиваются. На счет «раз» дети сгибают правую ногу в колене, на счет «два» — кладут ногу на пол коленом внутрь, на счет «три» возвращают ногу в исходное положение. Затем это же упражнение выполняется левой ногой.

2) Упражнение выполняется одновременно двумя ногами.

**5. Ползание.** Дети ползут на четвереньках, при этом руки ставят перекрещивая. Рот открыт, язык высунут и двигается в сторону «шагающей» руки (рука делает шаг вправо — язык поворачивается вправо, рука делает шаг влево — язык поворачивается влево). Это же упражнение дети выполняют, двигаясь назад.

**6. Ползание.** Дети ползут на четвереньках, при этом руки ставят перекрещивая. Рот открыт, язык высунут и двигается в противоположную от «шагающей» руки сторону (рука делает шаг вправо — язык поворачивается влево, рука делает шаг влево — язык поворачивается вправо). Это же упражнение дети выполняют, двигаясь назад.

**7. «Изучаем предлоги».** Попросите детей показать следующие действия: «рука над головой», «рука под носом», «рука за спиной», «рука за ухом», «рука на груди» и т.д.

**8. «Веселая цепочка».** Психолог называет любое слово (например, «стол») и просит ребенка из группы придумать следующее, которое начинается на последнюю букву слова (стол—лодка); следующий ребенок называет слово на последнюю букву слова «лодка» (стол—лодка—арбуз).

## Занятие 12

**1. Разминка.** Предложите детям представить, что их руки — это лопасти волшебной мельницы, которые могут, складываясь и распрямляясь, вращаться в разные стороны. Вращаем прямую правую (левую) руку в плечевом суставе вперед, назад, направо, налево; обе руки в одном направлении, затем в противоположных (правая вперед, левая назад).

**2. Дыхательные упражнения.** И.п. — лежа на спине, руки и ноги лежат прямо, не скрещиваются. Дети выполняют четырехфазное дыхание: вдох — задержка дыхания — выдох — задержка дыхания. Все четыре интервала равны по времени. Упражнение выполняется на счет три, взрослый отсчитывает продолжительность каждой фазы. Психолог командует детям «Вдох!» и считает: «Раз, два, три»; затем он командует «Не дышим!» и считает: «Раз, два, три» и т.д.

**3. Глазодвигательные упражнения.** И.п. — ребенок сидит на полу, ноги прямые, не скрещиваются, руки лежат на коленях, спина прямая, голова не двигается. Во время выполнения всего упражнения рот ребенка открыт, язык высунут и двигается в противоположную сторону от глаз (см. занятие 4).



Психолог берет небольшой предмет (ручку, яркую игрушку) и плавно водит им слева — направо и в обратном направлении, вверх — вниз и к носу (ребенок должен смотреть на предмет обоими глазами, не поворачивая голову, глаза должны сходиться к переносице, когда предмет оказывается у носа). Необходимо на 3—4 секунды задерживать предмет в крайних положениях (право, лево, верх, низ), ребенок должен удерживать взгляд в этих точках.

Упражнение выполняется сначала на расстоянии вытянутой руки ребенка, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.

**4. «Растяжки».** Лечь на спину, одна нога согнута в колене, другая вытянута, нога, согнутая в колене, упирается в пол пяткой, другая нога вытягивается, и наоборот. При выполнении этого упражнения не следует сильно выгибать спину.

**5. Ползание.** Дети ползут на четвереньках, при этом руки ставят перекрещивая. Глаза поворачиваются в сторону «шагающей» руки (рука делает шаг вправо — глаза поворачиваются вправо, рука делает шаг влево — глаза поворачиваются влево). Это же упражнение дети выполняют, двигаясь назад.

**6. Ползание.** Дети ползут на четвереньках, при этом руки ставят перекрещивая. Глаза поворачиваются в противоположную от «шагающей» руки сторону (рука делает шаг вправо — глаза поворачиваются влево, рука делает шаг влево — глаза поворачиваются вправо.) Это же упражнение дети выполняют, двигаясь назад.

**7. «Изучаем предлоги».** Возьмите стул и попросите детей показать вам следующие действия: «ребенок на стуле», «ребенок перед стулом», «за стулом», «под стулом», «ребенок стоит около стула», «ребенок ходит вокруг стула», «ребенок отходит от стула», «ребенок подходит к стулу», «ребенок выходит из комнаты», «ребенок входит в комнату».

**8. «Дни недели».** Обсудите с детьми, какие существуют дни недели, как они называются, сколько их, выучите с детьми дни недели по порядку (если задание дается ребенку с трудом, не спешите, возможно, на это уйдет несколько месяцев). Чтобы детям было легче запомнить дни недели, прочтите ребенку или выучите с ним стихотворение «Муха-чистюха».

МУХА-ЧИСТЮХА

Жила-была Муха-чистюха.

Во (вторник) — в томатной подливке.	
В (среду) — в лимонном желе.	^
В (четверг) — в киселе и смоле.	„
В (пятницу) — в простокваше,	й
В компоте и манной каше.	
В (субботу), помывшись в чернилах,	
Сказала: «Я больше не в силах!	
Ужасно-жужжасно устала,	S
Но, кажется, чище не стала!»	
Я. Бжехва	^

## Занятие 13

п  
лт

**1. Разминка.** Предложите детям представить, что их руки — это лопасти волшебной мельницы, которые могут, складываясь и распрямляясь, вращаться в разные стороны. Вытягиваем прямые руки в стороны, сгибаем их в локтях и свободно раскачиваем предплечья, затем вращаем их по кругу одной рукой, другой рукой, обеими руками в одном направлении и в противоположных.

**2. Дыхательные упражнения.** Упражнение выполняется так же, как на занятии 12, только на счет четыре.

**3. Глазодвигательные упражнения.** И.п. — ребенок сидит на полу, ноги прямые, не скрещиваются, руки лежат на коленях, спина прямая, голова не двигается. Упражнение выполняется так же, как на занятии 9, при этом ребенок перемещает предмет самостоятельно, держа его сначала правой рукой (ведет предмет вправо), затем левой рукой (ведет предмет влево), а затем двумя руками (ведет предмет вверх, вниз и к носу), руки во время этого упражнения прямые и не сгибаются в локтях.

Затем это упражнение выполняется согнутыми в локтях руками.

**4. «Растяжки».** Дети лежат на животе, ноги прямые, правая рука согнута в локте, голова лежит на ней и повернута в сторону правого локтя, левая рука лежит вдоль тела. По команде психолога дети поднимают локоть, а кисть остается лежать на полу.

Затем упражнение выполняется наоборот — левая рука согнута, правая рука лежит вдоль тела.

**5. Ползание.** Дети ползут на четвереньках, при этом руки ставят перекрещивая. Глаза и язык поворачиваются в сторону «шагающей» руки (рука делает шаг вправо — глаза и язык поворачиваются вправо, рука делает шаг влево — глаза и язык поворачиваются влево). Это же упражнение дети выполняют, двигаясь назад.

**6. Ползание.** Дети ползут на четвереньках, при этом руки ставят перекрещивая. Глаза и язык поворачиваются в противоположную от шагающей руки сторону (рука делает шаг вправо — глаза и язык поворачиваются влево, рука делает шаг влево — глаза и язык поворачиваются вправо). Это же упражнение дети выполняют, двигаясь назад.

7. *«Изучаем предлоги».* Возьмите две игрушки, например, машинку и какую-нибудь коробочку. Попросите детей показать вам следующие действия: «машина стоит перед коробкой», «машина стоит за коробкой», «машина стоит на коробке», «машина стоит под коробкой», «машина едет к коробке», «машина отъезжает от коробки», «машина выезжает из коробки», «машина въезжает в коробку», «машина едет вокруг коробки».

**8. «Отгадай».** Поиграйте с детьми в следующую игру: взрослый загадывает какой-нибудь предмет и описывает его так, чтобы дети узнали его (например, круглый, зеленый, внутри красный, сладкий — арбуз). Если дети испытывают затруднения, начните с описания предметов, игрушек, которые находятся в комнате, во время игры предупредите детей, что предмет находится в комнате.

Когда дети хорошо освоят эту игру, поменяйтесь с ними ролями: дети загадывают и описывают предмет, а вы угадываете.

## Занятие 14

**1. Разминка.** Предложите детям представить, что их руки — это лопасти волшебной мельницы, которые могут, складываясь и распрямляясь, вращаться в разные стороны. Вытягиваем прямые руки в стороны и вращаем их в лучезапястном суставе, сначала одну руку, затем другую руку, затем обе руки в одном направлении и в противоположных. Во время выполнения упражнения плечи и предплечья неподвижны.

**2. Дыхательные упражнения.** Упражнение выполняется так же, как на занятии 12, только на счет пять.

**3. Глазодвигательные упражнения.** И.п. — ребенок сидит на полу, ноги прямые, не скрещиваются, руки лежат на коленях, спина прямая, голова не двигается. Упражнение выполняется так же, как на занятии 11, — язык поворачивается в ту же сторону, что и глаза, при этом ребенок перемещает предмет самостоятельно, держа его сначала правой рукой (ведет предмет вправо), потом левой рукой (ведет предмет влево), а затем двумя руками (ведет предмет вверх, вниз и к носу), руки во время этого упражнения прямые и не сгибаются в локтях.

Затем упражнение выполняется согнутыми в локтях руками.

4. *«Растяжки»*. Дети лежат на животе, ноги прямые, правая рука согнута в локте, голова лежит на ней и повернута в сторону правого локтя, левая рука лежит вдоль тела. По команде психолога дети поднимают голову так, чтобы увидеть свои пятки, рука остается лежать на полу.

Затем упражнение выполняется наоборот — левая рука согнута, правая рука лежит вдоль тела.

5. *Ползание*. Дети ползут на четвереньках, при этом руки ставят перекрещивая. Глаза поворачиваются в сторону «шагающей» руки, а язык в противоположную сторону (рука делает шаг вправо — глаза поворачиваются вправо, а язык влево; рука делает шаг влево — глаза поворачиваются влево, а язык вправо). Это же упражнение дети выполняют, двигаясь назад.

6. *«Назови 5 предметов»*. Предложите детям назвать пять предметов: больших (маленьких), красных (зеленых, синих и т.д.), квадратных (круглых, овальных и т.д.), сладких (горьких, соленых, кислых), пушистых (гладких, холодных) и т.д.

7. *«Память»*. Психолог показывает несколько движений, дети должны повторить эти движения как можно точнее, в той же последовательности.

8. *«Части тела»*. Дотроньтесь до какой-либо части тела ребенка и предложите ему вслепую показать ее на себе, затем, открыв глаза, назвать ее. Это необходимо проделать со всеми частями тела.

## Занятие 15

1. *Разминка*. Сесть на пол, ноги согнуть. Поднять правую ногу и вращать в коленном (затем голеностопном) суставе направо, налево. Опустить на пол. Аналогично — левой ногой, двумя ногами.

2. *Дыхательные упражнения*. Упражнение выполняется так же, как на занятии 12, только на счет «шесть».

3. *Глазодвигательные упражнения*. И.п. — ребенок сидит на полу, ноги прямые, не скрещиваются, руки лежат на коленях, спина прямая, голова не двигается. Упражнение выполняется так же, как на занятии 12, — язык поворачивается в противоположную сторону от глаз, при этом ребенок перемещает предмет самостоятельно, держа его сначала правой рукой (ведет предмет вправо), затем левой рукой (ведет предмет влево), а затем двумя руками (ведет предмет вверх,

вниз и к носу), руки во время этого упражнения прямые и не сгибаются в локтях.

Затем упражнение выполняется согнутыми в локтях руками.

**4. «Растяжки».** Дети лежат на животе, ноги прямые, правая рука согнута в локте, голова лежит на ней и повернута в сторону правого локтя, левая рука лежит вдоль тела. По команде психолога дети поднимают голову вместе с локтем так, чтобы они смогли увидеть свои пятки, левая рука остается лежать на полу.

Затем упражнение выполняется наоборот — левая рука согнута, правая рука лежит вдоль тела.

**5. Ползание.** Дети ползут на четвереньках боком (сначала вправо, затем влево):

1) шаг делают одновременно правая рука и правая нога, затем левая рука и левая нога и т.д. (приставной шаг);

2) шаг делают одновременно правая рука и левая нога, затем левая рука и правая нога и т.д.

**6. Ползание.** Дети ползут на четвереньках боком:

1) шаг делают одновременно правая рука и правая нога, затем левая рука и левая нога, при этом во время второго шага руки переkreшиваются;

2) шаг делают одновременно правая рука и левая нога, затем левая рука и правая нога, при этом во время второго шага руки переkreшиваются.

**7. «Право—лево».** Попросите детей показать на себе (на теле ребенка) правую руку, левую руку, левую ногу, правый глаз, левое ухо, правый локоть, левое колено и т.д.

Если дети успешно справились с этим заданием, попросите их проделать все то же самое, но с закрытыми глазами.

**8. «Память».** Игра «Шпион». Возьмите 4—5 разных игрушек и поставьте на стол, в это время ребенок стоит, повернувшись спиной к столу. Затем, по вашей команде, ребенок поворачивается к игрушкам лицом, смотрит на них несколько секунд и снова отворачивается. После этого ребенок должен перечислить игрушки, желательно в том порядке, в каком они стоят.

После этого взрослый меняет две игрушки местами либо добавляет одну игрушку или убирает одну, ребенок, повернувшись к игрушкам лицом, должен сказать, что изменилось.

Игру можно усложнять, постепенно увеличивая количество игрушек.

## Занятие 16

**1. Разминка.** Встать на одну ногу, вращать другой ногой от бедра сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки; сменить ногу.

**2. Дыхательные упражнения.** Упражнение выполняется так же, как на занятии 12, только на счет «семь».

**3. Глазодвигательные упражнения.** И.п. — ребенок стоит, ноги вместе, руки опущены вдоль тела, голова не двигается.

Психолог берет небольшой предмет (ручку, яркую игрушку) и плавно водит предметом слева — направо и в обратном направлении, вверх — вниз и к носу (ребенок должен смотреть на предмет обоими глазами, не поворачивая голову, глаза должны сходиться к переносице, когда предмет оказывается у носа). Необходимо на 3—4 секунды задерживать предмет в крайних положениях (право, лево, верх, низ), ребенок должен удерживать взгляд в этих точках.

Упражнение выполняется сначала на расстоянии вытянутой руки ребенка, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.

**4. «Растяжки».** Дети лежат на животе, ноги прямые, правая рука согнута в локте, голова лежит на ней и повернута в сторону правого локтя, левая рука лежит вдоль тела. По команде психолога поднимается левая нога, нога в колене не сгибается.

Затем упражнение выполняется левой рукой, согнутой в локте и правой ногой.

**5. Ползание.** Дети ползут на четвереньках боком (сначала вправо, затем влево):

1) шаг делают одновременно правая рука и правая нога, затем левая рука и левая нога и т.д. (приставной шаг), при этом дети поворачивают язык в сторону «шагающей» руки (шаг делает правая рука — язык вправо, шаг делает левая рука — язык влево);

2) шаг делают одновременно правая рука и левая нога, затем левая рука и правая нога, при этом дети поворачивают язык в сторону «шагающей» руки (шаг делает правая рука — язык вправо, шаг делает левая рука — язык влево).

**6. Ползание.** Дети ползут на четвереньках боком:

1) шаг делают одновременно правая рука и правая нога, затем левая рука и левая нога, при этом во время второго шага руки перекрещиваются; язык поворачивается в сторону «шагающей» руки (шаг делает правая рука — язык вправо, шаг делает левая рука — язык влево);

2) шаг делают одновременно правая рука и левая нога, затем левая рука и правая нога, при этом во время второго шага руки перекрещиваются, язык поворачивается в сторону «шагающей» руки (шаг делает правая рука — язык вправо, шаг делает левая рука — язык влево).

**7. Ползание.** Прodelать упражнения 5 и 6 этого занятия, только язык поворачивается в противоположную от «шагающей» руки сторону (шаг делает правая рука — язык поворачивается влево, шаг делает левая рука — язык поворачивается вправо).

**8. «Право—лево».** Дети изображают робота, точно и правильно выполняющего команды взрослого: «один шаг вправо», «два шага назад», «два шага влево», «три шага вперед» и т.д.

## Занятие 17

**1. Разминка.** Встать на одну ногу, бедро другой поднято параллельно полу, колено согнуто; жестко фиксируя это положение, описывать голенью горизонтальные круги сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки. Сменить ногу.

**2. Дыхательные упражнения.** Упражнение выполняется так же, как на занятии 12, только ребенок действует самостоятельно, без команд взрослого.

**3. Глазодвигательные упражнения.** И.п. — ребенок стоит, ноги вместе, руки опущены вдоль тела, голова не двигается.

Психолог берет небольшой предмет (ручку, яркую игрушку) и плавно водит предметом слева — направо и в обратном направлении, вверх — вниз и к носу (ребенок должен смотреть на предмет обоими глазами, не поворачивая голову, глаза должны сходиться к переносице, когда предмет оказывается у носа). Необходимо на 3—4 секунды задерживать предмет в крайних положениях (право, лево, верх, низ), ребенок должен удерживать взгляд в этих точках.

Упражнение выполняется сначала на расстоянии вытянутой руки ребенка, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.

Во время этого упражнения язык поворачивается в ту же сторону, что и глаза (см. занятие 3).

**4. «Растяжки».** Дети лежат на животе, ноги прямые, правая рука согнута в локте, голова лежит на ней и повернута в сторону правого локтя, левая рука лежит вдоль тела. По команде психолога дети поднимают голову вместе с локтем и левую ногу.

Затем упражнение выполняется левой рукой, согнутой в локте и правой ногой.

**5. Ползание.** Дети ползут на четвереньках боком (сначала вправо, затем влево):

1) шаг делают одновременно правая рука и нога, затем левая рука и нога и т.д. (приставной шаг), при этом дети поворачивают глаза в сторону «шагающей» руки (шаг делает правая рука — глаза вправо, шаг делает левая рука — глаза влево);

2) шаг делают одновременно правая рука и левая нога, затем левая рука и правая нога, при этом дети поворачивают глаза в сторону «шагающей» руки (шаг делает правая рука — глаза вправо, шаг делает левая рука — глаза влево).

**6. Ползание.** Дети ползут на четвереньках боком:

1) шаг делают одновременно правая рука и правая нога, затем левая рука и левая нога, при этом во время второго шага руки переkreщаются; глаза поворачиваются в сторону «шагающей» руки (шаг делает правая рука — глаза вправо, шаг делает левая рука — глаза влево);

2) шаг делают одновременно правая рука и левая нога, затем левая рука и правая нога, при этом во время второго шага руки переkreщаются, глаза поворачиваются в сторону «шагающей» руки (шаг делает правая рука — глаза вправо, шаг делает левая рука — глаза влево).

**7. Ползание.** Прodelать упражнения 5 и 6 этого занятия, только глаза поворачиваются в противоположную от «шагающей» руки сторону (шаг делает правая рука — глаза поворачиваются влево, шаг делает левая рука — глаза поворачиваются вправо).

8. *«Право—лево».* Поиграйте с детьми в следующую игру: ребенок стоит в комнате, например, лицом к окну, и рассказывает, какие предметы находятся справа от него, слева, за ним, перед ним. Затем ребенок поворачивается лицом к двери и рассказывает, какие предметы теперь находятся справа, слева от него, за ним, перед ним.

## Занятие 18

**1. Разминка.** Встать на одну ногу, бедро другой поднято параллельно полу, колено согнуто; жестко фиксируя это положение, описывать стопой горизонтальные круги, сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки. Сменить ногу.



**2. Дыхательные упражнения.** И.п. — сесть на пол, скрестив ноги, спина прямая. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. По команде психолога во время вдоха дети поднимают левую кисть вверх, одновременно опуская правую кисть вниз. С выдохом левая кисть идет вниз, правая — вверх.

**3. Глазодвигательные упражнения.** И.п. — ребенок стоит, ноги вместе, руки опущены вдоль тела, голова не двигается.

Психолог берет небольшой предмет (ручку, яркую игрушку) и плавно водит им слева — направо и в обратном направлении, вверх — вниз и к носу (ребенок должен смотреть на предмет обоими глазами, не поворачивая голову, глаза должны сходиться к переносице, когда предмет оказывается у носа). Необходимо на 3—4 секунды задерживать предмет в крайних положениях (право, лево, верх, низ), ребенок должен удерживать взгляд в этих точках.

Упражнение выполняется сначала на расстоянии вытянутой руки ребенка, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.

Во время этого упражнения язык поворачивается в противоположную сторону от глаз (см. занятие 4).

**4. «Растяжки».** Дети лежат на животе, ноги прямые, обе руки, согнутые в локтях, лежат на полу, лоб — на ладонях. По команде психолога дети поднимают одновременно оба локтя, затем опускают.

**5. Ползание.** Дети ползут на четвереньках боком (сначала вправо, затем влево):

1) шаг делают одновременно правая рука и нога, затем левая рука и нога и т.д. (приставной шаг), при этом дети поворачивают глаза и язык в сторону «шагающей» руки (шаг делает правая рука — глаза и язык вправо, шаг делает левая рука — глаза и язык влево);

2) шаг делают одновременно правая рука и левая нога, затем левая рука и правая нога, при этом дети поворачивают глаза и язык в сторону «шагающей» руки (шаг делает правая рука — глаза и язык вправо, шаг делает левая рука — глаза и язык влево).

**6. Ползание.** Дети ползут на четвереньках боком:

1) шаг делают одновременно правая рука и правая нога, затем левая рука и левая нога, при этом во время второго шага руки переключаются; глаза и язык поворачиваются в сторону «шагающей» руки (шаг делает правая рука — глаза и язык вправо, шаг делает левая рука — глаза и язык влево);

2) шаг делают одновременно правая рука и левая нога, затем левая рука и правая нога, при этом во время второго шага руки пере-

крещиваются, глаза и язык поворачиваются в сторону «шагающей» руки (шаг делает правая рука — глаза и язык вправо, шаг делает левая рука — глаза и язык влево).

**7. Ползание.** Прodelать упражнения 5 и 6 этого занятия, только глаза и язык поворачиваются в противоположную от «шагающей» руки сторону (шаг делает правая рука — глаза и язык поворачиваются влево, шаг делает левая рука — глаза и язык поворачиваются вправо).

**8. «Право—лево».** Объясните детям, что у человека, стоящего напротив, «все наоборот»: «право — где у меня лево, а лево — где право». Сделать это можно так: встаньте с детьми друг за другом и вы тянете правые руки в сторону, затем дети остаются на месте, а взрослый, не опуская руку, поворачивается к детям лицом, таким образом, дети убеждаются, что правые руки находятся наперекрест.

Для того чтобы закрепить этот навык, поиграйте с детьми в игру «Моя рука, твоя рука». Дети и взрослый садятся друг напротив друга, и дети по указанию взрослого определяют сначала у себя, а затем у взрослого левую руку, правое колено, левый локоть, правый глаз и т.д.

## Занятие 19

**1. Разминка.** Выполните с детьми прыжки на месте с поворотом на 90° по сигналу: хлопок — прыжок. Прыжки выполняются сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

**2. Дыхательные упражнения.** И.п. — встать, ноги вместе, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе — опускаются вдоль тела ладонями вниз.

**3. Глазодвигательные упражнения.** И.п. — ребенок стоит, ноги вместе, руки опущены вдоль тела, голова не двигается.

Упражнение выполняется так же, как на занятии 16, при этом ребенок перемещает предмет самостоятельно, держа его сначала правой рукой (ведет предмет вправо), затем левой рукой (ведет предмет влево), а затем двумя руками (ведет предмет вверх, вниз и к носу), руки во время этого упражнения прямые и не сгибаются в локтях.

Затем это упражнение выполняется согнутыми в локтях руками.

**4. «Растяжки».** Дети лежат на животе, ноги прямые, обе руки, согнутые в локтях, лежат на полу, лоб — на ладонях. По команде психолога дети поднимают голову вместе с локтями, при этом глаза смотрят вверх.

**5. Ползание.** Дети ползут на четвереньках боком (сначала вправо, затем влево):

1) шаг делают одновременно правая рука и правая нога, затем левая рука и левая нога и т.д. (приставной шаг), при этом дети поворачивают глаза в сторону «шагающей» руки, а язык в противоположную сторону (шаг делает правая рука — глаза — вправо, а язык поворачивается влево; шаг делает левая рука — глаза — влево, а язык поворачивается вправо);

2) шаг делают одновременно правая рука и левая нога, затем левая рука и правая нога, при этом дети поворачивают глаза в сторону «шагающей» руки, а язык в противоположную сторону (шаг делает правая рука — глаза — вправо, а язык поворачивается влево; шаг делает левая рука — глаза — влево, а язык поворачивается вправо).

**6. Ползание.** Дети ползут на четвереньках боком:

1) шаг делают одновременно правая рука и правая нога, затем левая рука и левая нога, при этом во время второго шага руки перекрещиваются; глаза поворачиваются в сторону «шагающей» руки, а язык в противоположную (шаг делает правая рука — глаза — вправо, а язык поворачивается влево; шаг делает левая рука — глаза — влево, а язык поворачивается вправо);

2) шаг делают одновременно правая рука и левая нога, затем левая рука и правая нога, при этом во время второго шага руки перекрещиваются; глаза поворачиваются в сторону «шагающей» руки, а язык в противоположную (шаг делает правая рука — глаза — вправо, а язык поворачивается влево; шаг делает левая рука — глаза — влево, а язык поворачивается вправо).

**7. «Обобщающие понятия».** Вспомните с детьми, какие они знают фрукты (овощи, ягоды, домашних животных, диких животных, птиц, насекомых, одежду, обувь, инструменты, музыкальные инструменты, мебель, транспорт и т.д.).

**8. «Право—лево».** Дети и взрослый встают друг напротив друга. Взрослый объясняет детям: «То, что я буду делать правой рукой, вы делаете своей правой рукой (все поднимают правые руки), а то, что я буду делать левой рукой, вы делаете своей левой рукой (все поднимают левые руки)». Таким образом, если взрослый вытягивает вправо свою правую руку, то дети тоже вытягивают свои правые руки вправо относительно себя. Примеры движений: правой рукой взяться за правое ухо, левую руку положить на левое плечо, правую ногу вытянуть вперед и т.д.

## Занятие 20

**1. Разминка.** Выполните с детьми прыжки на месте с поворотом на 180 градусов по сигналу: хлопок — прыжок. Прыжки выполняются сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

**2. Дыхательные упражнения.** И.п. — ноги на ширине плеч, руки опущены ладонями вперед. На медленный вдох (притягивающее движение) руки плавно разводятся в стороны и вверх, на выдох (отталкивающее движение) — вытягиваются и опускаются вдоль тела ладонями вниз. Вернуться в и.п.

**3. Глазодвигательные упражнения.** И.п. — ребенок стоит, ноги вместе, руки опущены вдоль тела, голова не двигается.

Выполняются так же, как на занятии 17 (ребенок следит за предметом, не поворачивая головы, язык поворачивается в ту же сторону, что и глаза). Ребенок водит предметом самостоятельно, держа его сначала правой рукой (ведет предмет вправо), затем левой рукой (ведет предмет влево), а потом двумя руками (ведет предмет вверх, вниз и к носу), руки во время этого упражнения прямые и не сгибаются в локтях.

Затем это упражнение выполняется согнутыми в локтях руками.

**4. «Растяжки».** Дети лежат на животе, ноги прямые, обе руки, согнутые в локтях, лежат на полу, лоб — на ладонях. По команде психолога дети поднимают обе ноги, ноги при этом не сгибаются.

**5. «Необычные шаги».** Дети делают шаги, стоя на коленях:

1) шаг правой ногой, при этом правая рука кладется на правый бок, следующий шаг левой ногой — правая рука опускается, левая кладется на левый бок и т.д.;

2) шаг правой ногой, правая рука кладется на левое плечо, следующий шаг левой ногой — правая рука опускается, левая рука кладется на правое плечо;

3) шаг правой ногой, при этом правая рука кладется на левое плечо, левая рука на левый бок, следующий шаг левой ногой — левая рука кладется на правое плечо, правая рука на правый бок.

6. Повторить упражнение 5, двигаясь спиной вперед.

**7. «Память».** Для развития слухо-речевой памяти поиграйте с детьми в игру «Магазин». Взрослый посылает ребенка в «магазин» и просит запомнить все предметы, которые надо купить. Начинают игру с 1—2 предметов, постепенно увеличивая их количество до 5—7. В этой игре полезно меняться ролями: взрослый отправляется в магазин, а ребенок перечисляет ему, что надо купить.

**8. «Право—лево».** Расчертите лист бумаги на четыре части и попросите детей показать две верхних части листа, две нижних, две правых и две левых. А теперь объясните детям, что каждая часть листа является правой верхней или правый нижней или левой верхней или левой нижней частью. Попросите детей нарисовать круг в правой верхней части листа, треугольник в левой нижней части листа и т. д.

## Занятие 21

**1. Разминка.** *«Передай мяч назад».* Дети стоят в колонне. Первый передает мяч назад и сразу же бежит в конец колонны; второй оказывается первым и повторяет действия первого игрока и т. д. По команде психолога мяч передается сверху, снизу, справа, слева.

**2. Дыхательные упражнения.** И.п. — стоя. Развести прямые руки в стороны, развернув их ладонями вверх на уровне плеч, слегка прогнувшись назад. Одновременно сделать быстрый глубокий вдох носом. Затем медленно выдохнуть через рот. На выдохе сдавливать грудную клетку ладонями, одновременно опустив голову вниз слегка наклонив туловище вперед. Во время выдоха произносить «с-с-с».

**3. Глазодвигательные упражнения.** И.п. — ребенок стоит, ноги вместе, руки опущены вдоль тела, голова не двигается.

Выполняются так же, как на занятии 18 (ребенок следит за предметом, не поворачивая головы, язык поворачивается в противоположную от глаз сторону). Ребенок водит предметом самостоятельно, держа его сначала правой рукой (ведет предмет вправо), затем левой рукой (ведет предмет влево), а затем двумя руками (ведет предмет вверх, вниз и к носу), руки во время этого упражнения прямые и не сгибаются в локтях.

Затем упражнение выполняется согнутыми в локтях руками.

**4. «Растяжки».** Дети лежат на животе, ноги прямые, обе руки, согнутые в локтях, лежат на полу, лоб — на ладонях. По команде психолога дети поднимают одновременно голову с локтями и ноги, глаза смотрят вверх, ноги не сгибаются.

5. Дети стоят лицом к стене, носки ног упираются в стенку, ладони лежат на стене. Они одновременно переставляют:

- 1) правую руку и правую ногу, затем левую руку и левую ногу (ноги передвигаются вдоль стены, руки передвигаются по стене);
- 2) правую руку и левую ногу, затем левую руку и правую ногу;

3) правую руку и правую ногу, затем левую руку и левую ногу, при этом руки через шаг перекрещиваются;

4) правую руку и левую ногу, затем левую руку и правую ногу, при этом руки через шаг перекрещиваются.

**6. «Память».** Взрослый зачитывает детям 4—6 слов, не связанных между собой по смыслу, например: корова, стол, письмо, цветок, каша. Затем ряд читается заново с пропуском одного из слов. Кто-нибудь из детей должен назвать пропущенное слово.

Задание можно усложнять, увеличивая количество слов или пропуская два-три слова.

**7. «Что лишнее?»** Предложите ребенку выделить слово или признак, который в ряду других является лишним, а всем остальным подобрать обобщающее понятие. Примеры рядов:

тарелка, чашка, стол, чайник

береза, осина, сосна, дуб

**8. «Сказка».** Разыграйте с детьми небольшую сказку, которую знают все дети, например, «Репку» или «Теремок».

# Программа 2

## Курс занятий с детьми 5—10 лет

В этой программе представлены варианты коррекционных циклов для детей разных возрастов и разнообразный репертуар психолого-педагогического сопровождения психического развития детей.

Программа состоит из двух основных частей и осуществляется двумя группами специалистов. Первая часть преимущественно ориентирована на коррекцию и абилитацию 1-го функционального блока мозга и соответственно инициацию базовых составляющих подкорково-корковой и межполушарной организации процессов развития. Эта часть программы представлена в 1—9 разделах. Вторая часть направлена на коррекцию когнитивных процессов и произвольной саморегуляции, актуализируемых благодаря активизации 2-го и 3-го ФБМ (10—17 разделы).

Возможно как параллельное, так и последовательное (два цикла длительностью 2,5—3 месяца каждый) проведение данной программы в течение учебного года.

Внутри тематических разделов упражнения структурированы по возрастам детей (от 5 до 10 лет) и распределены по занятиям. Таким образом, из приведенных ниже упражнений можно составить программу в зависимости от конкретных целей работы и специфики проблем детей, с которыми проводятся занятия.

Занятия могут проводиться как индивидуально, так и в группе.

## Раздел 1. ВНИМАНИЕ

5—6 лет

### Занятия 1-2\*

*«Остановись».* Дети свободно двигаются по залу под музыку. Как только музыка прекращается, они застывают на месте (не шевелятся).

\* Как правило, упражнения отрабатываются в течение нескольких занятий в неизменном либо модифицированном виде.

### **Занятия 3—4**

«*Стоп-игра-1*». Дети находятся на своих местах в зале. По команде взрослого (например, один хлопок) они начинают свободно бегать по залу. Затем звучит вторая команда (один хлопок). Услышав ее, дети занимают свои места в зале.

### **Занятия 5—6**

«*Стоп-игра-2*». Вторая команда взрослого отличается от первой (например, первая — один хлопок, а вторая — два хлопка).

### **Занятие 7—8**

«*Запретное движение*». Психолог показывает детям различные движения. Дети их повторяют. Одно из движений повторять нельзя, дети его пропускают.

### **Занятия 9—10**

«*Запретное слово*». Дети стоят в кругу и по очереди повторяют за ведущим названия овощей (цветов, городов, цифр, букв и т.п.). Название одного овоща (например, «огурец») является запретным словом. Его нельзя произносить, вместо этого надо хлопнуть в ладоши.

### **Занятие 11**

«*Запутанные руки-1*». Дети сидят в кругу, руки перекрещены с руками рядом сидящих. По кругу передается мячик из руки в руку. Задача — как можно быстрее передавать мяч. Количество мячей может постепенно увеличиваться (2, 3 и т.д.).

### **Занятие 12**

«*Запутанные руки-2*». Вместо передачи мяча дети хлопают руками по коленкам сидящих рядом. Первая рука стучит один раз, вторая — два раза, следующая за ней — снова один раз и т.д.

### **Занятия 13, 14, 15**

«*Летели две птички\**». Психолог поет песенку: «Летели две птички, птички невелички, пролетали мимо, почесали спины. Летели, летели, на (головку) сели». Птички садятся на разные части тела. При этом психолог называет части тела правильно и одновременно показывает их неправильно, например, говорит: «На головку сели», а показывает плечо. Дети должны выполнить задание правильно (так, как говорит психолог).



### **Занятие 16**

*«Найди и обведи фигуру\*».* Ребенку предлагается бланк с набором различных фигур. Задача как можно быстрее найти среди них все треугольники и обвести их в круг.

### **Занятие 17**

*«Найди и зачеркни фигуру».* Ребенку предлагается бланк с набором различных фигур. Задача найти все круги и зачеркнуть их как можно быстрее.

### **Занятие 18**

*«Охота на фигуры».* Ребенку предлагается бланк с набором различных фигур. Задача ребенка — как можно быстрее все квадраты зачеркнуть, а все круги подчеркнуть.

### **Занятие 19**

*«Найди и обведи букву».* Ребенку предлагается бланк с набором различных букв. Задача ребенка — как можно быстрее найти все буквы «А» в бланке и обвести их.

### **Занятие 20**

*«Найди и зачеркни букву».* Ребенку предлагается бланк с набором различных букв. Задача ребенка — как можно быстрее найти все буквы «С» в бланке и зачеркнуть их.

---

## **7—8 лет**

### **Занятие 1**

*«Остановись».* Дети свободно двигаются по залу под музыку. Как только музыка прекратилась, дети застывают на месте (не шевелятся).

*«Фокус».* По команде «Начали!» каждый мысленно «уходит» внутрь себя, в свое тело. Затем с периодичностью в 5—30 секунд психолог подает команды: «Правая кисть», «Мочка левого уха» и т.д. Задача ребенка — сосредоточиться на этой части тела, почувствовать ее.

### **Занятие 2**

*«Фокус»* (см. занятие 1).

*«Стоп-игра-1».* Дети находятся на своих местах в зале. Им дается команда (например, один хлопок). Услышав команду, дети начинают

свободно бегать по залу. Затем звучит вторая команда (один хлопок). Услышав ее, дети занимают свои места в зале.

### **Занятие 3**

«*Фокус*» (см. занятие 1).

«*Стоп-игра-2*». Вторая команда отличается от первой (например, первая — один хлопок, а вторая — два хлопка).

### **Занятие 4**

«*Фокус*» (см. занятие 1).

«*Запретное движение*». Психолог показывает детям различные движения. Дети их повторяют. Одно из движений повторять нельзя, дети его пропускают.

### **Занятие 5**

«*Фокус*» (см. занятие 1).

«*Запретное движение*» (см. занятие 4).

### **Занятия 6—7**

«*Запретное слово*». Дети стоят в кругу и по очереди повторяют за ведущим названия овощей (цветов, городов, цифр, букв и т.п.). Название одного овоща (например, «огурец») является запретным словом. Его нельзя произносить, вместо этого надо хлопнуть в ладоши.

### **Занятие 8**

«*Запутанные руки-1*». Дети сидят в кругу, руки перекрещены с руками рядом сидящих. По кругу передается мячик из руки в руку. Задача — как можно быстрее передавать мяч. Количество мячей можно постепенно увеличивать.

### **Занятия 9—10**

«*Запутанные руки-2*». Вместо передачи мяча дети по очереди хлопают руками по коленкам сидящих рядом. Первая рука стучит один раз, вторая — два раза, следующая за ней — снова один раз и т.д.

### **Занятие 11**

«*Летели две птички*». Психолог поет песенку: «Летели две птички, птички невелички, пролетали мимо, почесали спины. Летели, летели, на (головку) сели». Птички садятся на разные части тела. При этом психолог называет части тела правильно и одновременно пока-

зывает их неправильно, например, говорит: «На головку сели», а показывает плечо. Дети должны выполнить задание правильно (так, как говорит психолог).

### **Занятие 12**

*«Повтори за мной».* Ребенок задает ритм или любую пантомимическую модель (позу, движения). Задача остальных — повторить. Тот, кто сможет повторить первым, становится ведущим и т.д. Если никто не может повторить модель, задающего просят самого повторить. Если у него не получается, он выбывает из игры.

### **Занятие 13**

*«Найди и обведи фигуру».* Ребенку предлагается бланк с набором различных фигур. Задача — найти среди них все треугольники и обвести их в круг как можно быстрее.

### **Занятие 14**

*«Охота на фигуры».* Ребенку предлагается бланк с набором различных фигур. Задача ребенка — как можно быстрее все квадраты зачеркнуть, а все круги подчеркнуть.

### **Занятие 15**

*«Найди и обведи букву».* Ребенку предлагается бланк с набором различных букв. Задача ребенка — найти все буквы «А» в бланке и обвести их как можно быстрее.

### **Занятие 16**

*«Найди и зачеркни букву».* Ребенку предлагается бланк с набором различных букв. Задача ребенка — найти все буквы «С» в бланке и зачеркнуть их как можно быстрее.

### **Занятие 17**

*«Охота на буквы-1».* Ребенку предлагается бланк с набором различных букв. Задача ребенка — как можно быстрее обвести в бланке все буквы «П», зачеркнуть все буквы «Д», подчеркнуть все буквы «О».

### **Занятие 18**

*«Охота на буквы-2».* Ребенку предлагается бланк с набором различных букв. Задача ребенка — как можно быстрее обвести в бланке все буквы «Б», зачеркнуть все буквы «Т», подчеркнуть все буквы «И».

## Занятия 19—20

### «Таблицы Шульте»

9—10 лет

#### Занятие 1

**«Остановись».** Дети свободно двигаются по залу под музыку. Как только музыка прекращается, дети застывают на месте (не шевелятся).

**«Фокус».** По команде «Начали!» каждый мысленно «уходит» внутрь себя, в свое тело. Затем с периодичностью в 5—30 секунд психолог подает команды: «Правая кисть», «Мочка левого уха» и т.д. Задача ребенка — сосредоточиться на этой части тела, почувствовать ее.

#### Занятие 2

**«Фокус»** (см. занятие 1).

f

**«Стоп-игра-1».** Дети находятся на своих местах в зале. Им дается команда (например, один хлопок). Услышав команду, дети начинают свободно бегать по залу. Затем звучит вторая команда (один хлопок). Услышав ее, дети занимают свои места в зале.

#### Занятие 3

**«Фокус»** (см. занятие 1).

**«Стоп-игра-2».** Вторая команда отличается от первой (например, первая — один хлопок, а вторая — два хлопка).

#### Занятие 4

**«Фокус»** (см. занятие 1).

**«Запретное движение».** Психолог показывает детям различные движения. Дети их повторяют. Одно из движений повторять нельзя, дети его пропускают.

#### Занятие 5

**«Запретное слово».** Дети стоят в кругу и по очереди повторяют за ведущим названия овощей (цветов, городов, цифр, букв и т.п.). Название одного овоща (например, «огурец») является запретным словом. Его нельзя произносить, вместо этого надо хлопнуть в ладоши.

## **Занятия 6—7**

«*Птица, рыба, зверь...*». Дети стоят в кругу. Первый ребенок называет птицу, а изображает в это время рыбу, следующий называет рыбу, а изображает зверя, следующий за ним называет зверя, а изображает птицу и т.д. Сделавший ошибку выбывает из игры.

## **Занятие 8**

«*Запутанные руки-1*». Дети сидят в кругу, руки перекрещены с руками рядом сидящих. По кругу передается мячик из руки в руку. Задача — как можно быстрее передавать мяч. Количество мячей может увеличиваться (2,3 и т.д.). По хлопку направление меняется.

## **Занятие 9**

«*Запутанные руки-2*». Вместо передачи мяча дети по очереди хлопают руками по коленкам сидящих рядом. Первая рука стучит один раз, вторая — два раза, следующая за ней — снова один раз и т.д.

## **Занятие 10**

«*Правильно—неправильно-!*». Психолог говорит: «Сейчас я буду называть части тела правильно, а показывать неправильно, вы должны делать правильно, то есть так, как я говорю». Затем психолог, например, кладет руки на плечи, а говорит — «колени». Дети должны положить руки на колени.

## **Занятие 11**

«*Правильно—неправильно-2*». Упражнение проводится так же, как предыдущее, однако теперь дети должны делать так, как психолог показывает, а не говорит (психолог делает правильно, а говорит неправильно).

## **Занятие 12**

«*Повтори за мной*». Ребенок задает ритм или пантомимическую модель (позу, движения). Задача остальных повторить — кто сможет повторить первым, становится ведущим и т.д. Если никто не может повторить модель, просят повторить задающего. Если у него не получается, он выбывает из игры.

### **Занятие 13**

*«Найди и обведи фигуру».* Ребенку предлагается бланк с набором различных фигур. Задача — найти среди них все треугольники и обвести их в круг как можно быстрее.

*«Условный сигнал».* Психолог договаривается с детьми, что по одному хлопку они будут прислушиваться к себе, по двум хлопкам — бегать по залу, на три хлопка — слушать звуки за окном, а на четыре хлопка — называть четыре глагола.

### **Занятие 14**

*«Охота на фигуры».* Ребенку предлагается бланк с набором различных фигур. Задача ребенка — как можно быстрее все квадраты зачеркнуть, а все круги подчеркнуть.

*«Условный сигнал»* (см. занятие 13).

### **Занятие 15**

*«Найди и обведи букву».* Ребенку предлагается бланк с набором различных букв. Задача ребенка — найти все буквы «А» в бланке и обвести их как можно быстрее.

*«Условный сигнал»* (см. занятие 13).

### **Занятие 16**

*«Найди и зачеркни букву».* Ребенку предлагается бланк с набором различных букв. Задача ребенка — найти все буквы «С» в бланке и зачеркнуть их как можно быстрее.

*«Условный сигнал»* (см. занятие 13).

### **Занятие 17**

*«Охота на буквы-1».* Ребенку предлагается бланк с набором различных букв. Задача ребенка — как можно быстрее обвести все буквы «П», зачеркнуть все буквы «Д», подчеркнуть все буквы «О» в бланке.

### **Занятие 18**

*«Охота на буквы-2».* Ребенку предлагается бланк с набором различных букв. Задача ребенка — как можно быстрее обвести в бланке все буквы «Б», зачеркнуть все буквы «Т», подчеркнуть все буквы «И».

### **Занятия 19—20**

*«Таблицы Шульце»*

## Раздел 2. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

**5—10 лет**

### Занятие 1

«*Бездушный шарик*». Ребенок ложится на спину. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги лежат прямо (перекрещивать их нельзя). Глаза смотрят в потолок. Глубокий вдох через нос (рот закрыт) и шумный выдох через открытый рот. При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается. Ребенок может представить, что в животе у него находится цветной шарик, который надувается при вдохе и сдувается при выдохе. Взрослый кладет свою руку на живот ребенка и помогает при обучении дыханию. Дети дышат по команде «вдох — выдох» (5 раз).

### Занятие 2

Ребенок ложится на спину. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги лежат прямо (перекрещивать нельзя). Глаза смотрят в потолок. Глубокий вдох через нос (рот закрыт) и шумный выдох через открытый рот. При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается. Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом с задержкой дыхания под счет: «Вдох (раз-два-три-четыре), держим (раз-два), выдох (раз-два-три-четыре), держим (раз-два)». Единица счета равна одной секунде. Упражнение выполняется 5—8 раз.

### Занятие 3

Ребенок, лежа (ноги и руки вытянуты вдоль тела), делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывание счета: «Вдох (4 хлопка), держим (2 хлопка), выдох (4 хлопка), держим (2 хлопка)». Упражнение выполняется 5—8 раз.

Можно предложить ребенку самостоятельно отстукивать ритм ладонями об пол. В таком случае необходимо следить за тем, чтобы он не ускорял и не замедлял темп. Также обращайтесь внимание на то, чтобы тело ребенка было расслабленным.

### Занятие 4

Ребенок, лежа (ноги и руки вытянуты вдоль тела), делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания. Произносите вслух только слова «Вдох», «Держим», «Выдох», «Держим», а счет прохлопывайте: «Вдох (3 хлопка), держим (3 хлопка),

выдох (3 хлопка), держим (3 хлопка)». Единица счета равна одной секунде. Упражнение выполняется 5—8 раз.

Следите за тем, чтобы тело ребенка было полностью расслабленно!

### **Занятие 5**

Ребенок, лежа (ноги и руки вытянуты вдоль тела), делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания. Вместо слов «Вдох», «Держим», «Выдох», вы хлопаете два раза, а счет прохлопываете как раньше: двойной хлопок — 3 хлопка — двойной хлопок — 3 хлопка — двойной хлопок — 3 хлопка. Единица счета равна одной секунде. Упражнение выполняется 5—8 раз.

Следите за тем, чтобы тело ребенка было полностью расслабленно!

### **Занятие 6**

Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: «Поднимаем (3 хлопка), держим (3 хлопка), опускаем (3 хлопка), держим (3 хлопка)». Во время вдоха ребенок поднимает правую руку и правую ногу и удерживает их в воздухе на время задержки дыхания. Во время выдоха опускает их. На следующем вдохе ребенок поднимает левую руку и левую ногу и также удерживает их на время задержки дыхания. На выдохе опускает руку и ногу. Упражнение выполняется 5—8 раз.

Команды сначала необходимо проговаривать вслух. Можно даже подсказывать ребенку, какую руку и ногу надо поднимать. Также нужно следить за тем, чтобы руки и ноги, которые не работают в данный момент, лежали спокойно и расслабленно.

### **Занятие 7**

Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: двойной хлопок — 4 хлопка — двойной хлопок — 4 хлопка — двойной хлопок — 4 хлопка — двойной хлопок — 4 хлопка. Единица счета — одна секунда. Во время вдоха ребенок поднимает правую руку и правую ногу. На время задержки удерживает их в воздухе. Во время выдоха опускает их. На следующем вдохе ребенок поднимает левую руку и левую ногу и удерживает их в воздухе на время задержки дыхания. На выдохе опускает их. Упражнение выполняется 5—8 раз.

Внимательно следите за следующими моментами:

- вдох производится носом, а выдох — ртом,
- живот на вдохе надувается, а на выдохе опускается,



- ребенок точно следует ритму, разделяя одинарные хлопки, обозначающие счет, и двойные, обозначающие переход к другому режиму (вдох, удержание, выдох, удержание),
- ребенок точно соблюдает последовательность смены правых , руки, ноги и левых руки, ноги,
- «нерабочие» руки и ноги остаются расслабленными.

### **Занятие 8**

Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: «Руку поднимаем (5 хлопков), держим (4 хлопка), руку опускаем (5 хлопков), держим (4 хлопка), ногу поднимаем (5 хлопков), держим (4 хлопка), ногу опускаем (5 хлопков), держим (4 хлопка)». Единица счета — одна секунда.

Во время вдоха ребенок поднимает правую руку, на время задержки дыхания удерживает ее в воздухе. Во время выдоха опускает правую руку и во время задержки дыхания лежит спокойно. На следующем вдохе ребенок поднимает правую ногу и удерживает ее в воздухе на время задержки дыхания. На выдохе опускает правую ногу. То же с левой рукой и ногой (всего 4 вдоха-выдоха). Упражнение выполняется 2—3 раза.

### **Занятие 9**

Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: двойной хлопок — 6 хлопков — двойной хлопок — 5 хлопков — двойной хлопок — 6 хлопков — двойной хлопок — 5 хлопков. Единица счета — одна секунда.

Во время вдоха ребенок поднимает правую руку и левую ногу. Удерживает их в воздухе на время задержки дыхания. Во время выдоха опускает их. На следующем вдохе ребенок поднимает левую руку и правую ногу. На выдохе опускает их. Упражнение выполняется 5—8 раз.

### **Занятие 10**

Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: «Руку поднимаем (7 хлопков), держим (5 хлопков), руку опускаем на бедро (7 хлопков), держим (5 хлопков), ногу поднимаем (7 хлопков), держим (5 хлопков), ногу опускаем на другую ногу (7 хлопков), держим (5 хлопков), руку поднимаем (7 хлопков), держим (5 хлопков), опускаем на пол (7 хлопков), держим (5 хлопков), поднимаем ногу (7 хлопков), держим (5 хлопков), опускаем на пол (7 хлопков), держим (5 хлопков)».

Во время вдоха ребенок поднимает только правую руку и на время задержки дыхания удерживает ее в воздухе. Во время выдоха опускает правую руку на левое бедро, задерживает дыхание, лежа спокойно. На следующем вдохе ребенок поднимает правую ногу и удерживает ее в воздухе на время задержки дыхания. На выдохе опускает на левую ногу и лежит спокойно (правая рука на левом бедре, правая нога на левой ноге). На вдохе поднимает правую руку с бедра и удерживает ее в воздухе. На выдохе кладет правую руку ровно (параллельно телу). Во время задержки дыхания лежит спокойно. На вдохе поднимает правую ногу и удерживает ее на время задержки. На выдохе кладет правую ногу параллельно с левой ногой (ровно). То же с левой рукой и ногой (всего 8 вдохов-выдохов). Упражнение выполняется 2—3 раза. Единица счета равна одной секунде.

### **Занятие 11**

Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: 8 хлопков — пауза — 5 хлопков — пауза — 8 хлопков — пауза — 5 хлопков — пауза — 8 хлопков — пауза — 5 хлопков — пауза — 8 хлопков — пауза — 5 хлопков — пауза — 8 хлопков — пауза — 5 хлопков — пауза — 8 хлопков — пауза — 5 хлопков — пауза — 8 хлопков — пауза — 5 хлопков — пауза — 8 хлопков — пауза — 5 хлопков. Во время вдоха ребенок поднимает только правую руку и на время задержки дыхания удерживает ее в воздухе. Во время выдоха опускает правую руку на левое бедро и лежит спокойно, задержав дыхание. На следующем вдохе ребенок поднимает левую ногу и на время задержки дыхания удерживает ее в воздухе. На выдохе опускает на правую ногу. Во время задержки дыхания лежит (правая рука на левом бедре, левая нога на правой ноге). На вдохе поднимает правую руку с бедра и удерживает ее в воздухе. На выдохе кладет правую руку ровно (параллельно телу). На вдохе поднимает левую ногу и удерживает ее на время задержки дыхания. На выдохе кладет левую ногу параллельно правой ноге (ровно). То же с левой рукой и правой ногой (всего 8 вдохов-выдохов). Упражнение выполняется 3—4 раза. Единица счета равна одной секунде.

Старайтесь отслеживать правильную последовательность движений, глубину вдоха, удержание темпа.

### **Занятие 12**

Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: 9 хлопков — пауза — 5 хлопков — пауза — 9 хлопков — пауза — 5 хлопков.

Во время выдоха ребенок поднимает правую руку и правую ногу. На время задержки удерживает их в воздухе. Во время вдоха опускает

их. На следующем выдохе ребенок поднимает левую руку и левую ногу. Удерживает их в воздухе на время задержки. На вдохе опускает их. Упражнение выполняется 5—8 раз. Единица счета равна одной секунде.

### **Занятие 13**

Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: 10 хлопков — пауза — 5 хлопков — пауза — 10 хлопков — пауза — 5 хлопков.

Во время выдоха ребенок поднимает правую руку и левую ногу и удерживает их в воздухе на время задержки дыхания. Во время вдоха опускает их. На следующем выдохе ребенок поднимает левую руку и правую ногу. На вдохе опускает их. Упражнение выполняется 5—8 раз. Единица счета равна одной секунде.

### **Занятие 14**

Ребенок садится, прислонившись спиной к стене. На вдохе он поднимает правую руку вверх, удерживает позу, задерживая дыхание на выдохе — опускает правую руку вниз, а левую поднимает вверх, удерживает позу, задерживая дыхание, затем на вдохе — меняет руки местами и т.д. Упражнение выполняется 5—8 раз. Отсчет: вдох, выдох — 10 хлопков, задержка дыхания — 5 хлопков.

### **Занятие 15**

Ребенок садится на пятки, спина прямая, руки расставлены в стороны — правая рука согнута в локте, а левая рука прямая, — при этом обе руки смотрят влево. На вдохе руки описывают полукруг через верх и на задержке дыхания останавливаются в позе — обе руки смотрят вправо: правая рука прямая, а левая согнута в локте. На выдохе: руки описывают полукруг через низ и останавливаются в первоначальной позе и т.д. Упражнение выполняется 5—8 раз. Отсчет: вдох, выдох — 10 хлопков, задержка — 5 хлопков.

### **Занятие 16**

Ребенок садится на пятки, спина прямая, прямые руки расставлены в стороны. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев. Один палец смотрит вниз, а другой вверх. Со вдохом пальцы меняются местами, с выдохом — опять меняются местами и т.д. На задержке — удержание позы. Упражнение выполняется 5—8 раз. Отсчет: вдох, выдох — 10 хлопков, задержка дыхания — 5 хлопков.

### **Занятие 17**

Ребенок стоит, спина прямая, прямые руки вытянуты вперед, одна ладонь смотрит вниз, а другая вверх. На вдохе ладони переворачиваются одна вверх, а другая вниз; на выдохе — опять переворачиваются и т.д. На задержке дыхания — удержание позы. Упражнение выполняется 5—8 раз. Отсчет: вдох, выдох — 10 хлопков, задержка — 5 хлопков.

### **Занятие 18**

#### **Т**

Ребенок стоит с опущенными руками и головой, на вдохе медленно поднимает расслабленные руки и голову вверх, постепенно «растягивая» все тело (не отрывая пятки от пола); задерживает дыхание. На выдохе — постепенно расслабляя тело, опускает руки и голову\*»  
в, сгибается в пояснице; задерживает дыхание.

Р

### **Занятие 19**

Ребенок стоит, спина прямая, руки прямые смотрят влево. На вдохе руки описывают полукруг через верх и останавливаются в позе — обе руки прямые смотрят вправо. Дыхание при этом задерживается. На выдохе руки описывают полукруг через низ и останавливаются в первоначальной позе и т.д. Упражнение выполняется 5—8 раз. Отсчет: вдох, выдох — 10 хлопков, задержка дыхания — 5 хлопков.

### **Занятие 20**

Ребенок стоит, спина прямая, прямые руки расставлены в стороны. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев. Один палец смотрит вниз, а другой вверх. На вдохе пальцы меняются местами, на выдохе — опять меняются местами и т.д. На задержке дыхания — удержание позы. Упражнение выполняется 5—8 раз. Отсчет: вдох, выдох — 10 хлопков, задержка дыхания — 5 хлопков.

### **Занятия 2—3**

*«Зоопарк-2».* Дети изображают мишку, птенчика, уточку, двигаясь при этом вперед и пятясь назад, а также неуклюжего пингвина (на внутренней стороне стопы), двигаясь только вперед. При этом глаза смотрят в точку на стене перед ребенком.

### **Занятие 4**

*«Зоопарк-3».* Дети изображают мишку, птенчика, уточку, пингвина, двигаясь при этом вперед и пятясь назад, а также аиста (высоко поднимают ноги), двигаясь только вперед.

### **Занятие 5**

*«Гусиный шаг».* Дети передвигаются на корточках и на мысочках.

### **Занятие 6**

*«Самолет».* Дети бегают по залу, наклоняя тело с разведенными руками то вправо, то влево. Надо стараться не сталкиваться друг с другом.

### **Занятие 7**

*«Аист и лягушка».* Дети разбиваются на пары, один изображает лягушку, а другой аиста. Лягушка убегает от аиста, а тот ее ловит.

### **Занятие 8**

*«Рыбки и водоросли».* Дети делятся на две группы — «рыбки» и «водоросли». Водоросли поднимают руки и раскачиваются из стороны в сторону. В это время рыбки быстро «плавают» (лавируют) между водорослями, сложив ладошки вместе и вытянув руки вперед. Затем группы меняются ролями.

### **Занятие 9**

*«Кузнецы и сенокосцы».* Дети складывают руки так, как будто у них в руках молот, и куют железо. Затем дети представляют, что у них в руках коса, и косят траву.

### **Занятие 10**

*«Птицы и насекомые».* Каждый ребенок выбирает, какую он будет изображать птицу или насекомое. Птицы охотятся на насекомых, а насекомые спасаются от птиц. Затем дети меняются ролями.

### **Занятие 11**

*«Гусеница»*. Дети изображают гусеницу. Прямые руки и ноги стоят на полу близко друг к другу. Затем руки убегают, а ноги стоят, потом ноги догоняют, а руки ждут.

### **Занятие 12**

*«Морские жители»*. Дети изображают осьминогов (энергичные движения руками и ногами) и медуз (медленное и плавное перетекание всем телом).

### **Занятие 13**

*«Бревнышко»*. Дети ложатся друг рядом с другом в одну линию. Первый ребенок начинает перекатываться через остальных и ложится последним. Затем то же делает следующий и так далее.

### **Занятие 14**

*«Кувырки»*. Дети кувыркаются вперед и назад.

### **Занятие 15**

*Фольклорная игра «Мяч»*. Дети стоят в кругу. Ведущий проговаривает стихотворение, демонстрируя при этом движения, которые дети повторяют за ним:

«Бросишь об стенку, а я отскачу  
(приседает и подскакивает вверх).

Бросишь об пол, а я подскачу  
(приседает и подскакивает вверх).

Я из ладони в ладонь лечу  
(раскачивается из стороны в сторону, перенося вес тела с одной ноги на другую).

Смирно сидеть не хочу  
(приседает и подскакивает вверх)».

### **Занятие 16**

*«Козел»*. Дети садятся друг за другом в ряд. Последний в ряду ребенок перепрыгивает через всех остальных по очереди. Затем это делает следующий и т.д.

### **Занятие 17**

*«Перешагивание»*. Держа гимнастическую палку на уровне чуть ниже живота, дети перешагивают через нее вперед. Палка оказывает-

ся за спиной. Не разжимая рук, дети перешагивают через палку назад и снова держат ее перед собой. Затем все повторяется снова.

### **Занятие 18**

*«Лягушки прыгают по кочкам на болоте».* Дети по очереди прыгают с одной мягкой формы (большие кубы, прямоугольники разной формы, «таблетки» и т.п.) на другую. Маршрут проложен так, чтобы дети прыгали вперед, назад и вбок.

### **Занятие 19**

*«Вышибалы»,*

### **Занятие 20**

Дети идут по бревну, затем перешагивают через мягкие формы, затем прыгают с одной формы на другую, потом прыгают на одной ноге, затем приседают и подпрыгивают и т.д.

---

7—8 лет

### **Занятие 1**

*«Зоопарк-1».* Дети ходят, изображая косолапую мишку (на внешней стороне стопы), птенчика (на мысочках), утку (на пяточках), двигаясь вперед и пятясь назад, а также неуклюжего пингвина (на внутренней стороне стопы), двигаясь только вперед. При этом глаза смотрят в точку на стене перед ребенком.

### **Занятие 2**

*«Зоопарк-2».* Дети изображают мишку, птенчика, утку, пингвина, двигаясь вперед и пятясь назад, аиста (высоко поднимают ноги), двигаясь только вперед.

### **Занятие 3**

*«Гусиный шаг».* Дети передвигаются на корточках и на мысочках.

### **Занятие 4**

*«Аист и лягушка».* Дети разбиваются на пары, один изображает лягушку, а другой аиста. Лягушка убегает от аиста, тот ее ловит.

### **Занятие 5**

«*Кузнецы и сенокосцы*». Дети складывают руки так, как будто у них в руках молот, и куют железо. Затем дети представляют, что у них в руках коса, и косят траву.

### **Занятие 6**

«*Гусеница*». Дети изображают гусеницу. Прямые руки и ноги стоят на полу близко друг к другу. Затем руки убегают, а ноги стоят, потом ноги догоняют, а руки ждут.

«*Бревнышко*». Дети ложатся друг рядом с другом в одну линию. Первый ребенок начинает перекатываться через остальных и ложится последним. Затем то же делает следующий и так далее.

### **Занятие 7**

«*Кувырки*». Дети кувыркаются вперед и назад.

### **Занятие 8**

«*Козел*». Дети садятся друг за другом в ряд. Последний в ряду ребенок перепрыгивает через всех остальных по очереди. Затем это делает следующий и т.д.

### **Занятие 9**

«*Перешагивание*». Держа гимнастическую палку на уровне чуть ниже живота, дети перешагивают через нее вперед. Палка оказывается за спиной. Не разжимая рук, дети перешагивают через палку назад и снова держат ее перед собой. Затем все повторяется снова.

### **Занятие 10**

«*Вышибалы*».

“

### **Занятие 11**

«*Канатоходец*». Дети идут по одной линии, приставляя пяточку к носочку.

«*Перекрестный шаг*». Дети идут вдоль линии, перешагивая ее то одной ногой, то другой.

### **Занятие 12**

«*Перекрестные и односторонние движения*». Дети идут по кругу, высоко поднимая ноги, согнутые в колене, и дотрагиваются правой



рукой до правой ноги, а левой рукой до левой ноги. Затем они дотрагиваются левой рукой до правой ноги, а правой рукой до левой ноги. Взрослый хлопывает каждый шаг. Ритм можно ускорять.

### Занятие 13

**«Бег и прыжки».** Дети бегают по залу в разном темпе, потом прыгают, затем чередуют бег и прыжки.

**«Прыжки».** Дети по-разному прыгают, чередуя между собой разные виды прыжков (вперед—назад, в стороны, ноги вместе—ноги врозь, скрестив ноги). Затем подключаются руки (они повторяют движения ног).

### Занятие 14

**«Голова—шея—руки».** Дети вращают головой, качают ее в разные стороны, поднимают—опускают плечи (вместе и по отдельности), а также совершают вращательные движения: руки поднимаются вверх и падают, затем вращаются в плечевом суставе вместе и по отдельности.

### Занятие 15

**«Подвижные суставы рук».** Упражнения выполняются сначала правой, потом левой рукой; затем обеими руками синхронно в одном направлении, далее — обеими руками в противоположных направлениях. Отрабатывается подвижность каждой группы суставов: пальцевых, кистевых и т.д.; остальные суставы должны быть неподвижными, зафиксированными. Каждое задание выполняется 5-10 раз.

- Руки согнуты в локтях. Ребенок смотрит на свои кисти. Выполняются «змеевидные» движения каждым пальцем. Остальные при этом сжаты в кулак. Упражнение выполняется от мизинца к большому пальцу, затем — в обратном направлении.
- Руки вытянуты вперед. Потрясти произвольно кистями. Затем начинать вращательные движения.
- Руки подняты в стороны и согнуты в локтях. Потрясти ими произвольно в локтевом суставе. Затем начинать вращательные движения в указанном порядке.

## Занятие 16

«*Подвижная поясница*». В положении стоя дети выпячивают живот, убирают его назад, затем делают вращательные движения тазом.

## Занятие 17

«*Подвижные суставы ног*». Дети выполняют упражнения, аналогичные тем, что были описаны для рук, в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах.

## Занятия 18, 19, 20

«*Подвижные суставы рук и ног*». Дети последовательно выполни<sup>т</sup> упражнения для рук и ног (см. занятия 15, 17).

«*Полоса препятствий*». Дети идут по бревну, затем перешагивают через формы, затем прыгают с одной формы на другую, потом прыгают на одной ноге, затем приседают и подпрыгивают и т.д.

1

---

## 9—10 лет

### Занятие 1

«*Зоопарк-1*». Дети ходят, изображая косолапую мишку (на внешней стороне стопы), птенчика (на мысочках), уточку (на пяточках), двигаясь вперед и пятясь назад, а также неуклюжего пингвина (на внутренней стороне стопы), двигаясь только вперед. При этом глаза смотрят в точку на стене перед ребенком.

### Занятие 2

«*Зоопарк-2*». Дети изображают мишку, птенчика, уточку, пинг\* вину, аиста (высоко поднимают ноги).

### Занятие 3

«*Гусиный шаг*». Дети передвигаются на корточках и на мысочках.

### Занятие 4

«*Гусеница*». Дети изображают гусеницу. Прямые руки и ноги стоят на полу близко друг к другу. Затем руки убегают, а ноги стоят, потом ноги догоняют, а руки ждут.

«*Бревнышко*». Дети ложатся друг рядом с другом в одну линию. Затем первый ребенок начинает перекатываться через остальных и ложится последним. За ним следующий и так далее.

### Занятие 5

*«Кувырки».* Дети кувыркаются вперед и назад.

### Занятие 6

*«Перешагивание».* Держа гимнастическую палку на уровне чуть ниже живота, дети перешагивают через нее вперед. Палка оказывается за спиной. Не разжимая рук, дети перешагивают через палку назад и снова держат ее перед собой. Затем все повторяется снова.

*«Ходьба с предметом на голове».* Дети ходят, положив на голову какой-нибудь предмет, стараясь ходить так, чтобы он не упал.

### Занятие 7

*«Канатоходец».* Дети идут по одной линии, приставляя пяточку к мысочку.

*«Перекрестный шаг».* Дети идут вдоль линии, перешагивая ее то одной ногой, то другой.

### Занятие 8

*«Перекрестные и односторонние движения».* Дети идут по кругу, высоко поднимая ноги, согнутые в колене, и дотрагиваются правой рукой до правой ноги, а левой рукой до левой ноги. Затем ребенок дотрагивается левой рукой до правой ноги, а правой рукой до левой ноги. Психолог прохлопывает каждый шаг. Ритм можно ускорять.

### Занятие 9

*«Бег и прыжки».* Дети бегают по залу в разном темпе, затем прыгают, затем чередуют бег и прыжки.

*«Прыжки».* Дети прыгают разными видами прыжков, чередуя их между собой (вперед-назад, в стороны, ноги вместе — ноги врозь, ноги скрестно). Затем подключаются руки (те же движения).

### Занятие 10

*«Голова—шея—руки».* Дети вращают, качают головой в разные стороны, поднимают и опускают плечи вместе и по отдельности, а также совершают вращательные движения: руки поднимаются вверх и падают оттуда, затем вращаются в плечевом суставе вместе и по отдельности.

### Занятия 11, 12, 13

**«Подвижные суставы рук».** Упражнения выполняются сначала правой, потом левой рукой; затем обеими руками синхронно в одном направлении, далее — обеими руками в противоположных направлениях. Отрабатывается подвижность каждой группы суставов: пальцевых, кистевых и т.д.; остальные должны быть неподвижными, зафиксированными. Каждое задание выполняется 5—10 раз.

—Руки согнуты в локтях. Ребенок смотрит на свои кисти. Выполняются «змеевидные» движения каждым пальцем. Остальные пальцы при этом сжаты в кулак. Упражнение выполняется от мизинца к большому пальцу, затем — в обратном направлении.

—Руки вытянуты вперед. Потрясти произвольно кистями. Затем начинать вращательные движения.

—Руки подняты в стороны и согнуты в локтях. Потрясти ими произвольно в локтевом суставе. Затем начинать вращательные движения в указанном порядке.

—Вращательные движения каждой рукой; затем обеими в плечевом суставе.

**«Подвижная поясница».** В положении стоя дети выпячивают живот, прячут его назад, затем делают вращательные движения тазом.

**«Подвижные суставы ног».** Дети выполняют упражнения, аналогичные тем, что были описаны для рук, в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах.

"

### Занятие 14

**«Равновесие».** Дети встают на одну ногу и стоят 10 секунд, затем меняют ногу. Психолог берет яркий предмет и водит его перед глазами участников (вверх, вниз, вправо, влево, по наклонной плоскости). Задача детей — следить за предметом глазами, но при этом не упасть.

**«Устойчивость».** Дети принимают устойчивую позу, а психолог пытается вывести их из равновесия. Задача детей — удержаться на месте, не сходя с него.

### Занятие 15

**«Вырваться из круга».** Выбирается один ребенок — водящий, остальные дети образуют плотный круг. Водящий встает в круг. Его задача — вырваться из круга, задача детей — помешать ему.

### **Занятие 16**

«*Попасть в круг*». Один ребенок — водящий, остальные образуют плотный круг. Водящий стоит за кругом, его задача — попасть в круг, задача детей — помешать ему.

### **Занятие 17**

«*Рисуем и пишем в воздухе*». Дети рисуют или пишут в воздухе сначала всей рукой, потом только предплечьем, затем только кистью фигуры, цифры, слова, предложения.

### **Занятия 18, 19, 20**

«*Полоса препятствий*». Дети идут по бревну, затем перешагивают через формы, затем прыгают с одной формы на другую, потом прыгают на одной ноге, затем приседают и подпрыгивают и т.д.

## **Раздел 4. ИГРЫ С МЯЧОМ**

5—6 лет

### **Занятие 1**

Ребенок и взрослый должны кидать друг другу с разных расстояний и ловить двумя руками *большой* мяч. Сначала мяч лучше кидать непосредственно в руки, затем немного правее, немного левее, выше, ниже. Дети должны уметь кидать мяч, подавая его двумя руками снизу, сверху, по воздуху и ударяя об пол. Надо стараться не прижимать мяч к себе, а ловить его только руками.

### **Занятие 2**

Ребенок кидает об стену большой мяч двумя способами:

— кидает об стену и сразу ловит;

— кидает об стену, дает ему один раз удариться об пол и только после этого ловит.

### **Занятие 3**

Взрослый и ребенок садятся на пол на расстоянии 2—3 метров друг от друга и берут большой мяч. Они раздвигают ноги и перекатывают мяч по полу. Сначала мяч отталкивают от себя двумя руками,

через минуту или две ребенок убирает левую руку за спину и катает мяч только правой рукой, а через 3 минуты — только левой рукой. Мяч должен катиться ровно и прямо в руки партнеру.

#### **Занятие 4**

1) Ребенок и взрослый выполняют все предыдущие упражнения с мячом *средних размеров* (кидать друг другу, кидать об стену двумя способами, катать по полу).

2) Ребенок и взрослый кидают друг другу и ловят двумя руками *теннисный мяч*.

#### **Занятие 5**

1) Ребенок и взрослый катают мячи друг другу по полу, одно-, временно направляя навстречу друг другу в руки большой и теннис-, ный мячи.

2) Ребенок кидает об стенку большой мяч, но уже с хлопком (кинул — хлопнул в ладоши — поймал).

#### **Занятие 6**

1) В этом упражнении должно участвовать как минимум 3 человека. Мяч кидают по кругу. Перед началом игры взрослый объясняет правила игры: «Если услышишь хлопок — это сигнал. С этого момента мяч надо кидать в обратном направлении».

2) Ребенок с хлопком бросает о стенку средний мяч.

#### **Занятие 7**

1) Ребенок кидает большой мяч о стену с двумя быстрыми хлопками (кинул — 2 хлопка — поймал).

2) Ребенок перекидывает из правой руки в левую руку теннис-, ный мяч.

#### **Занятие 8**

В этом упражнении должно участвовать как минимум 3 человека. Мячик кидают по кругу. Правила игры: один хлопок — мяч движется в том же направлении, два хлопка — мяч меняет направление. После того как ребенок усвоил программу, инструкция меняется на обратную: один хлопок — мяч меняет направление движения, два хлопка — мяч движется в том же направлении.

*Модификация упражнения для двух человек:* Ребенок и взрослый кидают мяч друг другу. Инструкция: «Если слышишь один хлопок — кидаешь мяч, ударив его об пол, если два хлопка — по воздуху».

### **Занятие 9**

- 1) Ребенок ударяет большим мячом об пол одной и двумя руками.
- 2) Ребенок и взрослый (или дети) кидают друг другу и ловят двумя руками теннисный мяч.

### **Занятие 10**

- 1) Ребенок кидает в вертикальную цель разные мячи. В качестве цели может выступать прикрепленный к стене круг из бумаги или обруч в руке взрослого.
- 2) Ребенок ударяет об пол большим мячом.

### **Занятие 11**

- 1) Ребенок и взрослый кидают большой мяч друг другу, при этом взрослый произносит названия месяцев года или дней недели. Услышав названия месяца, ребенок должен поймать мяч, услышав день недели, он не должен его ловить.
- 2) Ребенок кидает об стену и ловит двумя руками теннисный мяч.

### **Занятие 12**

- 1) Ребенок кидает мяч назад, не поворачиваясь, а взрослый или другой ребенок ловит мяч сзади. Игроки меняются местами поочередно.
- 2) Взрослый и ребенок (или дети) кидают друг другу и ловят теннисный мяч одной рукой.

### **Занятие 13**

- 1) Взрослый произносит слово и кидает мяч, а ребенок ловит мяч и называет слово, связанное со словом взрослого, например: взрослый говорит: «Небо», а ребенок отвечает: «Облако» — и кидает мяч обратно.
- 2) Взрослый и ребенок (или дети) кидают друг другу и ловят теннисный мяч одной рукой.

### **Занятие 14**

- 1) Взрослый кидает мяч и называет месяц, а ребенок ловит мяч и говорит, к какому времени года относится этот месяц.
- 2) Ребенок бросает об стену теннисный мяч и ловит его одной рукой.

### **Занятие 15**

Ребенок кидает мяч об стену и, когда мяч отлетает от стены, перепрыгивает через него.

### **Занятие 16**

Взрослый помещает перед ребенком мишень, которую надо сбить. Например, на табуретку ставятся 2 предмета, еще несколько предметов расставляются рядом на полу. Ребенок отходит от табуретки на 8—10 шагов и пытается сбить их мячиком (большим, средним, теннисным).

### **Занятие 17**

1) Взрослый ставит перед ребенком горизонтальную мишень (корзину, ведро, таз). Задача ребенка — попасть в эту мишень мячом (большим, средним, теннисным).

2) Ребенок бросает об стену и ловит теннисный мячик одной рукой.

### **Занятие 18**

1) Ребенок должен наклониться вперед и, подталкивая мяч по очереди пальцами правой и левой руки, катить его вокруг стоп (опи-сывая восьмерку — вправо, влево).

2) Ребенок кидает теннисный мяч об стену и ловит его поочередно правой и левой руками.

### **Занятие 19**

Ребенок ударяет мячом об пол попеременно каждой рукой. При этом он говорит: «Я знаю пять имен: Саша, Маша, Валя, Надя, Лена». Каждое слово сопровождается ударом мяча об пол. Можно перечислять также названия фруктов, овощей, машин и т. д.

### **Занятие 20**

На полу рисуется полоса (или кладется веревка). Ребенок встает в начало этой полосы и двигается вперед, чеканя мяч об пол то справа от линии, то слева от нее.



---

**7—8 лет****Занятие 1**

Ребенок и взрослый должны кидать друг другу с разных расстояний и ловить двумя руками *большой* мяч. Мяч кидают сначала непосредственно в руки, затем немного правее, немного левее, выше, ниже. Дети должны уметь кидать мяч, подавая его двумя руками снизу, сверху, по воздуху и ударяя об пол. Надо стараться не прижимать мяч к себе, а ловить его только руками. Дети ловят мяч по очереди и бросают взрослому.

**Занятие 2**

1) Ребенок кидает мяч об стену двумя способами:

—кидает и сразу ловит;

—кидает, дает ему один раз удариться об пол и только после этого ловит.

Ребенок должен кидать сначала большой, а затем *средний* мяч.

2) Взрослый и ребенок садятся на пол на расстоянии 2—3 метра друг от друга и берут большой мяч. Они раздвигают ноги и перекатывают мяч по полу. Сначала они отталкивают мяч от себя двумя руками, через минуту или две ребенок убирает левую руку за спину и катает мяч только правой рукой, а через 3 минуты — левой рукой. Мяч должен катиться ровно и прямо в руки партнеру.

**Занятие 3**

1) Ребенок кидает большой и средний мячи об стену двумя способами (см. занятие 2). Сначала он кидает 10 раз большой мяч, потом 10 раз средний.

2) Дети кидают друг другу и ловят большие и средние мячи.

3) Дети перекатывают друг другу средний мяч, а затем сразу два мяча (средний и большой). У каждого в руках по мячу, и эти два мяча перекатываются одновременно. Мячи не должны сталкиваться. Ребенок всегда должен проследить глазами всю траекторию движения мяча.

**Занятие 4**

1) Ребенок и взрослый кидают друг другу и ловят *теннисный* мяч двумя руками. Мяч кидается с разных расстояний.

2) Ребенок и взрослый перекатывают по полу большой и теннисный мячи, отправляя их друг другу в руки одновременно. Мячи не должны сталкиваться.

### **Занятие 5**

1) Ребенок и взрослый одновременно перекатывают друг другу по полу большой и теннисный мячи.

2) Ребенок кидает мяч об стенку с хлопком (кинул — хлопок в ладоши — поймал). Затем ребенок кидает об стенку все мячи по очереди (большой, средний, теннисный).

### **Занятие 6**

1) В этом упражнении должно участвовать как минимум 3 человека. Мячик кидают по кругу. Перед началом игры взрослый объясняет правила игры: «Как только вы услышите сигнал — хлопок, мяч надо будет кидать в обратном направлении».

2) После этой игры ребенок кидает большой мяч об стену с двумя быстрыми хлопками (кинул — 2 раза хлопнул — поймал).

3) Ребенок перекидывает из правой руки в левую теннисный мяч.

### **Занятие 7**

1) Ребенок кидает большой и средний мяч об стену с двумя быстрыми хлопками (кинул — 2 хлопка — поймал).

2) Дети кидают друг другу и ловят теннисный мяч одной рукой (сначала правой, потом левой).

### **Занятие 8**

1) В этом упражнении должно участвовать как минимум 3 человека. Мячик кидают по кругу. Правила игры: на 1 хлопок мяч продолжают кидать в том же направлении, на 2 хлопка направление движения мяча меняется. После того как ребенок усвоил программу, меняется инструкция: 1 хлопок — мяч двигается в обратном направлении, 2 хлопка — мяч кидают в том же направлении.

*Модификация упражнения для двух человек.* Ребенок и взрослый кидают мяч друг другу. Инструкция: «Если услышишь один хлопок — кидаешь мяч, ударяя его об пол, если 2 хлопка — по воздуху».

2) Ребенок ударяет об пол большим мячом одной и двумя руками.

### **Занятие 9**

1) Дети ударяют большим мячом об пол одной и двумя руками, попеременно правой и левой рукой на месте и с продвижением.

2) Дети бросают друг другу в руки теннисный мяч одной рукой (сначала правой, потом левой).

### **Занятие 10**

1) Ребенок кидает разные мячи в вертикальную цель. Это может быть круг из бумаги на стене или обруч в руке взрослого.

2) Ребенок и взрослый стоят друг напротив друга. У каждого в руке по мячу. Нужно кидать друг другу и одновременно ловить мячи сначала по команде «Начали!», затем молча. Потом дети играют друг с другом.

### **Занятие 11**

1) Ребенок и взрослый кидают большой мяч друг другу. Если называется месяц года, то мяч надо поймать. Если называются дни недели, то мяч не ловится.

2) См. занятие 10, пункт 2.

### **Занятие 12**

1) Ребенок кидает мяч об стену. Кинув мяч, он должен повернуться вокруг своей оси и поймать мяч.

2) Ребенок и взрослый кидают друг другу теннисный мяч. Если взрослый кинул правой рукой, то и ребенок ловит правой рукой. Если левой, то ребенок тоже ловит левой.

### **Занятие 13**

1) Взрослый произносит слово и кидает мяч, а ребенок ловит мяч и называет слово, связанное со словом взрослого, например: взрослый говорит: «Небо», а ребенок отвечает: «Облако» — и кидает мяч.

2) Ребенок кидает мяч назад, не поворачиваясь, а взрослый или другой ребенок ловит мяч сзади. Игроки меняются местами поочередно.

### **Занятие 14**

1) Взрослый кидает мяч и называет месяц, а ребенок ловит мяч и говорит, к какому времени года относится этот месяц.

2) Ребенок бросает об стену теннисный мяч и ловит его одной рукой.

### **Занятие 15**

1) Ребенок кидает мяч об стену и, когда мяч отлетает от стены, перепрыгивает через него.

2) Ребенок кидает об стену теннисный мяч правой рукой, а ловит левой. Затем наоборот — левой кидает, а правой ловит.

### Занятие 16

Взрослый ставит перед ребенком мишень, которую надо сбить. Например, на табуретку ставятся 2 предмета, еще несколько предметов расставляются рядом на полу. Ребенок отходит от табуретки на 8—10 шагов и пытается сбить их мячиком (большим, средним, теннисным).

### Занятие 17

1) Взрослый ставит перед ребенком горизонтальную мишень (корзину, ведро, таз). Задача ребенка — попасть в эту мишень мячом (большим, средним, теннисным).

2) У взрослого в каждой руке по теннисному мячу. Он одновременно кидает мячи ребенку, который должен их поймать и бросить обратно взрослому.



### Занятие 18

1) Ребенок должен наклониться вперед и, подталкивая мяч по очереди пальцами правой и левой руки, катить его вокруг стоп (опи сывая восьмерку — вправо, влево).

2) См. занятие 17, пункт 2.



### Занятие 19

1) Ребенок ударяет мячом об пол попеременно каждой рукой. При этом он говорит: «Я знаю пять имен: Саша, Маша, Валя, Надя, Лена». Каждое слово сопровождается ударом мяча об пол. Можно так же перечислять названия фруктов, овощей, машин и т.д.

2) Ребенок стоит и держит мяч средних размеров в правой руке. Левая нога поднята и согнута в колене. Ребенок ударяет мячом об пол под левую ногу и ловит левой рукой. И наоборот.

### Занятие 20

1) На полу рисуется полоса (или кладется веревка). Ребенок встает в начало этой полосы и двигается вперед, чеканя мяч то справа от линии, то слева от нее. Сначала чеканит левой рукой слева, правой справа, потом наоборот — левой справа, а правой слева от линии.

2) Ребенок кидает теннисный мяч об стенку одной рукой, стоя на одной ноге.

---

**9—10 лет****Занятие 1**

*«Игры в кругу».* Дети стоят в кругу. Они кидают по кругу *большой* мяч: первый ребенок по воздуху, следующий — ударяя об пол и т.д. По хлопку дети начинают перекидывать мяч в обратную сторону.

*«Вратарь».* Ребенок встает у стены. Это ворота. Остальные дети по очереди кидают большой мяч, сначала непосредственно в руки вратарю, затем немного правее, немного левее, выше, ниже. Задача вратаря — поймать мяч. Надо стараться не прижимать мяч к себе, а ловить его только руками. Потом вратарь должен отбивать мячик.

**Занятие 2**

*«Игры со стенкой».* Ребенок кидает мяч об стену двумя способами:

—кидает и сразу ловит;

—кидает, дает ему один раз удариться об пол и только после этого ловит.

Ребенок должен кидать сначала большой, а затем средний мяч.

*«Катание мяча».* Дети садятся в круг, кладут ноги ступня к ступне (получается многоугольная звезда). Они перекатывают друг другу большой мяч. Сначала мяч отталкивают от себя двумя руками, через минуту или две ребенок убирает левую руку за спину и катает мяч только правой рукой, а через 3 минуты — левой рукой. Мяч должен катиться ровно и прямо в руки партнеру.

*Модификация для двоих.* Взрослый и ребенок или два ребенка садятся на пол на расстоянии 2—3 метра друг от друга и берут большой мяч. Они раздвигают ноги и перекатывают мяч по полу.

**Занятие 3**

*«Игры со стенкой».* Ребенок кидает мяч об стенку с хлопком (кинул — хлопнул в ладоши — поймал). Он кидает все мячи по очереди (большой, средний, теннисный).

*«Катание мячей».* Дети перекатывают друг другу средний мяч, а затем сразу два мяча (средний и большой). У каждого в руках по мячу, и эти два мяча перекатываются друг другу одновременно. Мячи не должны сталкиваться. Ребенок всегда должен прослеживать глазами всю траекторию движения мяча.

## Занятие 4

«*Упражнения с теннисным мячом*». Ребенок и взрослый кидают друг другу и ловят теннисный мяч двумя руками. Мяч кидают с разных расстояний. Ребенок ловит мяч и называет любой синий (красный, мокрый, холодный, горячий и т.д.) предмет.

«*Катание мячей*». Ребенок и взрослый катают мячи друг другу по полу. Одновременно большой и теннисный мячи катятся друг другу в руки. Мячи не должны сталкиваться.

## Занятие 5

«*Игры в кругу*». В этом упражнении должно участвовать как минимум 3 человека. Мячик кидают по кругу. Правила игры: один хлопок — мяч движется в том же направлении, два хлопка, мяч меняет направление. После того как ребенок усвоил программу, меняется инструкция: один хлопок — мяч меняет направление, два хлопка — мяч движется в том же направлении.

*Модификация для двух человек*. Ребенок и взрослый кидают мяч друг другу. Инструкция: «Если слышишь один хлопок — кидаешь мяч, ударяя об пол, если два хлопка — кидаешь по воздуху».

## Занятие 6

«*Игры в кругу*». В этом упражнении должно участвовать как минимум 3 человека. Мячик кидаются по кругу. Правила игры: если звучит один хлопок, надо изменить способ кидания мяча (если кидали его по воздуху, то после хлопка надо кинуть например, ударив об пол), если звучит два хлопка, то мяч изменяет направление движения. После того как ребенок усвоил программу, инструкция меняется на обратную: один хлопок — мяч меняет направление, два хлопка — мяч кидают другим способом.

«*Упражнения с теннисным мячом*». Ребенок перекидывает из правой руки в левую теннисный мяч, затем дети встают в круг и перекидывают теннисный мяч сначала из одной своей руки в другую, а затем в руку соседа слева.

## Занятие 7

«*Чеканка*». Ребенок ударяет большим мячом об пол одной и двумя руками. При этом он сначала стоит на месте, затем продвигается вперед.

«*Упражнения с теннисным мячом*». Дети кидают друг другу и ловят теннисный мяч одной рукой (сначала правой, потом левой).

## Занятие 8

**«Чеканка».** Ребенок ударяет большим мячом об пол попеременно правой и левой рукой. При этом он сначала стоит на месте, затем — продвигается вперед.

**«Упражнения с теннисным мячом».** Дети (или ребенок и взрослый) бросают друг другу в руки теннисный мяч одной рукой (сначала правой, потом левой).

## Занятие 9

**«Меткость».** Ребенок кидает в вертикальную цель разные мячи. В качестве цели может выступать прикрепленный к стене круг из бумаги или обруч в руке взрослого.

**«Упражнения с теннисным мячом».** Ребенок и взрослый стоят друг напротив друга. У каждого в руке по мячу. Нужно кидать друг другу и одновременно ловить мячи. Взрослый и ребенок кидают сначала правыми руками, затем левыми, сначала по команде «Начали!», затем молча. Потом дети играют друг с другом.

## Занятие 10

**«Месяцы и дни недели».** Ребенок и взрослый кидают большой мяч друг другу. Если звучит название месяца, мяч надо поймать. Если называются дни недели, то мяч не ловится.

**«Упражнения с теннисным мячом»** (см. занятие 9).

## Занятие 11

**«Игры со стенкой».** Ребенок стоит около стены и кидает мяч об стену. Кинув мяч, ребенок должен повернуться вокруг своей оси и поймать мяч.

**«Упражнения с теннисным мячом».** Ребенок и взрослый кидают друг другу теннисный мяч. Если взрослый кинул правой рукой, то ребенок ловит тоже правой рукой. Если левой, то ребенок ловит левой.

## Занятие 12

**«Игры в кругу»\*.**

1) Взрослый произносит слово и кидает мяч, а ребенок ловит мяч и называет слово, связанное со словом взрослого. Например, взрослый говорит: «Небо», а ребенок отвечает: «Облако» — и кидает мяч.

2) Ребенок кидает мяч назад, не поворачиваясь, а взрослый или другой ребенок ловит мяч сзади. Игроки меняются местами по очереди.

### **Занятие 13**

*«Игры в кругу».* Взрослый кидает мяч и называет месяц, а ребенок ловит мяч и говорит, к какому времени года относится этот месяц.

*«Упражнения с теннисным мячом».* Ребенок бросает об стену теннисный мяч и ловит его одной рукой.

### **Занятие 14**

*«Игры со стенкой».* Ребенок кидает мяч об стену и, когда мяч отлетает от стены, перепрыгивает через него.

*«Упражнения с теннисным мячом».* Ребенок кидает об стену теннисный мяч правой рукой, а ловит левой. Затем наоборот — левой кидает, а правой ловит.

### **Занятие 15**

*«Меткость».* Взрослый размещает перед ребенком мишень, которую надо сбить. Например, на табуретку ставятся 2 предмета, еще несколько предметов расставляются рядом на полу. Ребенок отходит от табуретки на 8—10 шагов и пытается сбить их мячиком (большим, средним, теннисным).

t

### **Занятие 16**

*«Меткость».* Взрослый ставит перед ребенком горизонтальную мишень (корзину, ведро, таз). Задача ребенка — попасть в эту мишень мячом (большим, средним, теннисным).

*«Упражнения с теннисным мячом».* У взрослого в каждой руке по теннисному мячу. Он одновременно кидает мячи ребенку, который должен их поймать и бросить обратно взрослому.

### **Занятие 17**

*«Катаем мяч».* Ребенок должен наклониться вперед и, подталкивая мяч поочередно пальцами правой и левой руки, катить его вокруг стоп (описывая восьмерку — вправо, влево).

*«Упражнения с теннисным мячом»* (см. занятие 16).

### **Занятие 18**

*«Мячом об пол».*

1) Ребенок ударяет мячом об пол попеременно каждой рукой. При этом он говорит: «Я знаю пять имен: Саша, Маша, Валя, Надя,



Лена». Каждое слово сопровождается ударом мяча об пол. Можно перечислять названия фруктов, овощей, машин и т.д.

2) Ребенок стоит и держит мяч средних размеров в правой руке. Левая нога поднята и согнута в колене. Ребенок ударяет мячом об пол под левую ногу и ловит левой рукой. И наоборот.

### **Занятие 19**

«*Чеканка по линии*». На полу рисуется полоса (или кладется веревка). Ребенок встает в начало этой полосы и двигается вперед, чеканя мяч то справа от линии, то слева от нее. Сначала чеканит левой рукой слева, правой справа, потом наоборот — левой справа, а правой слева от линии.

«*Упражнения с теннисным мячом*». Ребенок кидает теннисный мяч об стенку одной рукой, стоя на одной ноге, и ловит его одной рукой.

### **Занятие 20**

«*Передай мяч*». Дети строятся в линию друг за другом. Тот, кто стоит первым, бросает мяч назад, не оборачиваясь. Следующий за ним должен поймать мяч и, бросив его себе под ноги, перепрыгнуть через мяч. Следующий ловит мяч и опять кидает его, не оборачиваясь и т.д. Затем дети разворачиваются в другую сторону и продолжают игру.

«*Мяч по кругу*». Ребенок ведет вокруг себя большой мяч, поворачиваясь вокруг своей оси, чеканя мяч поочередно то правой рукой, то левой.

## **Раздел 5. РАСТЯЖКИ**

---

**5—10 лет**

### **Занятие 1**

«*Струночка*». Ребенок лежит на полу (вытянувшись струночкой, руки вместе над головой, ноги вместе), расслабившись. Один взрослый берет ребенка за руки, другой за ноги. По команде они одновременно, очень медленно и осторожно начинают растягивать ребенка в противоположные стороны.

Заканчивают растягивать также одновременно, постепенно возвращая ребенка в исходное положение. Подается команда расслабить-

ся. Обязательно обратите внимание на то, чтобы в этой «растяжке», равно как и во всех последующих, соблюдалось неперемное условие: *напряжение и расслабление должны занимать равные промежутки времени.*

Будьте осторожны и внимательны, действуйте с партнером синхронно. Не берите ребенка за лодыжки и запястья (во избежание вывихов), а чуть выше (на 5—7 см). Не сжимайте сильно руки. Следите за тем, чтобы во время упражнения ребенок не напрягался. Если напряжение возникает и сохраняется — не растягивайте дальше.

**«Качалка».** Сесть на пол, обхватить колени руками. Качаться на спине, прокатываясь всеми позвонками по полу. На этом упражнении мы часто обнаруживаем, что у ребенка проблемы с удержанием головы. В этом случае ведущий (мама или кто-то из детей) помогает ему, кладя свою руку ему под голову (на уровне сочленения шеи и затылка).

**«Бревнышко».** Ребенок лежит на спине, руки кладутся над головой, кисти соединены, пальцы «смотрят» вверх. Его просят перекачиваться по полу направо, а потом налево. Обращается внимание на то, что «бревнышко» должно катиться ровно. Если ребенка все время «сносит», его просят закрыть глаза и внимательно последить, «что с чем соревнуется и что у него что обгоняет — ноги, руки, голова с плечами и т.д.» — и скорректировать движения. Если ребенок не замечает, что его «сносит» в сторону, или не может самостоятельно исправить этот крен, ему дают внешние ориентиры — рисунок на ковре, линия стены и т.п. Полезно периодически останавливать ребенка и просить, закрыв глаза, «подровнять» свое тело. Помогите ему стабилизировать свои ощущения, фиксируя его тело руками.

## Занятие 2

**«Полетели-1».** Ребенок ложится на спину в виде «звезды» (разводит руки и ноги в стороны). По команде «Полетели!» ребенок должен поднять руки и ноги в воздух (не высоко), растопырить пальцы рук, высунуть язык и тянуть руки и пальцы рук в разные стороны, язык (не зажимая его губами и зубами) и мысочки ног вниз. По команде «Опустились!» ребенок опускает руки и ноги на пол и расслабляет все тело. Команды чередуются. Ребенок «летит», пока взрослый считает (хлопает в ладоши) до пяти и отдыхает такое же время.

**«Качалка»** (см. занятие 1).

**«Бревнышко»** (см. занятие 1).

### Занятие 3

**«Полетели-2».** Команды даются отдельно для разных частей тела. Например: «клювик взлетел» — высунуть язык, «крылышки полетели» — руки поднять, пальчики растопырить, «ножки взлетели» — ноги поднять, мысочки вытянуть, «крылышки опустились» — руки опустить на пол, «ножки опустились» — ноги опустить на пол и «клювик опустился» — язык убрать в рот. Чередовать команды в разных вариациях.

**«Качалка»** (см. занятие 1).

**«Бревнышко»** (см. занятие 1).

**«Лодочка».** Лечь на живот, руки вытянуть вперед, сложить их лодочкой (ладонь к ладони), приподнять прямые ноги, прогнуться и покачаться на животе в таком положении. Если ребенку трудно выполнять упражнение, взрослый помогает ему (качает его, поднимая, то руки, то ноги).

### Занятие 4

**«Полетели-1, 2»** (см. занятия 2, 3).

**«Лодочка»** (см. занятие 3).

**«Фараон».** Ребенок ложится на спину, обняв себя руками (правая кисть держит левое плечо, левая — правое). Он должен отрывать голову от пола и поднимать ее к груди, не поднимая плеч. Туловище лежит неподвижно, ногами не шевелить.

### Занятие 5

**«Активные растяжки-1».** Ребенок лежит на спине, руки вверх, над головой, ноги вместе. По команде руки тянутся вверх, а ноги и мысочки — вниз. По другой команде — руки и ноги расслабляются.

**«Дотянись».** Ребенок лежит на животе. Взрослый, сидя перед ним, держит предмет перед ребенком, а ребенок тянется к нему сначала правой рукой, а потом левой. Затем взрослый, сидя у его ног, просит дотянуться до предмета ногами — сначала правой, а потом левой.

**«Лодочка»** (см. занятие 3).

**«Фараон»** (см. занятие 4).

## Занятие 6

**«Активные растяжки-2».** Ребенок лежит на спине. Руки вверху над головой, ноги вместе. По команде *правая рука* тянется вверх, а *правая нога* — вниз; при этом левая рука и нога расслаблены. Ребенок должен удержаться в таком положении в течение 3—5 секунд. По команде все конечности расслабляются в течение того же интервала времени. Затем так же «растягивается» левая сторона тела.

**«Дотянись»** (см. занятие 5).

**«Кошка».** Ребенок встает на четвереньки. Выгибает и прогибает спину в поясничном отделе. Голова при этом движется синхронно с изменением поз: прогибание — голова вверх, выгибание — голова вниз. Если ему это не удастся, помогите ребенку, фиксируя статику и динамику данной позы собственными руками (буквально — надавливая ему на поясницу или, напротив, приподнимая ее), прося его только о том, чтобы он опускал голову, когда его спина выгибается, и поднимал, когда она выгибается.

Потом это же упражнение выполняется с неподвижной головой, которая при необходимости фиксируется руками взрослого.

## Занятие 7

**«Активные растяжки-3».** Ребенок лежит на спине, руки вверху над головой, ноги вместе. По команде *правая рука* тянется вверх, а *левая нога* — вниз, при этом левая рука и правая нога расслаблены. По следующей команде — все конечности расслабляются. Затем таким же образом растягивается левая рука и правая нога.

**«Дотянись»** (см. занятие 5).

**«Здравствуй, пол».** Ребенок, лежа на спине, затылком на полу, поднимает и закидывает ноги к ушам. Его задача — постараться дотронуться мысочками до пола за головой и полежать в этом положении 2—5 секунды. Затем надо медленно возвратиться в исходное положение. Упражнение выполняется от 2—5 до 10 раз.

*Примечание.* Это упражнение удастся почти всем детям, хоть и с трудом, и впоследствии оно им очень нравится. Вначале взрослый может помочь ребенку, чуть приподнимая его за спину. Можно аккуратно «дотянуть» мысочки ребенка до пола. Важно также стараться, чтобы ребенок держал максимально прямые ноги и когда их поднимает, и когда опускает. Не стоит также спешить, не обязательно дотягиваться до пола сразу.

## Занятие 8

«**Активные растяжки-4**». Ребенок лежит на спине, руки вверху, над головой, *правая рука* лежит на *левой руке*, а *правая нога* лежит на *левой ноге*. По команде тянутся правая рука и правая нога, при этом левые рука и нога расслаблены. По следующей команде все тело расслабляется. Затем таким же образом растягиваются левая рука и нога.

«**Дотянись**» (см. занятие 5).

«**Локотки**». Ребенок ложится на живот, лбом на пальцы рук, прижатых к полу. Локти также лежат на полу. По команде ребенок поднимает локти как можно выше на 3—5 секунд, после чего опускает их. Упражнение выполняется 5—6 раз.

Старайтесь добиться того, чтобы локти были подняты как можно выше. Можно также немного «потянуть» ребенка за руки вверх.

После полноценного освоения этого упражнения желательно усложнить задачу реципрокными взаимодействиями рук и головы: локти лежат — голова поднимается, голова опускается — поднимаются локти.

## Занятие 9

«**Активные растяжки-5**». Ребенок лежит на спине, руки вверху над головой, *левая рука* лежит на *правой руке*, а *левая нога* лежит на *правой ноге*. По команде тянутся правая рука и правая нога, при этом левая рука и нога расслаблены. По другой команде — все конечности расслабляются. Затем таким же образом растягиваются левая рука и нога.

«**Велосипед**». Ребенок лежит на спине. Правая ладонь — под затылком. Локоть лежит на полу. Ноги сгибаются в коленях. *Левой рукой* нужно обхватить колено *левой ноги*. Наклониться вперед, *локтем правой* руки коснуться *правого колена* (глаза смотрят на колено). Поменять руки. Упражнение выполняется 15—20 раз.

## Занятие 10

«**К солнцу**». Ребенок садится на пол, ноги вытянуты вперед, руки опущены на колени. По команде взрослого ребенок поднимает голову и руки вверх, как бы пытаясь пальцами дотянуться до потолка. Взгляд направлен в одну точку (3 секунды). По команде взрослого руки разводятся в стороны максимально широко, ребенок как бы «потягивается» (3 секунды). По команде взрослого ребенок опускает руки вниз и расслабляет их (3 секунды). Выполняется 3—5 раз.

Во время выполнения задания полезно подойти к ребенку и потянуть его за руки повыше/подальше.

## Занятие 11

«*Ж солнцу*» (см. занятие 10).

«*Флюгер-1*». Сидя, скрестить ноги, спина прямая; руки за голову. Ребенок выполняет свободные повороты налево — направо, по возможности максимально скручивая позвоночник.

а) Голова поворачивается в ту же сторону, что и тело.

б) Голова поворачивается в противоположную сторону от тела, а язык поворачивается в ту же сторону, что и голова.

## Занятие 12

«*Флюгер-2*». Встать на колени, спина прямая; руки за голову. Ребенок выполняет свободные повороты налево—направо, по возможности максимально скручивая позвоночник.

а) Голова поворачивается в ту же сторону, что и тело.

б) Голова поворачивается в противоположную сторону от тела, а язык поворачивается в ту же сторону, что и тело.

«*Бабочка*». Ребенок ровно стоит на коленях, мыски вытянуты, стопы направлены вверх, спина прямая, руки вытянуты в стороны, глаза смотрят вперед. По команде взрослого:

—пальцы сжимаются в кулак;

—руки сгибаются в локтях, кулаками вверх, плечи параллельны полу;

—голова запрокидывается назад, глаза смотрят в потолок;

—плечи, находясь параллельно полу, сводятся максимально назад;

—плечи возвращаются в исходное положение, находясь параллельно полу, кулаками вверх, а голова остается запрокинутой вверх;

—голова приходит в исходное положение;

—руки разгибаются и разводятся в стороны;

—кулаки разжимаются.

Сначала упражнение выполняется под развернутые инструкции взрослого: «Пальцы в кулак, руки согнуть в локтях, глаза в потолок» и т.д., вплоть до полного усвоения ребенком последовательности действий. На следующем этапе полезно предложить детям по очереди исполнять роль ведущего. Необходимо следить, чтобы ребенок не разводил локти в стороны.

### Занятие 13

«*Бабочка*» (см. занятие 12).

«*Маятник*». Ребенок, сидя на коленях и пятках, наклоняется вперед, пока лоб не будет лежать на полу. Руки ладонями вверх положить вдоль туловища, кисти рядом со стопами. Вернуться медленно в исходное положение. Затем постепенно опускаться назад (стараясь дотронуться до пола), сначала опираясь на локти, а затем на голову. Руки свободно лежат вдоль туловища. Не спеша, в обратном порядке вернуться в исходное положение.

### Занятия 14—15

«*Маятник*» (см. занятие 13).

«*Гусеница*», Ребенок встает на ноги и руки так, чтобы его тело образовало букву «л». Руки и ноги должны быть как можно ближе друг к другу, при этом оставаясь прямыми. Затем по команде ведущего «Руки побежали!» ребенок шагает только руками вперед, а ноги при этом стоят на месте. По команде «Ноги догоняют!» ребенок доходит ногами к рукам, при этом руки стоят на месте и т.д. Затем ребенок таким же образом передвигается назад («задним ходом»).

### Занятие 16

«*Потягивание*». Ребенок стоит, руки на ширине плеч, пальцы сжаты в кулаки, большие пальцы внутри ладоней; кулаки прижаты к низу живота. Поднять кулаки к плечам и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову. Вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на мыски, постепенно напрягая все тело как «струнку» (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Медленно вернуться в исходное положение, выполняя движения в обратном порядке.

### Занятие 17

«*Флюгер-3*». Выполняется аналогично упражнению, описанному в занятии 12, только стоя.

«*Растяжки для ног*». Ребенок стоит прямо, ноги на ширине плеч; поднять прямые руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз:

— Медленно наклониться влево и коснуться пальцев левой ноги левой рукой. Остаться в этом положении пять секунд. Стараться не сгибать ноги и руки. То же — для правой руки и ноги.

— Медленно наклониться и коснуться пальцев левой ноги правой рукой. Остаться в этом положении пять секунд. Не сгибать руки и ноги. То же — для левой руки и правой ноги.

«*Растяжки для рук*». Прямые руки складываются за спиной в замочек, а затем поднимаются вверх с наклоном туловища вперед. к

### **Занятие 18**

«*К солнцу*». Выполняется аналогично упражнению, описанному в занятии 10, только стоя.

«*Растяжки для ног*» (см. занятие 17).

«*Растяжки для рук*» (см. занятие 17).

### **Занятия 19—20**

«*Растяжки для ног*» (см. занятие 17).

«*Растяжки для рук*» (см. занятие 17).

“\*” «*Скручивание корпуса*». Ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, стопы параллельны друг другу. Руки полностью расслаблены. Поворачивать тело вправо и влево, захлестывая расслабленные руки за спину. Следите за тем, чтобы подошвы ступней всей плоскостью касались пола и не отрывались от него при поворотах; поддерживайте позвоночник вертикальным, представляя его неподвижной осью вращения, и максимально расслабляйте мышцы корпуса. Голова при этом сначала неподвижна, затем поворачивается вместе с руками, потом — в противоположную от рук сторону.

: 4

## **Раздел 6. ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕПЕРТУАР**

**5—10 лет**

### **Занятие 1**

Исходное положение (И.п.) — лежа на спине, голова фиксирована (лежит неподвижно). Ноги у ребенка выпрямлены, а руки лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются. Пальцы рук неподвижны.



Нужно учиться следить глазами за яркой точкой на конце ручки, так, чтобы не двигать при этом головой. Взрослый берет ручку (ярким концом вниз) и плавно перемещает ее над глазами ребенка. Глаза ребенка следят за яркой точкой на конце ручки. Необходимо на 1—2 секунды задерживать ручку в крайних положениях (право, лево, верх, низ), ребенок должен удерживать взгляд в этих крайних точках. Это упражнение выполняется на трех уровнях: сначала на расстоянии вытянутой руки ребенка, затем на расстоянии руки, согнутой в локте, и, наконец, около переносицы.

Сначала взрослый держит ручку на расстоянии вытянутой руки ребенка напротив его переносицы. Затем он медленно перемещает ручку влево, задерживаясь на 1—2 секунды. Возвращается на середину, задерживается на 1—2 секунды и перемещает ручку вправо, задерживая ее в крайней точке на 1—2 секунды. Возвращается на середину, опять держит ее неподвижно в течение 1—2 секунд. Перемещает ручку вверх, задерживаясь на 1—2 секунды, затем — на середину (остановка 1—2 секунды); так же вниз — на середину («крест»).

То же самое сделать:

—на среднем уровне (на расстоянии руки ребенка, согнутой в локте).

—на близком уровне (у переносицы ребенка, на расстоянии ладони ребенка).

**Конвергенция-1\***. Ребенок лежит. Поднять предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над переносицей. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. Выполнить 2 раза.

## Занятие 2

И.п. — ребенок лежит на спине, голова неподвижна, ноги и руки прямые, лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются, пальцы рук неподвижны. Рот открыт, язык высунут и *следует за движениями глаз*. Взрослый, как и на предыдущем занятии, ярким предметом рисует в воздухе «крест» на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы.

**Конвергенция-1** (см. занятие 1).

\* Слово «конвергенция» означает «схождение». Это механизм, обеспечивающий нормальное стереоскопическое зрение, благодаря удержанию перемещающегося объекта в фокусе, в центре.

### Занятие 3

И.п. — то же. Рот открыт, язык высунут и движется в *противоположную от глаз* сторону. Взрослый ярким предметом рисует в воздухе «крест» на 3-х уровнях 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы.

*Конвергенция-1* (см. занятие 1).

### Занятия 4—5

И.п. — то же. Рот открыт, язык высунут и неподвижен. Взрослый перемещает перед глазами ребенка яркий предмет, рисуя им в воздухе «крест». Это надо делать на трех уровнях. Время выполнения 2—4 минуты.

Если в ходе работы у ребенка двигается язык, напомните ему, что он должен лежать неподвижно.

*Конвергенция-1* (см. занятие 1).

### Занятие 6

И.п. — то же. Рот открыт, язык высунут и *следует за глазами*. Взрослый ярким предметом рисует в воздухе сначала знак бесконечности (горизонтальная восьмерка), а потом обычную восьмерку (вертикальная восьмерка) последовательно на трех уровнях.

*Конвергенция-2*. Ребенок лежит. Взрослый поднимает какой-то предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над его переносицей. Язык максимально высунут. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. При приближении предмета язык медленно «прячется» во рту. Сделать 2 раза.

### Занятие 7

И.п. — то же. Рот открыт, язык высунут и движется в *противоположную от глаз* сторону. Взрослый рисует в воздухе сначала знак бесконечности (горизонтальная восьмерка), а потом обычную восьмерку (вертикальная восьмерка) последовательно на трех уровнях.

*Конвергенция-2* (см. занятие 6).

### Занятие 8

И.п. — то же. Рот закрыт. Задача ребенка самостоятельно рисовать в воздухе крест каким-нибудь предметом и следить за ним взглядом. Делать это надо сначала левой рукой, потом правой. Упражнение вы-

полняется на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы.

*Конвергенция-2* (см. занятие 6).

### **Занятие 9**

И.п. — то же. Рот открыт, язык высунут.

Задача ребенка самостоятельно рисовать в воздухе крест каким-нибудь предметом, следить за ним взглядом и двигать при этом языком в том же направлении. Делать это надо сначала левой рукой, потом правой. Упражнение выполняется на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы.

*Конвергенция-2* (см. занятие 6).

### **Занятие 10**

Упражнение выполняется так же, как на занятии 9, однако ребенок следит за предметом, при этом двигая языком в направлении, противоположном движению глаз.

*Конвергенция-2* (см. занятие 6).

### **Занятие 11**

И.п. — то же. Рот открыт, язык высунут.

Задача ребенка самостоятельно рисовать каким-либо предметом в воздухе восьмерку, следя за предметом глазами и двигая языком в том же направлении. Делать это надо сначала левой рукой (ею надо нарисовать горизонтальную восьмерку), потом правой (вертикальную). Затем наоборот: левой рукой рисуется вертикальная восьмерка, правой — горизонтальная. Упражнение выполняется на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы. Время выполнения 4—6 минут.

*Конвергенция-2* (см. занятие 6).

### **Занятие 12**

Упражнение выполняется так же, как на занятии 11, однако ребенок следит взглядом за предметом, при этом двигая языком в направлении, противоположном движению глаз.

*Конвергенция-2* (см. занятие 6).

### Занятие 13

И.п. — то же.

\*

Задача ребенка самостоятельно рисовать в воздухе крест каким-нибудь предметом, следить за ним взглядом и двигать при этом языком в том же направлении. Упражнение выполняется на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы.

При этом при движении от центра вправо предмет должен находиться в правой руке. Над переносицей, при движении предмета влево, он перехватывается левой рукой. Движение вверх и вниз осуществляется попеременно двумя руками. Время выполнения 4—6 минут.

*Конвергенция-2* (см. занятие 6).

### Занятие 14

Упражнение выполняется так же, как на занятии 13, но исходное положение другое. Ребенок сидит у стены, голова неподвижна. Ноги и руки прямые, лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются. Рот открыт.

*Конвергенция-2* (см. занятие 6).

### Занятие 15

Ребенок сидит у стены, голова неподвижна. Ноги и руки прямые, лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются. Рот открыт.

Упражнение выполняется так же, как на занятии 13, однако ребенок следит за предметом, при этом двигая языком в направлении, противоположном движению глаз.

*Конвергенция-2* (см. занятие 6).

### Занятие 16

†

Ребенок сидит без опоры на стену, спина прямая, голова неподвижна. Ноги и руки прямые, лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются. Рот открыт, язык высунут. Задача ребенка самостоятельно рисовать каким-либо предметом в воздухе восьмерку, следя за предметом глазами и двигая языком в направлении, противоположном движению глаз. Делать это надо сначала левой рукой (ею надо нарисовать горизонтальную восьмерку), потом правой (вертикальную). Затем наоборот: левой рукой рисуется вертикальная восьмерка, правой — горизонтальная. Упражнение выполняется на трех уровнях:

1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы. Время выполнения 4—6 минут.

*Конвергенция-2* (см. занятие 6).

### **Занятие 17**

Ребенок стоит посередине комнаты, ни на что не опираясь, голова неподвижна. Ноги и руки прямые, вытянуты.

Задача ребенка самостоятельно рисовать в воздухе крест каким-нибудь предметом, следить за ним взглядом и двигать при этом языком в том же направлении. Упражнение выполняется на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы.

При этом при движении от центра вправо предмет должен находиться в правой руке. Над переносицей, при движении предмета влево, он перехватывается левой рукой. Движение вверх и вниз осуществляется попеременно двумя руками. Время выполнения 4—6 минут.

*Конвергенция-2* (см. занятие 6).

### **Занятие 18**

Упражнение выполняется так же, как на занятии 17, однако ребенок следит взглядом за предметом, при этом двигая языком в направлении, противоположном движению глаз.

*Конвергенция-2* (см. занятие 6).

### **Занятия 19-20**

Ребенок стоит посередине комнаты, ни на что не опираясь, голова неподвижна. Ноги и руки прямые, вытянуты.

Задача ребенка самостоятельно рисовать каким-либо предметом в воздухе восьмерку, следя за предметом глазами и двигая языком в направлении, противоположном движению глаз. Делать это надо сначала левой рукой (ею надо нарисовать горизонтальную восьмерку), потом правой (вертикальную). Затем наоборот: левой рукой рисуется вертикальная восьмерка, правой — горизонтальная. Упражнение выполняется на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы. Время выполнения 4—6 минут.

€

*Конвергенция-2* (см. занятие 6).

## Раздел 7. БАЗОВЫЕ СЕНСОМОТОРНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

5—10 лет

---

### Занятие 1

*«Партизан»*. Ползание на животе. Ребенок ложится на живот и ползет по-пластунски так, как сможет. Взрослый следит за правильностью выполнения упражнения, фиксирует внимание на проблемных зонах ребенка и помогает ему. Если ребенок при ползании игнорирует ноги, то ему надо больше ползать без рук. Если игнорируется одна из ног, рекомендуется надеть на нее утяжелитель (бутылка с водой или мешочек с крупой) и таким образом «включить» ее в выполнение задания. На ползание не следует жалеть времени! (Это упражнение диагностическое и позволяет выявить возможности ребенка.)

### Занятие 2

*«Да спине безрук-1»*. Ребенок ложится на спину, кладет сцепленные в замочек руки на живот и приподнимает голову, а ноги сгибает в коленях. Он должен доползти до цели, отталкиваясь одновременно двумя ногами.

### Занятие 3

*«На спине без рук-2»*. Упражнение выполняется так же, как на занятии 2, но отталкиваться надо поочередно — то левой ногой, то правой.

### Занятия 4—5

*«Ползание по-пластунски»*. Ребенок ложится на живот, головой в сторону цели, сгибает правую руку и ногу. Голова чуть оторвана от пола. Разгибая одновременно руку и ногу, неотрывно смотря на цель, ребенок толкается. После этого сгибает левую руку и ногу и опять толкается. Задача — доползти до цели.

### Занятия 6—7

*«Ползание на шестереньках»*. Ребенок встает на колени, локти и кисти рук. Поднимая правую ногу и правую руку, делает шаг. Затем меняет руку и ногу. Задача — не сбиваясь и не падая дойти до цели. В этом и всех последующих упражнениях важно, чтобы рука и нога ребенка касались пола одновременно.

Сначала лучше каждый шаг этого упражнения делать по команде, например «Ква» или «Бу», — это даст вам возможность контролировать темп выполнения упражнения. Можно также ввести ложные команды, которые ребенок должен игнорировать. Заодно потренируете внимание и слух (например, вместо команды «Ква» сказать «Кво» или «Кма»).

*Примечание.* Упражнение будет очень важно в дальнейшем, поэтому уделите ему максимум внимания. После усвоения упражнения можно ввести счет, например, 1 — отрываем ногу и руку, 2-3-4 — переносим их вперед, 5 — ставим руку и ногу. Этим вы замедлите выполнение упражнения, сделаете движения более точными и рассчитанными. Хотя после трех-четырёх повторов рекомендуем вернуться к обычному выполнению упражнения и сосредоточиться больше на скорости.

## Занятие 8

**«Ползание на четвереньках-1».** Ребенок встает на четвереньки. Поднимая правую ногу и правую руку, делает шаг. Язык медленно «переезжает» за «шагающей» рукой. Затем рука и нога меняются, а язык во время шага переползает в другую сторону. Задача — не сбиваясь и не падая, дойти до цели.

*Примечание.* Упражнение несложное. Главное, чтобы ребенок при «призмелении» не прикусил язык от усердия. Важно, чтобы он не задумывался о том, куда должен перемещаться язык, а делал это автоматически.

## Занятие 9

**«Ползание на четвереньках-2».** Ребенок встает на четвереньки. Поднимая правую ногу и левую руку, делает шаг. Язык медленно «переезжает» в противоположную от «шагающей» руки сторону. Затем рука и нога меняются, а язык во время шага переползает в другую сторону. Задача — не сбиваясь и не падая, дойти до цели.

## Занятие 10

**«Ползание на четвереньках-3».** Ребенок встает на четвереньки. Поднимая правую ногу и левую руку, делает шаг. Язык медленно «переезжает» в противоположную от «шагающей» руки сторону, а глаза смотрят в сторону «шагающей» руки. Затем ребенок делает шаг другой рукой и ногой и т.д. Задача — не сбиваясь и не падая, дойти до цели.

## Занятие 11

**«Ползание на четвереньках-4».** Ребенок встает на четвереньки, причем руки ставит друг за другом. Делает шаг правой ногой и одновременно руку, которая находится сзади, переставляет вперед. При этом если шагает правая рука, то язык и глаза смотрят влево, если левая — то вправо. Затем рука и нога меняются, а язык и глаза во время шага переползают в другую сторону. Задача — не сбиваясь и не падая, дойти до цели.

Затем ребенок должен таким же образом проползти эту дистанцию обратным ходом.

\*

## Занятие 12

**«Ползание на четвереньках-5».** Ребенок встает на четвереньки, причем руки перекрещены. Ребенок делает шаг правой ногой и одновременно руку, которая находится сзади (за одной из рук), переставляет вперед. Язык медленно «переезжает» в противоположную от шагающей руки сторону, а глаза смотрят в сторону «шагающей» руки. Затем рука и нога меняются, а язык и глаза во время шага переползают в другую сторону. Задача — не сбиваясь и не падая, дойти до цели.

## Занятие 13

**«Ползание боком».** Ребенок встает на четвереньки. Ноги раздвинуты на ширину плеч, руки вместе. Делая шаг вбок, он ставит ноги вместе, а руки раздвигает на ширину плеч. Еще шаг — и опять руки вместе, а ноги на ширине плеч.

*Примечание.* Сначала можно помочь ребенку, проговаривая результат каждого шага: «Сейчас ноги вместе, руки — раздельно».

*Вариант упражнения.* Ребенок встает на четвереньки. Ноги вместе, руки перекрещены. Правая рука и правая нога одновременно шагают вбок (руки и ноги ставятся параллельно друг другу на ширине плеч). Следующий шаг левой рукой и левой ногой — и опять руки перекрещены, а ноги вместе.

!

## Занятие 14

**«Хожение на коленях-1».** Руки вытянуты в стороны. Пальцы рук прижаты друг к другу. Ладонь правой руки «смотрит в сторону», пальцы руки «смотрят вверх». Ладонь левой руки «смотрит в пол», а пальцы «смотрят в сторону». Стоя на коленях головой по направлению к цели, ребенок делает правой ногой шаг и одновременно с этим меняет положение ладоней — ладонь правой руки направляется в пол, а



После того как ребенок усвоит это упражнение, можно добавить еще одно действие: язык следует за ладонью, смотрящей вверх.

### **Занятие 15**

*«Хождение на коленях-2».* Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но при этом язык следует за ладонью, смотрящей вверх, а глаза — в противоположную сторону от языка.

Затем, наоборот, глаза следуют за ладонью, смотрящей вверх, а язык в противоположную от глаз сторону.

### **Занятие 16**

*«Хождение у стены-1».* Ребенок встает лицом к стене, ноги на ширине плеч. Руки согнуты, ладони лежат на стене на уровне глаз. Ребенок передвигается вдоль стены на несколько метров вправо, а затем влево следующими способами:

- а) руки и ноги параллельны друг другу (приставным шагом);
- б) руки перекрещены, ноги параллельны;
- в) ноги перекрещены, руки параллельны;
- г) руки и ноги перекрещены.

### **Занятие 17**

*«Хождение у стены-2».* Упражнение выполняется так же, как на занятии 16. При этом глаза смотрят в стену, а язык двигается в сторону шагающей руки. Затем, наоборот, язык неподвижен, а глаза смотрят в сторону шагающей руки.

### **Занятие 18**

*«Хождение у стены-3».* Упражнение выполняется так же, как на занятии 16. При этом глаза смотрят в сторону шагающей руки, а язык двигается в противоположную от глаз сторону. Затем, наоборот, язык двигается в сторону шагающей руки, а глаза смотрят в противоположную сторону от языка.

### **Занятие 19**

*«Хождение у стены-4».* Упражнение выполняется так же, как на занятии 16, но с закрытыми глазами.

### **Занятие 20**

*«Цыганочка».* И.п. — ноги на ширине плеч, руки опущены. Ребенок дотрагивается правой рукой до поднятого левого колена. Вернуться в И.п., затем сзади дотронуться левой рукой до правой пятки (со-

гнутая в колене правая нога отводится назад). Вернуться в И.п. Затем выполнить упражнение соответственно для левой руки и правого колена и правой руки и левой пятки. Повторить весь цикл 3 раза.

## Раздел 8. БАЗОВЫЕ СЕНСОМОТОРНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ОПОРОЙ НА ГРАФИЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

5—6 лет

### Занятие 1

В первое занятие упражнения этого раздела не включаются.

### Занятие 2

*«Рисуем брови»*. На доске мелом (на стену можно также прикрепить лист бумаги или кусок старых обоев) ребенок рисует дуги. Для выполнения этого задания на доске или листе нужно провести вертикальную линию, которая разделит лист (доску) пополам. Ребенок все время стоит у середины листа и держит в руках маркеры (мел). Ребенок начинает рисовать дуги сначала одной рукой (отдельно правой и левой), а затем одновременно обеими руками две дуги. Каждую дугу ребенок обводит несколько раз, в разных направлениях, не отрывая руки. Дуги должны быть средних размеров, на каждой половине листа должно быть нарисовано 5—6 дуг каждой рукой и 4 пары дуг двумя руками.

### Занятие 3

*«Радуга»*. Ребенок рисует разноцветную радугу. Нужно приготовить несколько маркеров (мелков) разных цветов. Делим лист или доску пополам. Упражнение выполняется сначала одной рукой (отдельно правой и левой), а потом двумя руками одновременно. Каждую дугу в радуге обводим несколько раз, не отрывая руки. В итоге должно получиться 4 радуги. Для первого раза нарисуйте ребенку две точки, которые будут являться внешними границами радуги.

### Занятие 4

*«Рисуем улыбки»*. Выполняется так же, как упражнение «Рисуем брови» (занятие 2), только теперь ребенок рисует «улыбки».

## Занятие 5

«*Картины*». Делим лист или доску пополам. Ребенок рисует картинку сначала одной рукой (отдельно только правой и левой), а потом одновременно двумя руками две картинку. Порядок рисования следующий:

- рисуется рамочка в виде большого квадрата;
- в рамочке — солнце с лучами;
- облака;
- чайка или несколько чаек;
- волны.

В результате должна получиться картинка. Всего таких картинок должно быть 4: рисунок левой рукой, потом правой, затем 2 картинки двумя руками сразу. Время выполнения 5—8 минут. В случае трудностей, возникающих у ребенка, взрослый делает задание вместе с ребенком, придерживая его руку и способствуя его самостоятельной работе.

## Занятие 6

«*Круги*». Делим лист пополам. Ребенок рисует круги двумя руками одновременно — на каждой половине листа по кругу. Нарисовав их, он продолжает обводить их в течение ровно одной минуты, не отрывая рук, по очереди в разных направлениях (в течение ровно одной минуты в каждом): правой рукой вправо, затем влево, левой рукой влево, затем вправо; обеими руками вправо, затем влево, обеими руками в разных направлениях (см. рис. 46). Взрослый засекает время, и по команде «Начали!» ребенок начинает рисовать круги, а по команде «Стоп!» перестает выполнять задание. Важно, чтобы в результате у ребенка вместо кругов не получились «клубки ниток». Обводить нужно как можно точнее.

Нужно обозначить черточками места начала рисования кругов (вверху). Затем каждый раз, когда ребенок проходит эту черточку, он чмокает языком или топает ногой (нужно обязательно напоминать ребенку про «условный сигнал», если он будет забывать). Это упорядочивает рисование, облегчает задачу и не дает сбиться.

## Занятие 7

«*Квадраты*». Выполняется так же, как упражнение «Круги», только теперь ребенок рисует квадраты. Важно, чтобы вместо квадратов не получились круги или овалы. Обводить фигуру нужно как можно точнее, заостряя внимание на углах. Если это трудно, то можно предложить ребенку цокать языком или топтать ногой при прорисовке каждого угла.

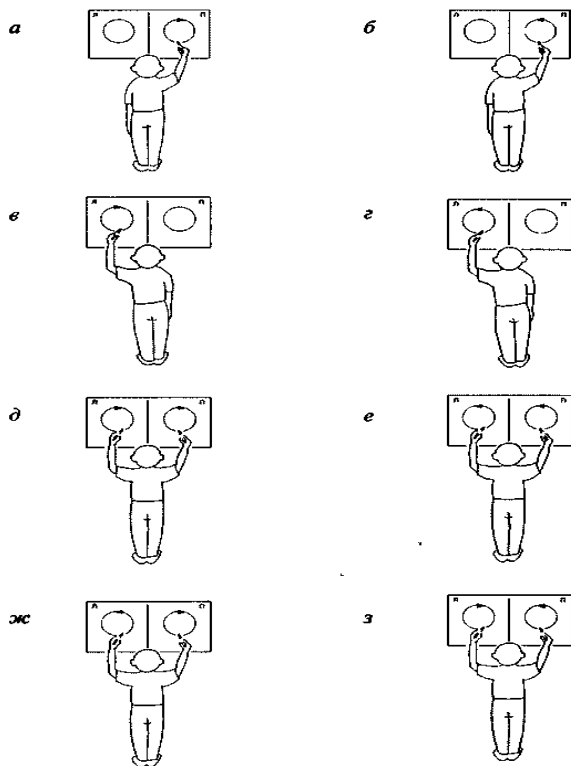


Рис. 46. Порядок выполнения всех упражнений на обведение

## Занятие 8

«*Треугольники*». Ребенок рисует треугольники так же, как круги и квадраты (занятия 6—7).

## Занятие 9

«*Улитки*». Рисуем улиток двумя руками одновременно. Делим лист или доску на две части. Взрослый предлагает ребенку последовательность действий. Если, воспринимая инструкцию на слух, ребенок не понимает, что надо делать, то можно нарисовать образец и по нему диктовать задание:

- начинаем с панциря: правая и левая руки (каждая на своей половине) ставят исходные точки;
- далее от этой точки рисуем спиральку, которая переходит в голову улитки;
- рисуем усики;
- рисуем ножки;
- рисуем глаза и рот.

В итоге одновременно должно получиться две улитки: справа и слева на листе (доске). Улитки должны быть средних размеров.

## Занятие 10

«*Коврик*». Дети рисуют коврик с узором в виде спиралек. Понадобятся несколько разноцветных маркеров. Делим лист пополам и начинаем рисовать от разделительной линии в разные стороны и на одном уровне двумя руками одновременно. Должна получиться одна линия из спиралек. Далее рисуем вторую линию другим цветом или цветами (если в руках разные по цвету маркеры). В итоге получается разноцветный коврик. Спиральки закручиваются сначала в одну, потом в другую сторону. В ходе выполнения задания ребенок не должен отвлекаться.

## Занятие 11

«*Елка*». Ребенку нужно нарисовать и нарядить елку. Лист делится пополам. С левой стороны разделительной линии ребенок рисует часть елки левой рукой, а с правой стороны от линии рисуется правая часть елки правой рукой. Ребенок рисует одновременно двумя руками. После этого он начинает елку наряжать: сам рисует на ней елочные игрушки (шарики, бантики и т.д.), используя свою фантазию. Важно, чтобы ребенок продолжал рисовать одновременно двумя руками (слева — левой рукой, справа — правой). Следующий этап — нарисовать таким же образом звездочку на макушке елки.

## Занятие 12

**«Горизонтальные восьмерки».** Рисование одновременно двумя руками горизонтальных восьмерок. Ребенок, не отрывая рук, рисует и обводит на левой и правой частях листа (доски) восьмерки в течение минуты.

## Занятие 13

**«Цветок из восьмерок».** Рисование одновременно двумя руками вертикальных и горизонтальных восьмерок. Ребенок рисует и обводит на левой и правой частях листа (доски) сначала вертикальные, а затем горизонтальные восьмерки. Каждую восьмерку ребенок обводит ровно минуту, не отрывая рук.

Далее эти два вида восьмерок соединяются в узор, похожий на цветок. Точно так же одновременно двумя руками ребенок рисует и обводит эти узоры, не отрывая рук, в течение минуты. В итоге должны получиться: 2 восьмерки вертикальные, 2 восьмерки горизонтальные и 2 «цветка» из восьмерок.

## Занятие 14

**«Зеркало».** Лист или доска делится на две части. Ребенок должен представить, что правая часть листа — это зеркало. И когда он будет рисовать что-то слева, то этот рисунок будет отражаться и в правой части. В этом упражнении ребенок составляет из геометрических фигур человечка. Он должен рисовать сразу двумя руками максимально похожих человечков (одного слева и одного справа), которые могут состоять из кругов, квадратов, треугольников, прямоугольников и ромбов. Далее этого человечка надо назвать и написать его имя под рисунком печатными буквами. Но правая часть листа — это зеркало, поэтому имя справа должно быть написано как отражение надписи слева. Имя можно писать каждой рукой отдельно.

## Занятие 15

П

**«Дом».** С этого занятия разделительная линия не рисуется. Ребенок должен сам ориентироваться, где правая часть листа, а где левая, при одновременном рисовании двумя руками. Надо приготовить несколько разноцветных маркеров. Ребенок рисует два дома: слева и справа. Обязательно с окнами, дверью. Можно внутри со шторами. Важно, чтобы дом выглядел так, как будто в нем кто-то живет. Домики надо раскрасить.

## Занятия 16—17

**«Геометрические фигуры».** Разделительной линии уже нет. Ребенок двумя руками одновременно рисует и раскрашивает геометрические фигуры: два квадрата, два круга, два треугольника. Одну фигуру правой рукой справа, другую фигуру левой рукой слева. Каждую фигуру нужно обвести несколько раз.

## Занятия 18-9

**«Восьмерки-1».** Разделительной линии уже нет. Ребенок рисует двумя руками одновременно две восьмерки (сначала вертикальные, затем — горизонтальные): слева и справа. Правая и левая восьмерки не должны пересекаться в центре, а также должны быть более или менее ровными.

## Занятие 20

**«Восьмерки-2».** Ребенок рисует одновременно две восьмерки: левой рукой вертикальную, а правой рукой горизонтальную. Затем наоборот.

---

## 7—8 лет

### Занятие 1

В первое занятие упражнения этого раздела не включаются.

### Занятие 2

**«Рисуем улыбки».** На доске мелом (на стену можно также прикрепить лист бумаги или кусок старых обоев) ребенок рисует дуги. Для выполнения этого задания на доске или листе нужно провести вертикальную линию, которая разделит лист (доску) пополам. Ребенок все время стоит у середины листа и держит в руках маркеры (мел). Ребенок начинает рисовать дуги сначала каждой рукой по отдельности, а затем одновременно обеими руками. Каждую дугу ребенок обводит несколько раз, не отрывая руки. Дуги должны быть средних размеров, на каждой половине листа должно быть в итоге получиться по 5—6 дуг, нарисованных одной рукой, и 4 пары дуг, нарисованных двумя руками. Взрослый внимательно следит за выполнением упражнения и за тем, чтобы ребенок не отвлекался, не напрягал руку. Если ребенок напряг руку, следует сказать ему, чтобы он ее расслабил: пусть поло-

жит маркер или мел, потрясет рукой, взрослый может помассировать руку от лучезапястного сустава до плечевого, плечи и шею, после чего можно продолжить упражнение.

### Занятие 3

«*Радуга*». Ребенок рисует разноцветную радугу. Нужно приготовить несколько маркеров (мелков) разных цветов. Делим лист или доску пополам. Упражнение выполняется сначала одной рукой (отдельно правой и левой), а потом двумя руками одновременно. Каждую дугу в радуге обводим несколько раз, не отрывая руки. В итоге должно получиться 4 радуги. Для первого раза нарисуйте ребенку две точки, которые будут являться внешними границами радуги.

### Занятие 4

«*Картины*». Делим лист или доску пополам. Ребенок рисует картинку сначала отдельно каждой рукой, а потом одновременно двумя руками. Порядок рисования следующий:

- рисуется рамочка в виде большого квадрата;
- в рамочке — солнце с лучами;
- облака;
- чайка или несколько чаек;
- волны.

В результате должна получиться картинка. Всего таких картинок должно быть четыре: нарисованная левой рукой, нарисованная правой, две картинки, нарисованные двумя руками сразу. Время выполнения 5—8 минут. В случае трудностей взрослый делает задание вместе с ребенком, придерживая его руку и способствуя его самостоятельной работе.

### Занятие 5

«*Геометрические фигуры-1*». Делим лист пополам. Ребенок рисует сразу двумя руками одновременно разные геометрические фигуры: круги, квадраты, треугольники. Нарисовав их, ребенок обводит их в течение одной минуты, не отрывая при этом рук от бумаги, в разных направлениях (см. рис. 46). Взрослый засекает время и по команде «Начали!» ребенок начинает рисовать определенную фигуру, а по команде «Стоп!» перестает выполнять задание. И так с каждой фигурой. Важ-но, чтобы при выполнении задания у ребенка вместо круга не получился «клубок ниток». Обводить нужно как можно точнее, чтобы квадрат не раздваивался, а треугольник не увеличился в несколько



раз. Необходимо поставить отметку в виде черточки в месте начала рисования фигуры, при прохождении этой отметки ребенок должен цокать языком, топтать ногой или проговаривать слог «та».

## Занятие 6

«Улитки». Рисуем улиток двумя руками одновременно. Делим лист или доску на две части. Взрослый предлагает ребенку последовательность действий. Если ребенок не понимает, как рисовать по речевой инструкции, то можно нарисовать образец и по нему читать задание:

- начинаем с панциря: правая и левая руки (каждая на своей по ловине) ставят исходные точки;
- далее от каждой точки рисуем спиральку, которая переходит в голову улитки;
- потом рисуем усики;
- рисуем ножки;
- глаза и рот.

В итоге одновременно должно получиться две улитки: справа и слева на листе (доске). Улитки должны быть средних размеров.

## Занятие 7

«Коврик». Ребенок рисует коврик с узором в виде спиралек. Понадобятся несколько разноцветных маркеров. Делим лист пополам и начинаем рисовать от разделительной линии в разные стороны и в одну линию двумя руками одновременно. Должна получиться одна линия из спиралек. Далее рисуем вторую линию другим цветом или цветами (если в руках разные по цвету маркеры). В итоге получается разноцветный ковер. Во время выполнения задания ребенок не должен отвлекаться.

## Занятие 8

«Елка». Ребенку нужно нарисовать и нарядить елку. Лист делится пополам. С левой стороны разделительной линии ребенок рисует часть елки левой рукой, а с правой стороны от линии рисуется правая часть елки правой рукой. Ребенок рисует одновременно двумя руками. После этого он начинает елку наряжать: сам рисует на ней елочные игрушки (шарики, бантики и т.д.), используя свою фантазию. Важно, чтобы ребенок продолжал рисовать одновременно двумя руками (слева — левой рукой, справа — правой). Следующий этап — нарисовать таким же образом звездочку на макушке елки.

## **Занятия 9—10**

*«Цветок из восьмерок».* Рисование одновременно двумя руками восьмерок горизонтальных и вертикальных. Ребенок, не отрывая рук, рисует и обводит на левой и правой частях листа (доски) восьмерки. Сначала в течение минуты вертикальные, потом горизонтальные. Каждую восьмерку ребенок обводит ровно минуту, не отрывая руки. Далее эти два вида восьмерок соединяются в узор, похожий на цветок. Точно так же одновременно двумя руками ребенок рисует и обводит эти узоры, не отрывая рук, в течение минуты. В итоге должны получиться две восьмерки вертикальные, две восьмерки горизонтальные и два «цветка» из восьмерок.

## **Занятие 11**

*«Зеркало».* Лист или доска делится пополам. Ребенок должен представить, что правая часть листа — это зеркало. И когда он будет рисовать что-то слева, то этот рисунок будет отражаться на правой стороне листа. В этом упражнении ребенок составляет из геометрических фигур человечка. Он должен рисовать двумя руками сразу максимально похожих человечков (одного слева и одного справа), которые могут состоять из кругов, квадратов, треугольников, прямоугольников и ромбов. Этого человечка надо назвать и написать его имя под рисунком печатными буквами. Но правая часть листа — это зеркало, поэтому имя справа тоже должно быть написано, но только как отражение надписи слева. Имя можно писать каждой рукой отдельно.

## **Занятия 12-13**

*«Геометрические фигуры-2».* С этого занятия разделительная линия не рисуется. Ребенок при рисовании двумя руками одновременно должен сам ориентироваться, где правая часть листа, а где левая. Двумя руками одновременно (правой рукой справа, левой рукой слева) ребенок рисует и раскрашивает геометрические фигуры: два квадрата, два круга, два треугольника, одну фигуру. Каждую фигуру нужно обвести несколько раз.

## **Занятия 14—15**

*«Восьмерки-1».* Разделительная линия не проводится. Ребенок рисует две восьмерки (сначала вертикальные, затем горизонтальные) — слева и справа. Правая и левая восьмерки не должны пересекаться в центре, а также должны быть более или менее ровными.

### **Занятие 16**

«Дом». Разделительной линии уже нет. Надо приготовить несколько разноцветных маркеров. Ребенок рисует два дома: слева и справа. Обязательно с окнами, дверью. Можно внутри со шторами. Важно, чтобы дом выглядел так, как будто в нем кто-то живет. Домики надо раскрасить.

### **Занятие 17**

«Восьмерки-2». Ребенок рисует двумя руками одновременно две восьмерки: правой рукой вертикальную, а левой горизонтальную. Разделительная линия не ставится.

### **Занятие 18**

«Восьмерки-3». Ребенок рисует двумя руками две восьмерки, как на прошлом занятии, но теперь, наоборот, правой рукой — горизонтальную, а левой — вертикальную.

### **Занятие 19**

«Дуги-1». Ребенок рисует одновременно правой рукой дугу, выгнутую вверх, а левой рукой дугу, выгнутую вниз.

### **Занятие 20**

«Дуги-2». Ребенок рисует одновременно правой рукой дугу, выгнутую вниз, а левой рукой дугу, выгнутую вверх.

---

## **9—10 лет**

### **Занятие 1**

В первое занятие упражнения этого раздела не включаются.

### **Занятие 2**

«Дуги». На доске мелом (на стену можно также прикрепить лист бумаги или кусок старых обоев) ребенок рисует дуги. Для выполнения этого задания на доске или листе нужно провести вертикальную линию, которая разделит лист (доску) пополам. Ребенок все время стоит у середины листа и держит в руках маркеры (мел). Ребенок начинает рисовать дуги сначала каждой рукой по отдельности, а затем одновременно обеими руками. Каждую дугу ребенок обводит несколько раз, не отрывая рук от бумаги. Дуги должны быть средних разме-

ров, на каждой половине листа должно в итоге получиться по 5—6 дуг, нарисованных одной рукой, и 4 пары дуг, нарисованных двумя руками. Взрослый внимательно следит за выполнением упражнения и за тем, чтобы ребенок не отвлекался, не напрягал руку. Если ребенок напряг руку, следует сказать ему, чтобы он ее расслабил: пусть положит маркер или мел, потрясет рукой, взрослый может помассировать руку от лучезапястного сустава до плечевого, плечи и шею, после чего можно продолжить упражнение.

### Занятие 3

*«Лицо»*. Ребенок рисует лицо человечка. Делим лист или доску пополам. Сначала одной рукой (отдельно правой, потом левой), а потом двумя руками одновременно выполняется это упражнение. Рисуем брови (дуги, выгнутые вверх): правую бровь, потом левую. Каждую бровь обводим несколько раз, не отрывая руки. Затем рисуем ротик (дугу, выгнутую вниз). Обводим его несколько раз. В итоге должно получиться четыре лица (два, нарисованных одной рукой, два, нарисованных двумя руками). Для первого раза нарисуйте ребенку две точки, которые будут являться внешними границами будущей дуги. В конце рисования можно подрисовать глазки, носик, волосы, ушки и т.д.

### Занятие 4

*«Картина»*. Делим лист или доску на пополам. Ребенок рисует картинку сначала отдельно каждой рукой, а потом одновременно двумя руками. Последовательность рисования:

- рисуются рамочка в виде большого квадрата;
- в рамочке — солнце с лучами;
- облака;
- чайка или несколько чаек;
- волны.

В результате должна получиться картинка. Всего таких картинок должно быть четыре: нарисованная левой рукой, нарисованная правой и две картинки, нарисованных двумя руками сразу. Время выполнения 5—8 минут. В случае возникновения затруднений взрослый выполняет задание вместе с ребенком, придерживая его руку и способствуя его самостоятельной работе.

### Занятие 5

*«Геометрические фигуры-1»*. Делим лист пополам. Ребенок рисует сразу двумя руками одновременно разные геометрические фигуры: круги, квадраты, треугольники. Нарисовав их, ребенок обводит их в

течение одной минуты, не отрывая при этом рук от бумаги (см. рис. 46). Взрослый засекает время, и по команде «Начали!» ребенок начинает рисовать определенную фигуру, а по команде «Стоп!» перестает выполнять задание. И так с каждой фигурой. Важно, чтобы при выполнении задания у ребенка вместо круга не получился «клубок ниток». Обводить нужно как можно точнее, чтобы квадрат не раздвигался, а треугольник не увеличился в несколько раз. Необходимо поставить отметку в виде черточки в месте начала рисования фигуры, при прохождении этой отметки ребенок должен цокать языком, топтать ногой или проговаривать слог «та».

### Занятие 6

«*Улитки*». Рисуем улиток двумя руками одновременно. Делим лист или доску пополам. Взрослый предлагает ребенку последовательность действий. Если, воспринимая инструкцию на слух, ребенок не понимает, что надо делать, то можно нарисовать образец и по нему диктовать задание:

- начинаем с панциря: правая и левая руки на своих половинах ставят исходные точки;
- далее от каждой точки рисуем спиральку, которая переходит в голову улитки;
- потом рисуем усики;
- рисуем ножки;
- глаза и рот.

В итоге одновременно должно получиться две улитки: справа и слева на листе (доске). Улитки должны быть средних размеров.

### Занятие 7

«*Коврик*». Ребенок рисует коврик с узором в виде спиралек. Понадобятся несколько разноцветных маркеров. Делим лист пополам и начинаем рисовать от разделительной линии в разные стороны и в одну линию двумя руками одновременно. Должна получиться одна линия из спиралек. Далее рисуем вторую линию другим цветом или цветами (если в руках разные по цвету маркеры). В итоге получается разноцветный ковер. Спиральки закручиваются сначала в одну сторону, потом в другую. Во время выполнения задания ребенок не должен отвлекаться.

### Занятие 8

«*Елка*». Ребенку нужно нарисовать и нарядить елку. Лист делится пополам. С левой стороны разделительной линии ребенок рисует часть

елки левой рукой, а с правой стороны от линии рисуется правая часть елки правой рукой. Ребенок рисует одновременно двумя руками. После этого он начинает елку наряжать: сам рисует на ней елочные игрушки (шарики, бантики и т.д.), используя свою фантазию. Важно, чтобы ребенок продолжал рисовать одновременно двумя руками (слева — левой рукой, справа — правой). Следующий этап — нарисовать таким же образом звездочку на макушке елки.

Так же можно нарисовать домик, человека, кошку.

### **Занятия 9—10**

*«Цветок из восьмерок».* Рисование одновременно двумя руками восьмерок горизонтальных и вертикальных. Ребенок, не отрывая рук, рисует и обводит на левой и правой частях листа (доски) восьмерки. Сначала в течение минуты вертикальные, потом горизонтальные. Каждую восьмерку ребенок обводит ровно минуту, не отрывая руки. Далее эти два вида восьмерок соединяются в узор, похожий на цветок. Точно так же одновременно двумя руками ребенок рисует и обводит эти узоры, не отрывая рук, в течение минуты. В итоге должны получиться 2 восьмерки вертикальные, 2 восьмерки горизонтальные и 2 «цветка» из восьмерок.

### **Занятие 11**

*«Зеркало».* Лист или доска делится на две части. Ребенок должен представить, что правая часть листа — это зеркало. И когда он будет рисовать что-то слева, то этот рисунок будет отражаться справа. В этом упражнении ребенок составляет из геометрических фигур человечка. Он должен рисовать двумя руками сразу максимально похожих человечков (одного слева и одного справа), которые могут состоять из кругов, квадратов, треугольников, прямоугольников и ромбов. Этого человечка надо назвать и написать его имя под рисунком печатными буквами. Но правая часть листа — это зеркало, поэтому имя справа тоже должно быть написано, но как отражение надписи слева. Имя можно писать каждой рукой отдельно.

### **Занятие 12**

*«Геометрические фигуры-2».* С этого занятия разделительная линия не рисуется. При одновременном рисовании двумя руками ребенок должен сам ориентироваться, где правая часть листа, а где левая. Двумя руками одновременно ребенок рисует и раскрашивает геометрические фигуры: 2 квадрата, 2 круга. Одну фигуру правой рукой

справа, другую фигуру левой рукой слева. Каждую фигуру нужно обвести несколько раз, в разных направлениях.

### **Занятие 13**

*«Геометрические фигуры-3»*. Упражнение выполняется так же, как предыдущее, только вместо квадратов и кругов рисуются треугольники и ромбы.

### **Занятия 14—15**

*«Восьмерки-1»*. Разделительная линия не рисуется. Ребенок двумя руками одновременно рисует восьмерки (сначала вертикальные, затем горизонтальные) — слева и справа. Правая и левая восьмерки не должны пересекаться в центре, а также должны быть более-менее ровными.

### **Занятие 16**

*«Дом»*. Разделительной полосы уже нет. Надо приготовить несколько разноцветных маркеров. Ребенок двумя руками одновременно рисует домики: слева и справа. Обязательно с окнами, дверью. Можно внутри со шторами. Важно, чтобы дом выглядел так, как будто в нем кто-то живет. Домики надо раскрасить.

### **Занятие 17**

*«Восьмерки-2»*. Ребенок рисует двумя руками одновременно две восьмерки: правой рукой вертикальную, а левой — горизонтальную. Разделительная полоса не ставится.

### **Занятие 18**

*«Восьмерки-3»*. Ребенок рисует двумя руками две восьмерки, как на прошлом занятии, но теперь, наоборот, правой рукой — горизонтальную, а левой — вертикальную.

### **Занятие 19**

*«Квадрат и круг-1»*. Ребенок рисует одновременно правой рукой квадрат, а левой рукой круг.

### **Занятие 20**

*«Квадрат и круг-2»*. Ребенок рисует одновременно правой рукой круг, а левой рукой квадрат.





## Раздел 9. МЕЛКАЯ МОТОРИКА

5—6 лет

### Занятие 1

*«Пальчик-мальчик, где ты был?»*

Большой пальчик соединяют поочередно с каждым пальчиком:

«Пальчик-мальчик, где ты был? С этим братцем в лес ходил. С этим братцем щи варил, С этим братцем кашу ел, С этим братцем песни пел».

### Занятие 2

*«Дружба»*

Дружат в нашей группе девочки и мальчики.	Пальцы обеих рук соединяются ритмично в замок.
С вами мы подружимся, Маленькие пальчики.	Хлопаем в ладоши.
Раз, два, три, четыре, пять. Начинай считать опять.	Пальцы касаются друг друга верхними фалангами, начиная с мизинца.
Раз, два, три, четыре, пять. Мы закончили считать.	Руки вниз, встряхнуть кистями.

### Занятие 3

*«Этот пальчик хочет спать...»*

Этот пальчик хочет спать, Этот пальчик — прыг в кровать, Этот пальчик прикорнул, Этот пальчик уж заснул.	Пальцы первыми фалангами поочередно касаются большого пальца, затем зажимаются в кулак — «засыпают».
Встали пальчики, ура! В школу нам идти пора.	Кулаки резко разжимаются, и пальцами имитируется «ходьба».

Программа 2. Курс занятий с детьми 5—Юлет

385

### Занятие 4

Дети, начиная с мизинцев, поочередно соединяют пальцы, соприкасаясь подушечками, а затем последовательно разъединяют их.

На пятом сова,  
На четвертом синица,  
Бельчата на третьем,  
Зайчата — втором,  
На первом ежи, мы еще к ним зайдем.

## Занятие 7

*«Раз — два — три — четыре»\**

Раз — два — три — четыре!	Хлопки на счет.
Кто живет в моей квартире?	Ладони разводятся в стороны.
Раз — два — три — четыре — пять!	Хлопки на счет.
Всех могу пересчитать: Папа, мама, брат, сестренка, Кошка Мурка, два котенка, Мой щегол, сверчок и я — Вот и вся моя семья.	Массировать каждый палец.

### Занятия 8—9 «Две сороконожки»

И.п. — пальцы одной руки располагаются на ладони другой под стихотворение дети совершают следующие действия:

Две сороконожки бежали по дорожке,	Дети, перебирая пальчиками, «идут» по рукам до плеч.
Вдруг друг друга повстречали, так друг друга обнимали,	Начинают обнимать себя руками за плечи, стараясь максимально завести руки за спину.
Что едва мы их разняли.	Руки разводятся в стороны.

### Занятие 10 «Братцы»

Засиделись в избушке братцы.	Поднять руку, ладонь выпрямлена, пальцы согнуты.
Захотел меньшей прогуляться.	Отвести вбок мизинец — строго в плоскости ладони — и задержать его в этой позиции на 2 — 3 секунды.
Да скучно ему гулять одному.	Мизинец чуть покачивается, затем возвращается на исходную позицию.
Зовет он братца вдвоем прогуляться.	Вбок отвести два прижатых друг к другу пальца — мизинец и безымянный, задержать на 2 — 3 секунды.
Да скучно им гулять двоим.	Мизинец и безымянный чуть покачиваются, затем возвращаются на исходную позицию.
Зовут братца втроем прогуляться.	Отвести вбок мизинец, безымянный и средний пальцы, задержать на 2 — 3 секунды.
Грустно старшим сидеть в избе.	Большой и указательный пальцы 4 раза соединяются кончиками.
Зовут они братцев домой к себе.	Все пальцы соединяются в щепоть, рука расслабляется.

## Занятие 11

*\*Пальчиковая рулетка*. Ведущий вытягивает вперед свою правую руку (пальцы в кулаке), затем он показывает какое-либо количество пальцев, а ребенок должен показать те же пальцы на своей правой руке.

*Вариант упражнения*: ведущий действует правой рукой, а ребенок — левой; оба действуют двумя руками, показывая одинаковое количество пальцев; оба действуют двумя руками, показывая на правой руке одно количество пальцев, а на левой — другое.

## Занятие 12

*«Ладушки»*. Под детский стишок дети в парах хлопают в ладоши. Каждый делает хлопок в ладоши, затем хлопок двумя руками с партнером, снова хлопок в ладоши, затем хлопок в ладоши с партнером «левая-правая», еще раз хлопок в ладоши, затем — с партнером «правая-левая» и т.д.

## Занятие 13

*«Постучалки-1»*. Дети стучат каждым пальцем по полу два раза.

## Занятие 14

*«Постучалки-2»*. Дети стучат каждым пальцем поочередно то два раза, то один раз и т.д.

## Занятия 15—16

\*

*«Пальчиковые ладушки»*. Дети играют в ладушки пальцами (начиная с указательных и заканчивая мизинцами).

## Занятия 17—18

*«Ходилки»*. Дети «ходят» пальчиками (указательным и средним, указательным и безымянным, указательным и мизинцем) сначала правой руки, затем левой, затем одновременно двумя руками.

## Занятие 19

*«Рожки да ножки-1»*. По командам взрослого дети последовательно изображают рожки — поднимают указательный и средний пальцы вверх, ножки — указательный палец и мизинец вниз. Сначала они делают это одной рукой, потом другой и двумя.

## Занятие 20

«*Рожки да ножки-2*». То же упражнение, но теперь одна рука показывает рожки, а другая — ножки.

7—10 лш

## Занятие 1

^

«*Домик*». Пальцы сжаты в кулак и последовательно разгибаются, а потом сгибаются в кулак.

В этом домике пять этажей:  
 На первом живет семейство ежей,  
 На втором живет семейство зайчат,  
 На третьем — семейство рыжих бельчат,  
 На четвертом живет с птенцами синица,  
 На пятом сова — очень умная птица.  
 Ну что же, пора нам обратно спуститься:  
 На пятом сова,  
 На четвертом синица,  
 Бельчата на третьем,  
 Зайчата — втором,  
 На первом ежи, мы еще к ним зайдем.

\*  
 ! ~ -'  
 -' -  
 \*

## Занятие 2

«*Печатная машинка*». Психолог имитирует работу на печатной машинке, а дети повторяют. Сначала он стучит поочередно каждым пальцем по полу, затем в обратном порядке, затем двумя какими-нибудь пальцами одной, а потом обеих рук.

## Занятие 3

«*Постучалки-1*». Дети каждым пальцем стучат по полу два раза.

## Занятие 4

«*Постучалки-2*». Дети стучат каждым пальцем поочередно то два раза, то один раз и т.д.

**Занятия 5—6****«Братцы».**

Засиделись в избушке братцы.	Поднять руку, ладонь выпрямлена, пальцы согнуты.
Захотел меньшей прогуляться.	Отвести вбок мизинец — строго в плоскости ладони — и задержать его в этой позиции на 2 — 3 секунды.
Да скучно ему гулять одному.	Мизинец чуть покачивается, затем возвращается на исходную позицию.
Зовет он братца вдвоем прогуляться.	Вбок отвести два прижатых друг к другу пальца — мизинец и безымянный, задержать на 2 — 3 секунды.
Да скучно им гулять двоим.	Мизинец и безымянный чуть покачиваются, затем возвращаются на исходную позицию.
Зовут братца втроем прогуляться.	Отвести вбок мизинец, безымянный и средний пальцы, задержать на 2 — 3 секунды.
Грустно старшим сидеть в избе.	Большой и указательный пальцы 4 раза соединяются кончиками.
Зовут они братцев домой к себе.	Все пальцы соединяются в щепоть, рука расслабляется.

**Занятия 7—8**

**«Пальчиковые ладушки».** Дети играют в ладушки пальцами (начиная с указательных и заканчивая мизинцами).

;

**Занятие 9**

**«Ходилки».** Дети «ходят» пальчиками (указательным и средним, указательным и безымянным, указательным и мизинцем) сначала правой руки, затем левой, затем одновременно двумя руками.

**Занятия 10—11**

**«Пальчиковая гимнастика».** Понурив показывая свою правую руку

*Варианты упражнения.* Ведущий действует правой рукой, а ребенок — левой; оба действуют двумя руками, показывая одинаковое количество пальцев; оба действуют двумя руками, показывая на правой руке одно количество пальцев, а на левой — другое

### **Занятия 12—13**

*«Рожки да ножки».* По командам взрослого дети последовательно изображают рожки — поднимают указательный и средний пальцы вверх, ножки — указательный палец и мизинец вниз. Сначала они делают это одной рукой, потом другой и двумя, затем одна рука показывает рожки, а другая — ножки.

*«Пальчики здороваются».* Подушечки пальцев соприкасаются и нажимают друг на друга («здороваются»). Сначала работает ведущая рука, потом неведущая, затем обе руки сразу. После этого здороваются большой и указательный пальцы правой руки и большой палец и мизинец — левой и т.д. (от мизинца к большому пальцу на одной руке и от большого к мизинцу — на второй).

### **Занятие 14**

*«Змейки».* Дети совершают волнообразные движения поочередно каждым пальцем сначала на одной руке, затем на другой, затем обеими руками вместе.

*«Крестики».* Переkreщиваются указательный и средний пальцы, затем средний и безымянный, безымянный и мизинец поочередно сначала на одной, потом на другой и, наконец, на обеих руках.

### **Занятие 15**

*«Щелчки».* Щелканье пальцами, сначала одной рукой, потом другой, затем обеими вместе. На втором этапе попеременно то одной рукой, то другой.

*«Крестики»* (см. занятие 14).

*«Змейки»* (см. занятие 14).

### **Занятие 16**

*«Выкладывание узора».* Дети выкладывают узор из мелких деталей.

### **Занятие 17**

*«Раскрашивание мелких деталей рисунка».*

**Занятие 18**

«*Плетение кос*». Дети плетут косы из веревки.

**Занятие 19**

«*Пересчет денег*». Каждому ребенку раздается пачка нарезанной бумаги («деньги»). Задача ребенка — пересчитать листы бумаги, перелистывая их.

**Занятие 20**

«*Общий рисунок*». Дети вместе рисуют один рисунок на листе обоев.

## Раздел 10. СОМАТОГНОЗИС, ТАКТИЛЬНЫЕ И КИНЕСТЕТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ

---

5—6 лет

**Занятие 1**

«*Повтори позу-1*». Дети повторяют за психологом позу (важно, чтобы при этом было задействовано все тело).

**Занятие 2**

«*Повтори позу-2*». Дети повторяют за психологом последовательно сменяющие друг друга положения рук.

**Занятие 3**

«*Части тела-1*». Дети разбиваются на пары. Один ребенок стоит с закрытыми глазами, а другой дотрагивается до какой-либо части тела первого (например, локтя). Задача первого — с закрытыми глазами показать на себе то место, до которого дотронулись, потом открыть глаза, показать на партнере это же место и назвать его. Затем дети меняются местами.

**Занятие 4**

# *Части тела-2*. Один ребенок дотрагивается до какой-либо части своего тела, а его партнер повторяет действие, дотрагиваясь до той же точки на своем теле, и называет часть тела.



### **Занятие 5**

«*Части тела-3*». Один ребенок дотрагивается до какой-либо точки тела своего партнера с одной стороны, а партнер показывает эту же точку с другой стороны на себе (если один ребенок дотронулся до точки справа, то второй показывает ее слева, если спереди — то сзади и т.п.).

### **Занятие 6**

«*Части тела-4*». По команде взрослого дети дотрагиваются сразу до двух точек на себе (например, до локтей, до глаз, до коленок и т.п.).

### **Занятие 7**

«*Телесные буквы-1*». Дети со взрослым придумывают, как можно изобразить буквы всем телом.

### **Занятие 8**

«*Телесные буквы-2*». Дети со взрослым придумывают, как можно изобразить буквы при помощи пальцев.

### **Занятие 9**

«*Рисуем на спине*». Взрослый рисует на спине ребенка геометрическую фигуру, букву, цифру. Задача ребенка — назвать, что нарисовано у него на спине, и повторить рисунок в воздухе.

### **Занятие 10**

«*Рисуем на спине*» (см. занятие 9).

«*Рисуем на ладошках*». Упражнение аналогично предыдущему, но в этом случае рисунки выполняются на ладони ребенка.

### **Занятие 11**

«*Рисуем на ладошках*» (см. занятие 10).

«*Исследование предметов*». Психолог с детьми ощупывает различные находящиеся в комнате предметы и обсуждает их свойства.

### **Занятие 12**

«*Найди такой же предмет*». Психолог предлагает ребенку какой-то предмет определенной фактуры. Ребенок берет его в правую руку. Затем левой рукой выбирает предмет такой же фактуры из заранее подготовленного набора.

### **Занятия 13—14**

«*Волшебный мешочек*». Ребенку предлагается мешочек с различными предметами. Задача ребенка — на ощупь определить, что за предмет он нашел в мешочке.

#### **Занятие 15**

«*Найди такую же фигурку*». Детям предлагается с закрытыми глазами ощупать фигурку из плотной (наждачной) бумаги и найти ее изображение в ряду нарисованных фигур.

#### **Занятие 16**

«*Найди такую же букву-1*». Детям предлагается с закрытыми глазами ощупать букву, вырезанную из плотной (наждачной) бумаги, и найти ее в ряду нарисованных букв.

#### **Занятие 17**

«*Найди такую же букву-2*». Детям предлагается с закрытыми глазами на ощупь опознать букву из плотной (наждачной) бумаги и, не глядя, найти ее среди других бумажных букв сначала одной, потом другой рукой.

### **Занятия 18—19**

«*Найди такую же цифру*». Детям предлагается с закрытыми глазами одной рукой ощупать фигурку, а затем нарисовать ее в воздухе или на листе бумаги сначала той же, а потом другой рукой.

#### **Занятие 20**

«*Найди фигурку, букву, цифру*». Детям предлагается любым из вышеописанных способов найти букву (фигурку, цифру) из перемешанных между собой вырезанных из бумаги фигурок, букв и цифр.

---

## **7—8 лет**

#### **Занятие 1**

«*Повтори позу-1*». Дети повторяют за психологом позу (важно, чтобы при этом было задействовано все тело).

#### **Занятие 2**

«*Повтори позу-2*». Дети повторяют за психологом последовательно сменяющие друг друга положения рук.

### **Занятие 3**

*«Части тела-1».* Дети разбиваются на пары. Один ребенок стоит с закрытыми глазами, а другой дотрагивается до какой-либо части тела первого (например, локтя). Задача первого — с закрытыми глазами показать на себе то место, до которого дотронулись, потом открыть глаза, показать на партнере это же место и назвать его. Затем дети меняются местами.

### **Занятие 4**

*«Части тела-2».* Один ребенок дотрагивается до какой-либо точки тела своего партнера с одной стороны, а партнер показывает эту же точку с другой на себе. Затем дети дотрагиваются сразу до двух точек.

### **Занятие 5**

*«Телесные буквы-1».* Дети вместе со взрослым придумывают, как можно изобразить буквы всем телом.

*«Язык глухих-1».* Дети показывают слова, составленные из «телесных букв».

### **Занятие 6**

*«Телесные буквы-2».* Дети вместе со взрослым придумывают, как можно изобразить буквы при помощи пальцев.

*«Язык глухих-2».* Дети показывают слова, составленные из «пальчиковых букв».

### **Занятия 7—8**

*«Язык глухих-3».* Дети показывают по кругу предложения, пользуясь «телесным алфавитом» (каждый показывает по одному слову, точка и заглавная буква обозначаются).

*«Рисуем на спине».* Психолог рисует на спине ребенка геометрическую фигуру, букву, цифру. Задача ребенка — назвать, что нарисовано у него на спине, и повторить рисунок в воздухе.

### **Занятие 9**

*«Рисуем на ладошках».* Аналогично упражнению «Рисуем на спине», но рисунок выполняется на ладони ребенка.

*«Язык глухих-3».* (см. занятия 7—8).

## **Занятие 10**

*«Рисуем на ладошках»* (см. занятие 9).

*«Исследование предметов»*. Дети вместе со взрослыми ощупывают различные предметы, находящиеся в комнате, и обсуждают их свойства.

## **Занятие 11**

*«Зашифрованное слово»*. Дети становятся в ряд. Взрослый загадывает слово, проходит вдоль ряда и рисует у каждого на спине по одной букве. Затем все дети по порядку называют свою букву. Задача — узнать, какое слово было загадано.

*«Найди такой же предмет»*. Взрослый предлагает ребенку предмет определенной фактуры. Ребенок берет его в правую руку. Затем левой рукой выбирает предмет такой же фактуры из подготовленного заранее набора.

## **Занятия 12—13**

*«Волшебный мешочек»*. Ребенку предлагается мешочек с различными предметами. Задача ребенка — на ощупь определить, что за предмет он нашел в мешочке.

## **Занятие 14**

*«Найди такую же фигурку»*. Детям предлагается с закрытыми глазами ощупать фигурку из плотной (наждачной) бумаги и найти ее изображение в ряду нарисованных фигур.

## **Занятие 15**

*«Найди такую же букву-1»*. Детям предлагается с закрытыми глазами ощупать вырезанную из плотной (наждачной) бумаги букву и найти ее в ряду нарисованных букв.

## **Занятие 16**

*«Найди такую же букву-2»*. Детям предлагается с закрытыми глазами на ощупь опознать вырезанную из плотной (наждачной) бумаги букву и не глядя найти ее среди других вырезанных из бумаги букв сначала одной, потом другой рукой.

## **Занятия 17—18**

*«Найди такую же цифру»*. Детям предлагается с закрытыми глазами одной рукой ощупать фигурку, а затем нарисовать ее в воздухе или на листе бумаги сначала той же, а потом другой рукой.

## Занятия 19—20

«*Чтение на ощупь*». Дети сидят в ряд. Перед каждым ребенком лежат вырезанные из картона, плотной или наждачной бумаги буквы, образующие слово. Дети с закрытыми глазами ощупывают буквы по порядку (слева направо) и таким образом прочитывают свое слово. Затем каждый по очереди называет свое слово, в результате получается предложение.

---

## 9—10 лет

### Занятие 1

«*Повтори позу-1*». Дети повторяют за взрослым позу, в которой участвует все тело.

### Занятие 2

«*Повтори позу-2*». Дети повторяют за взрослым последовательно сменяющие друг друга положения рук. *t*

### Занятие 3

«*Части тела-1*». Дети разбиваются на пары. Один ребенок стоит с закрытыми глазами, а другой дотрагивается до какой-либо части тела первого (например, локтя). Задача первого — с закрытыми глазами показать на себе то место, до которого дотронулись, потом открыть глаза, показать на партнере это же место и назвать его. Затем дети меняются местами.

### Занятие 4

«*Части тела-2*». Один ребенок дотрагивается до какой-либо точки тела своего партнера с одной стороны, а партнер показывает эту же точку с другой. Затем дети дотрагиваются сразу до двух точек.

### Занятие 5

«*Телесные буквы-1*». Дети вместе со взрослым придумывают, как можно изобразить буквы всем телом.

«*Язык глухих-1*». Дети показывают слова, составленные из «телесных букв».

## **Занятие 6**

**«Телесные буквы-2».** Дети с педагогом придумывают, как можно изобразить буквы при помощи пальцев.

**«Язык глухих-2».** Дети показывают слова, составленные из «пальчиковых букв».

## **Занятия 7—8**

**«Язык глухих-3».** Дети показывают по кругу предложения, пользуясь «телесным алфавитом» (каждый показывает по одному слову, точка и заглавная буква обозначаются особо).

**«Рисуем на спине».** Психолог рисует на спине ребенка геометрическую фигуру, букву, цифру. Задача ребенка — назвать, что нарисовано у него на спине, и нарисовать это в воздухе.

## **Занятие 9**

**«Рисуем на ладошках».** Упражнение выполняется так же, как «Рисуем на спине», но рисунок выполняется на ладони ребенка. **«Язык глухих-2»** (см. занятие 6).

## **Занятие 10**

**«Составляем слово вместе».** Дети сидят в кругу. Первый задумывает слово и пишет первую букву у соседа на ладошке. Сосед произносит букву, додумывает слово дальше и пишет у следующего на ладошке очередную букву, тот называет получившийся слог и т.д., пока не получится слово.

## **Занятие 11**

**«Исследование предметов».** Дети совместно со взрослым ощупывают различные предметы, находящиеся в комнате, и обсуждают их свойства.

**«Зашифрованное слово».** Дети становятся в ряд. Взрослый загадывает слово, проходит вдоль ряда и рисует у каждого на спине по одной букве. Затем все дети по порядку называют свою букву. Задача — узнать, какое слово было загадано.

## **Занятие 12**

**«Найди такой же предмет».** Психолог предлагает ребенку какой-то предмет определенной фактуры. Ребенок берет его в правую руку. Затем левой рукой выбирает предмет такой же фактуры из заранее подготовленного набора.

### **Занятие 13**

«*Волшебный мешочек*». Ребенку предлагается мешочек с различными предметами. Задача ребенка — на ощупь определить, что за предмет он нашел в мешочке.

### **Занятие 14**

«*Найди такую же фигурку*». Детям предлагается с закрытыми глазами ощупать фигурку из плотной (наждачной) бумаги и найти ее изображение в ряду нарисованных фигур.

### **Занятие 15**

«*Найди такую же букву*». Детям предлагается с закрытыми глазами на ощупь опознать букву, вырезанную из плотной (наждачной) бумаги, и, не глядя, сначала одной, потом другой рукой найти ее среди других бумажных букв.

### **Занятие 16**

«*Найди такую же цифру*». Детям предлагается одной рукой ощупать цифру вырезанную из плотной (наждачной) бумаги, а затем нарисовать ее в воздухе или на листе бумаги сначала той же, а потом другой рукой.

### **Занятия 17, 18, 19, 20**

«*Чтение на ощупь*». Дети сидят в ряд. Перед каждым ребенком лежат вырезанные из бумаги буквы, образующие слово. Дети с закрытыми глазами ощупывают буквы по порядку (слева направо) и таким образом прочитывают свое слово. Затем каждый по очереди называет свое слово, и получается предложение.

## **Раздел 11. ЗРИТЕЛЬНЫЙ ГНОЗИС**

---

**5—10 лет**

Этот блок состоит из следующих подблоков:

**1. «Разрезные картинки».** Ребенок собирает картинку из кусочков. В течение занятий необходимо увеличивать количество фрагментов, из которых состоит картинка, и усложнять сам сюжет картинки.

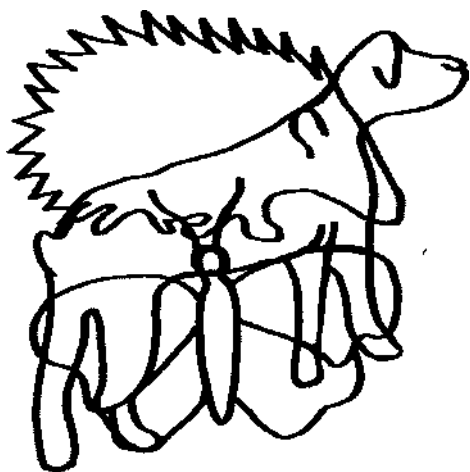


Рис. 48





*Рис. 49*



*Рис. 50*



Рис. 51

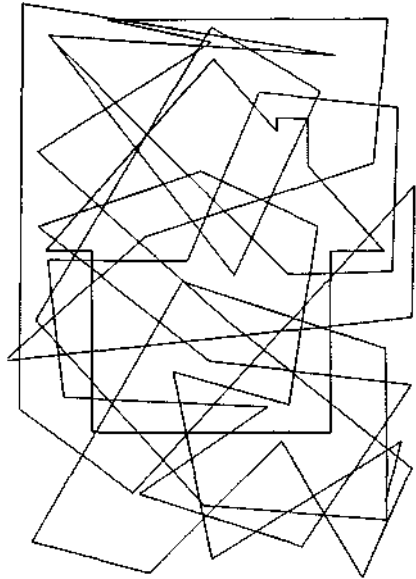


Рис. 52

2. **«Дорисуй предмет до целого».** Ребенку предлагается картинка с недорисованными фрагментами. Задача ребенка дорисовать картинку (примеры приведены на рис. 47—48).

3. **«Наложённые изображения».** Ребенку предлагаются наложенные друг на друга изображения предмета. Задача ребенка обвести изображение сначала правой рукой, затем левой (см. рис. 49—50).

4. **«Зашумленные изображения».** Ребенку предлагается изображение, спрятанное в каком-то фоне, или наложенные друг на друга изображения. Задача ребенка найти их, обвести и раскрасить (см. рис. 51-52).

5. **«Спрятанная буква».** Ребенку предлагается рисунок с буквами, цифрами, написанными разным шрифтом, стилем и по-разному повернутыми. Задача ребенка — ответить, что за буквы и цифры нарисованы (см. рис. 53—54).



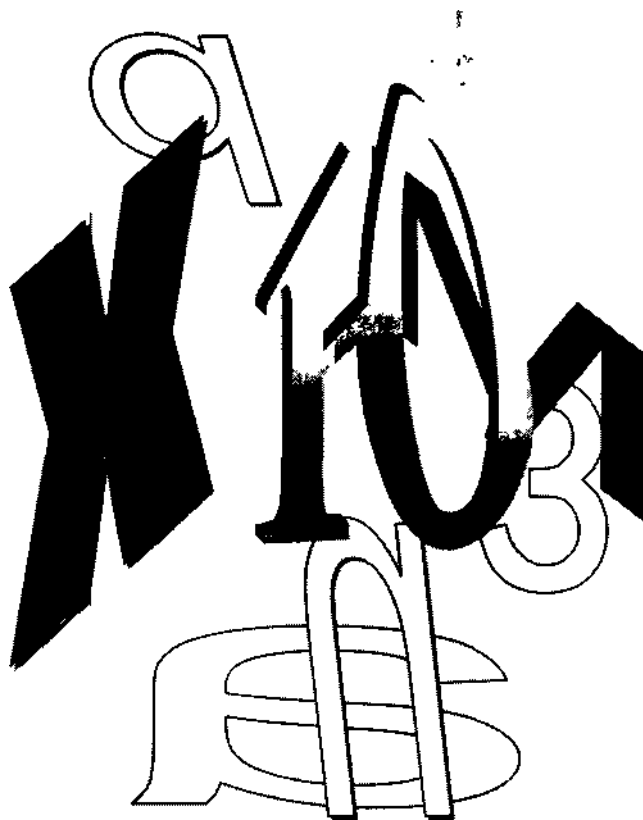


Рис. 54

**6. «На что похожа буква?»** Ребенок придумывает, на что может быть похожа та или иная буква или цифра, и дорисовывает ее до этого предмета.

**7. «Письмо в воздухе».** Психолог рисует перед ребенком в воздухе буквы, а ребенок их повторяет. Затем то же самое надо сделать со словами, словами и в конце концов с предложениями.

**8. «Учитель».** Ребенок исправляет «ошибки»: неправильно написанные слова, буквы, ставит недостающие точки, большую букву в начале предложения и т.д.

## Раздел 12. ПРОСТРАНСТВЕННЫЕ И «КВАЗИПРОСТРАНСТВЕННЫЕ» ПРЕДСТАВЛЕНИЯ

5—6 лет

### Занятие 1

*«Посвящение».* Торжественное посвящение в почетные члены тайного клуба «Пространство» сопровождается повязыванием ленточки на левую руку ребенка. На левую руку ребенка надевается ленточка, резинка или браслетик, который он не должен снимать ни днем, ни ночью. Ребенок с этой повязкой моется, спит, играет. Родитель время от времени должен спрашивать у ребенка: «А где твоя левая рука?»

### Занятие 2

*«Над—под».* Ребенок и взрослый встают рядом лицом к зеркалу и выполняют одни и те же действия, называя их: «над головой», «под носом», «за ухом», «перед глазами», «на груди», «под подбородком», «между ногами» и т.д.

### Занятие 3

*«Выше — ниже».* Стоя перед зеркалом, ребенок и взрослый вместе находят, показывают и называют то, что «выше всего» (голова, макушка), что «ниже всего» (ноги, стопы), «выше, чем...», «ниже, чем...», «выше, чем..., но ниже, чем...». Затем ребенок повторяет все эти действия без зеркала, а потом с закрытыми глазами.

*«Спереди — сзади».* Глядя в зеркало и ощупывая находящиеся спереди части тела, ребенок называет их. Аналогично — с частями тела, находящимися сзади. Затем он с закрытыми глазами ощупывает переднюю (заднюю) поверхности своего тела и называет соответствующие части тела.

### Занятие 4

*«Право — лево».* Взрослый говорит, например: «Потри левой рукой правый локоть, почесы правой пяткой левую коленку, пощекочи правым указательным пальцем левую подошву, постучи правым локтем по правому боку, укуси себя за средний палец левой руки и т.д.»

**«Путаница».** Взрослый намеренно показывает не те места на теле, которые называет. Затем взрослый называет не те места на теле, которые показывает. Ребенок должен исправить ошибки взрослого.

## Занятие 5

Освоение внешнего пространства.

**«Царство зверей и птиц».** Поговорите с ребенком о том, кто живет наверху (птички, бабочки, облачка, солнышко), кто живет внизу, под землей (кузнечики, змеи, ящерицы, скорпионы, мышки и т.д.), кто живет посередине, на земле (зайцы, тигры, медведи, собаки и т.д.). Пускай ребенок покажет какое-нибудь животное каждого из этих трех царств, расскажет о нем, покажет, где это — внизу, наверху, посередине.

## Занятие 6

**«Кто где стоит, что где лежит?»** Дети встают в круг. Взрослый спрашивает, где находятся остальные дети относительно какого-то одного ребенка, где находится конкретный ребенок относительно стоящих в кругу детей.

Затем каждый ребенок отвечает на вопросы: что лежит справа от тебя, слева, сзади, спереди?

Дома взрослый в любой момент времени может спросить ребенка, где находится взрослый, остальные члены семьи относительно ребенка (справа, слева, впереди или сзади). Те же вопросы можно задавать и о предметах: где мячик (например, справа от меня), стол (слева от меня), окно (впереди меня), диван (сзади) и т.д.

## Занятие 7

**«Робот».** Ребенок изображает робота, точно и правильно выполняющего следующие команды: «Один шаг вперед, два шага направо, прыжок вверх, три шага налево, повернуть направо, еще раз направо, повернуть налево, вниз (присесть)». Затем дети играют в непослушного робота, который выполняет все команды наоборот: идет не вперед, а назад; вместо того чтобы подпрыгнуть вверх, приседает; поворачивает не направо, а налево.

После того как ребенок начнет быстро и правильно выполнять все команды, усложните задание: «Шаг налево правой ногой; два шага вперед начиная с левой ноги, три шага назад с правой ноги...». Дети выполняют упражнения все вместе и по одному.

## Занятие 8

### «Машина».

1. Ребенок представляет, что он находится в машине за рулем. Взрослый спрашивает его, где находятся по отношению к нему фары, капот, багажник, дверцы (правая и левая), руль, сиденье, пассажиры и т.д. Затем взрослый просит ребенка выйти из машины, и спрашивает о том, где теперь машина относительно ребенка. После этого он просит его встать сзади машины, спереди от машины и спрашивает, где машина.

2. Взрослый садится в машину, а ребенок рассказывает, где располагаются части машины относительно взрослого.

3. Затем ребенок и взрослый встают друг напротив друга, и взрослый просит ребенка сначала рассказать, что находится справа, слева, вверху, внизу от ребенка, а затем от взрослого. После этого, оставаясь в том же положении, взрослый называет любой предмет в комнате и спрашивает, где он находится сначала относительно ребенка, затем относительно взрослого.

## Занятие 9

«*Полоса препятствий*». По комнате разбрасываются вещи (игрушки), расставляются стулья и т.д. Один ребенок закрывает глаза, а другой руководит его действиями, говоря ему, куда идти. Задача — добраться из одного конца комнаты в другой, ни разу не задев препятствия. Даются четкие инструкции. Например: «Сделай два шага влево, стоп, теперь один шаг вправо, стоп, возьми еще правее (повернись еще больше направо) и т.д.»

«*Поверни направо...*». Эта игра может предназначаться и для работы родителей с детьми. Играть можно на детской площадке, по дороге в школу, в квартире (путешествуя по комнатам). Ребенок говорит: «Мама, поверни направо». Мама: «Поворачиваю, иду». — «Теперь налево». — «Слушаюсь, поворачиваю». Если он не сообразил, какую команду дать следующей, то должен остановить маму командой «Стой!». Если поворачивать не надо, а на пути какое-либо препятствие, то дается команда: «Возьми правее (левее)».

## Занятие 10

«*Моя комната*». В знакомом ребенку пространстве следует обсудить, что где стоит: «Если встать лицом к окну, то справа будет что?... а слева (и т.д.)? Ребенку дается инструкция: «Покажи верхний правый угол впереди» и т.д. Затем ему предлагают составить план своей комнаты (схематично).

«**Двигательный диктант-1**». Ребенок выполняет действия под диктовку взрослого.

### **Занятие 11**

Переходим к определению ориентации предметов относительно друг друга и себя относительно других объектов

«**Капризный фотограф**». Взрослый становится фотографом, который хочет сделать снимок зверей. Его помощнику — ребенку нужно разместить: корову — справа от зайца, мышку — слева от мышки и т.д. Фотограф все время недоволен и просит помощника каждый раз по-новому пересаживать зверей. Затем фотографом становится ребенок: он говорит, как посадить зверей, и контролирует правильность выполнения задания.

### **Занятие 12**

Знакомство со схемой тела человека, стоящего напротив, всегда вызывает у детей затруднения. Необходимо убедить детей на практике, что у человека, стоящего напротив, «все наоборот»: «Право — где у меня лево, а лево — где право».

1. Двое детей, стоящих друг за другом, берутся за правые руки и убеждаются, что у обоих правая рука с одной и той же стороны. За тем, не разнимая рук, они поворачиваются лицом друг к другу и убеждаются, что правые руки находятся наперекрест.

2. Дети встают в колонну друг за другом. Первый ребенок поднимает правую руку, остальные поднимают свои правые руки и проверяют, все ли сделали это правильно. Не опуская руки, первый ребенок поворачивается лицом к остальным. Дети, сопоставив положение его поднятой руки с положением своих, делают вывод о противоположном расположении правых и левых частей тела у людей, стоящих напротив друг друга.

### **Занятие 13**

«**Правильное зеркало**». И.п. — взрослый и ребенок стоят или сидят друг напротив друга. Один делает движение, а второй его копирует. Например, взрослый левой рукой почесал правый глаз, ребенок правой рукой почесал левый глаз и т.д.

«**Неправильное зеркало**». И.п. то же, но инструкция изменяется: «То, что я буду делать левой рукой, ты делаешь своей левой рукой (оба поднимают левые руки), а то, что я буду делать правой рукой, ты — правой (поднимаются правые руки)».



**«Запрещенные движения».** Ребенок повторяет за взрослым все движения, кроме одного запретного.

### **Занятие 14**

**«Двигательный диктант-2».** Ребенок выполняет команды взрослого:

- сделай два шага влево и повернись направо,
- сделай поворот направо, а потом шаг влево,
- сделай шаг вперед, затем шаг вправо,
- повернись налево, а потом направо,
- прыгни вверх 2 раза и скажи: «Кря»,
- повернись направо и назови любой предмет, который увидишь первым,
- шаг влево, поворот направо, 3 шага вперед,
- шаг влево, поворот налево, 2 шага назад,
- поворот направо, 3 шага назад, поворот налево,
- правую руку положить на левое плечо, сделать шаг вперед, прыгнуть вверх,
- шага налево, присесть, сделать вперед 3 шага на корточках,
- поворот направо, прыжок на правой ноге вперед, шаг назад,
- поворот направо, сделать шаг вправо и сказать, не поворачивая головы, что находится слева.

Затем дается следующая инструкция: «Теперь ты робот, который делает все наоборот. Если я говорю: повернись налево, то ты делаешь наоборот — поворот направо».

- Повернись направо, сделай шаг вперед,
- прыгни вперед и сделай шаг вправо,
- прыгни влево и прыгни назад,
- повернись направо и сделай шаг вправо,
- вытяни правую руку вправо и повернись направо,
- поворот направо, шаг вправо и шаг назад,
- шаг вперед, прыжок назад, шаг назад,
- шаг вправо, шаг влево и поворот налево,
- шаг назад, шаг вперед и шаг влево,
- поворот влево, встать на правую ногу, а потом на левую ногу.

### **Занятие 15**

**«Пространственный рисунок».** Взрослый и ребенок уточняют, где у листа верх, низ, право, лево, где правый верхний угол, где правый нижний угол, где левые верхний и нижний углы (то же в комнате).

Затем ребенок под диктовку взрослого рисует картинку: «В середине листа рисуем волны, справа на волнах кораблик, в левом верхнем углу рисуем солнышко, в правом верхнем углу рисуем птичек, внизу слева рисуем рыбку, а справа внизу — водоросли, из правого нижнего угла рисуем пузырьки, поднимающиеся к поверхности воды».

**«Двигательный диктант-3».** Ребенок стоит напротив взрослого или другого ребенка и дает команды, а также следит за правильностью их выполнения.

## Занятие 16

**«Направления».** Взрослый просит ребенка переместить руку вверх (снизу—вверх), вниз (сверху—вниз), вправо (слева—направо), влево, еще правее, еще левее. Затем ребенок показывает разные направления движения головой.

Затем детям раздаются листы бумаги. Взрослый просит ребенка нарисовать в центре листа круг. Теперь от круга вверх надо нарисовать волнистую линию, вниз — прямую линию, влево — пунктирную линию, вправо — двойную линию, красную прямую линию влево вверх, зеленую — вправо вниз.

**«Графический диктант».** В результате графической деятельности должны получиться конкретные изображения (например, «машина», «щапля», «собака», «кактус» и т.п.).

## Занятие 17

**«Конструирование и копирование узора из лучинок».** Взрослый предлагает ребенку сначала скопировать готовый узор из лучинок, а затем самому составить какой-нибудь узор.

## Занятие 18

**«Копирование фигур».** Ребенок копирует какой-либо орнамент, сложную геометрическую фигуру или картинку, нарисованные на доске. Затем ребенку предлагается копировать эту фигуру так, «как будто она упала и перевернулась» (там, где у нее был верх, стал низ, а где был низ, стал верх).

## Занятие 19

**«Копирование фигур с разворотом на доске».** Ребенок копирует какую-либо фигуру, нарисованную взрослым на доске, переворачивая ее так, чтобы поменялось право и лево; верх и низ.

## Занятие 20

*«Мячик и кубик».* Взрослый просит ребенка перемещать мячик и кубик так, чтобы кубик оказался за мячиком, мячик слева от кубика, кубик перед мячиком, мячик на кубике и т.д.

*«Схемы движения».* Для этого упражнения понадобятся небольшая игрушечная машинка и книга. Взрослый просит ребенка сделать так, чтобы машинка заехала на книгу, съехала с нее, заехала под нее, выехала из-под нее, подъехала к ней, отъехала от нее, заехала на нее, выехала из-за нее.

---

7—10 лет

## Занятие 1

*«Посвящение».* Торжественное посвящение в почетные члены тайного клуба «Пространство» сопровождается повязыванием ленточки на левую руку ребенка. На левую руку ребенка надевается ленточка, резинка или браслетик, который он не должен снимать ни днем, ни ночью. Ребенок с этой повязкой моется, спит, играет. Родитель время от времени должен спрашивать у ребенка: «А где твоя левая рука?»

## Занятия 2—3

*«Выше — ниже/спереди — сзади».* Стоя перед зеркалом, ребенок и взрослый вместе находят, показывают и называют то, что «выше всего» (голова, макушка), что «ниже всего» (ноги, стопы), «выше, чем...», «ниже, чем...», «выше, чем, но ниже, чем...». Затем ребенок повторяет эти действия без зеркала, а потом с закрытыми глазами. Таким же образом ребенок ощупывает и называет части тела, которые находятся спереди, сзади.

*«Право—лево».* Взрослый говорит, например: «Потри левой рукой правый локоть, почесы правой пяткой левую коленку, пощекочи правым указательным пальцем левую подошву, постучи правым локтем по правому боку, укуси себя за средний палец левой руки и т.д.»

*«Путаница».* Взрослый намеренно показывает не те места на теле, которые называет. Затем взрослый называет не те места на теле, которые показывает. Ребенок должен исправить ошибки взрослого.

## Занятие 4

*«Робот».* Ребенок изображает робота, точно и правильно выполняющего следующие команды: «Один шаг вперед, два шага направо,

прыжок вверх, три шага налево, повернуть направо, еще раз направо, повернуть налево, вниз (присесть)». Затем дети играют в непослушного робота, который выполняет все команды наоборот: идет не вперед, а назад; вместо того чтобы подпрыгнуть вверх, приседает; поворачивает не направо, а налево.

После того как ребенок быстро и правильно начнет выполнять все команды, усложните задание: «Шаг налево правой ногой; два шага вперед, начиная с левой ноги, три шага назад с правой ноги...».

### **Занятие 5**

*«Кто где стоит, что где лежит?»* Дети встают в круг. Взрослый спрашивает, где находятся остальные дети относительно какого-то одного ребенка, где находится этот ребенок относительно стоящих в кругу детей.

Затем каждый ребенок отвечает на вопросы: что лежит справа от тебя, слева, сзади, спереди?

Дома взрослый в любой момент времени может спросить ребенка, где находится сам взрослый, другие члены семьи относительно него (справа, слева, впереди или сзади от ребенка). Те же вопросы можно задать и о предметах: где мячик (например, справа от меня), стол (слева от меня), окно (впереди меня), диван (сзади) и т.д.

### **Занятие 6**

*«Полоса препятствий»*. По комнате разбрасываются вещи (игрушки), расставляются стулья и т.д. Один ребенок закрывает глаза, а другой руководит его действиями, говоря ему, куда идти. Задача — добраться из одного конца комнаты в другой, ни разу не задев препятствия. Даются четкие инструкции. Например: «Сделай два шага влево, стоп, теперь один шаг вправо, стоп, возьми еще правее (повернись еще больше направо) и т.д.».

*«Поверни направо...»*. В эту игру могут играть с детьми родители — на детской площадке, по дороге в школу, в квартире (путешествуя по комнатам). Ребенок говорит: «Мама, поверни направо». Мама отвечает: «Поворачиваю, иду». — «Теперь налево». — «Слушаюсь, поворачиваю». Если он еще не сообразил, как скомандовать, то должен остановить маму командой «Стой!». Если на пути оказывается какое-либо препятствие, то дается команда: «Возьми правее (левее)».

### **Занятие 7**

*«Моя комната»*. В знакомом ребенку пространстве следует обсудить, что где стоит: «Если встать лицом к окну, то справа будет что?...

а слева (и т.д.)?» Ребенку дается инструкция: «Покажи верхний правый угол впереди» и т.д. Затем ему предлагают составить план своей комнаты (схематично).

**«Двигательный диктант».** Ребенок выполняет действия под диктовку взрослого (дается по две-три команды).

## Занятие 8

**Обсуждение планов комнат.** Взрослый и дети садятся на полу, берут план, составленный одним из детей, и вместе обсуждают, что с какой стороны стоит и как расположены вещи относительно друг друга.

**«Капризный фотограф».** Взрослый становится фотографом, хочет сделать снимок зверей. Его помощнику — ребенку нужно разместить животных: корову посадить справа от зайца, мишку — слева от мышки и т.д. Фотограф все время недоволен и просит помощника каждый раз по-новому пересаживать зверей. Затем фотографом становится ребенок: он говорит, как посадить зверей, и контролирует правильность выполнения задания.

## Занятие 9

1. Двое детей, стоящих друг за другом, берутся за правые руки и убеждаются, что у обоих правая рука с одной и той же стороны. Затем, не разнимая рук, они поворачиваются лицом друг к другу и убеждаются, что правые руки находятся наперекрест.

2. Дети встают в колонну друг за другом. Первый ребенок поднимает правую руку, остальные вслед за ним поднимают свои правые руки и проверяют, все ли сделали это правильно. Не опуская руки, первый ребенок поворачивается лицом к остальным. Дети, сопоставив положение его поднятой руки с положением своих, делают вывод о противоположном расположении правых и левых частей тела у людей, стоящих напротив друг друга.

**«Правильное зеркало».** И.п. — взрослый и ребенок стоят или сидят друг напротив друга. Один делает движение, а второй его копирует. Например, взрослый левой рукой почесал правый глаз — ребенок правой рукой почесал левый глаз и т.д.

**«Неправильное зеркало».** И.п. то же, но инструкция изменяется: «То, что я буду делать левой рукой, ты делаешь своей левой рукой (оба поднимают левые руки), а то, что я буду делать правой рукой, ты — правой (поднимаются правые руки)».

## Занятие 10

**«Пространственный рисунок».** Взрослый и ребенок уточняют, где у листа верх, низ, право, лево, где правый верхний угол, где правый нижний угол, где левые верхний и нижний углы (то же в комнате). Затем ребенок под диктовку взрослого рисует следующую картинку: «В середине листа рисуем волны, справа на волнах кораблик, в левом верхнем углу рисуем солнышко, в правом верхнем углу рисуем птичек, внизу слева рисуем рыбку, а справа внизу — водоросли, из правого нижнего угла рисуем пузырьки, поднимающиеся к поверхности воды».

**«Пространство в картинке».** Посмотрев на картинку, ребенок должен определить, что на ней изображено справа, слева, вверху, внизу; с какой стороны относительно других находится каждый персонаж, в какой руке и что он держит и т.п.

## Занятие 11

**«Направления».** Взрослый просит ребенка показать рукой движение вверх (снизу-вверх), вниз (сверху-вниз), вправо (слева-направо), влево, еще правее, еще левее. Затем ребенок головой показывает разные направления движения.

Затем детям раздаются листы бумаги. Взрослый просит ребенка нарисовать в центре листа круг. Теперь от круга вверх надо нарисовать волнистую линию, вниз — прямую линию, влево — пунктирную линию, вправо — двойную линию, красную прямую линию влево вверх, зеленую — вправо вниз.

**«Графический диктант».** В результате графической деятельности должны получиться конкретные изображения (например, «машина», «цапля», «собака», «кактус» и т.п.).

## Занятие 12

**«Знаки, стрелки».** На строке рисуются точки и дается задание:  
— поставь крестик сверху от первой точки, справа от второй нарисуй кружок и т.д.  
— нарисуй стрелку вверх от первой точки, стрелку влево от второй и т.д.

**«Графический диктант наоборот».** Взрослый диктует ребенку действия, а он делает все наоборот. Например: «Две клеточки вниз, одна клеточка вверх направо», а ребенок выполняет: «Две клеточки вверх, одна клеточка вниз налево».

### **Занятие 13**

**«Мячик и кубик».** Взрослый просит ребенка перемещать мячик и кубик так, чтобы кубик оказался за мячиком, мячик слева от кубика, кубик перед мячиком, мячик на кубике и т.д.

**«Схемы движения».** Для этого упражнения понадобятся небольшая игрушечная машинка и книга. Взрослый просит ребенка сделать так, чтобы машинка заехала на книгу, съехала с нее, заехала под нее, выехала из-под нее, подъехала к ней, отъехала от нее, заехала на нее, выехала из-за нее.

### **Занятие 14**

**«Копирование образца из кубиков».** Взрослый предлагает образец из кубиков, который дети должны скопировать.

### **Занятие 15**

**«Конструирование и копирование узора из лучинок».** Взрослый предлагает ребенку сначала скопировать готовый узор из лучинок, а затем самому составить какой-нибудь узор.

### **Занятие 16**

**«Копирование фигур».** Ребенок копирует какой-либо орнамент, сложную геометрическую фигуру или картинку, нарисованную на доске. Затем ребенку предлагается копировать фигуру так, «как будто она упала и перевернулась» (там, где у нее был верх, стал низ, а где был низ — стал верх).

### **Занятие 17**

**«Копирование фигур с разворотом на доске».** Ребенок копирует какую-либо фигуру, нарисованную взрослым на доске, переворачивая ее так, чтобы поменялось право и лево; верх и низ.

### **Занятие 18**

**«Нарисуй предлог».** Ребенок с помощью взрослого рисует предлоги «над», «под» и т.п. (например, рисует точку над палочкой, точку под палочкой и т.п.).

**«Зашифрованное послание».** Ребенок читает послание, в котором предлоги нарисованы.

## Занятие 19

**«Разложим по порядку».** Ребенок раскладывает любой предметный ряд в направлении слева направо, проговаривая при этом, например: «Первым идет ананас, вторым — яблоко, третьей — клубника». Затем стрелкой обозначает направление, в котором раскладывался ряд. Далее определяется то, что было положено «до» какого-то предмета, а что «после» него.

**«Время суток/время года».** Дети стоят в кругу. Взрослый кидает мяч и спрашивает, что раньше — утро или вечер, что идет после дня, за ночью, после зимы, что бывает до осени и т.д. Ребенок отвечает и бросает мяч обратно взрослому.

**«Антонимы».** Дети стоят в кругу. Взрослый кидает мяч и говорит, например: «Большой», а ребенок должен ответить: «Маленький». Аналогичным образом осваиваются понятия: длинный—короткий, узкий—широкий, толстый—тонкий, близко—далеко, низко—высоко, рано—поздно, до—после, за—перед, черный—белый, много—мало, выше—ниже, злее—добрее, светлее—темнее, гладкий—шершавый, громкий—тихий, право—лево и т.д.

## Занятие 20

**«Самый-самый».** Дети решают задачи:

- Толя веселее, чем Катя. Катя веселее, чем Даша. Кто веселее всех?
- Вера выше, чем Паша. Вера ниже, чем Кирилл. Кто ниже всех?  
И т.д.

**«Что было раньше».** Ребенок определяет, какое событие было раньше, какое позже, в предложениях:

- Когда подул ветер, форточка распахнулась.
- Мы пошли гулять, когда пообедали.
- Я буду играть после того, как сделаю уроки.

**«Кто кого».** Дети отвечают на вопросы:

- Заяц съеден волком. Кто кого съел?
- Маша выше Коли, но ниже Кати. Кто самый высокий?
- Катина коза, молоко козы. Чье молоко, чья коза?
- Мамина дочка, дочкина мама. Чем они отличаются?  
И т.д.



## Раздел 13. СЛУХОВОЙ ГНОЗИС

5—6 лет

---

### Занятие 1

«*Большие уши*». Дети в течение двух минут сидят с закрытыми глазами и прислушиваются. Затем они рассказывают, что услышали.

«*Что за шум?-1*» Дети сидят с закрытыми глазами, а психолог производит три разных звука. Дети угадывают, что это были за звуки (какие), и называют их.

### Занятие 2

«*Что за шум?-2*» То же упражнение, что и на занятии 1, но дети угадывают уже 4—5 звуков

«*Найди звук-1*». Дети сидят с закрытыми глазами, а психолог издает звук (можно с помощью «шумящей коробочки»). Затем он предъявляет детям разные звуки, среди которых надо узнать первый и описать его. Звуки должны сильно отличаться друг от друга.

### Занятие 3

«*Что за шум?-3*» То же упражнение, что и на занятии 1, но дети должны сказать, какой звук был сначала, а какой в конце.

«*Найди звук*» (см. занятие 2).

### Занятие 4

«*Жмурки с колокольчиком*». Ведущему ребенку завязывают глаза, остальным детям раздают колокольчики. Задача ведущего поймать кого-нибудь из ребят, которые бегают по комнате и звенят колокольчиками. Пойманный ребенок становится ведущим.

«*Найди звук-2*». Дети сидят с закрытыми глазами, а психолог издает звук (с помощью «шумящих коробочек»). Затем дети находят этот звук из предлагаемых им разных звуков и дают ему имя. Звуки должны быть похожи.

### Занятие 5

«*Работа с кассетой*». Обсуждение звуков природы, записанных на кассету.

## Занятие 6

*«Повтори ритм-1»*. Дети сидят с закрытыми глазами. Ведущий задает какой-либо ритм. Дети его повторяют сначала всем телом (раскачиваются), затем топя ногами, потом хлопая себя по различным частям тела и, наконец, хлопая в ладоши.

## Занятие 7

*«Повтори ритм-2»*. Ритм усложняется. Параллельно ребенку объясняется, что такое короткий (быстрый) звук, а что такое длинный (медленный).

## Занятие 8

*«Повтори ритм-3»*. Ритм усложняется: вводятся понятия тихий звук (слабый) и громкий звук (сильный).

## Занятие 9

*«Угадай, что за ритм»*. Дети сидят с закрытыми глазами. Психолог отстукивает какой-либо ритм. Дети показывают на пальцах, сколько было ударов, потом повторяют ритм одной рукой, другой рукой, обеими руками вместе.

## Занятие 10

*«Поймай звук-1»*. Дети сидят с закрытыми глазами. Психолог издает звук. Задача ребенка — показать и сказать, где раздался звук (вверху—внизу), и угадать, какой это был звук (назвать его).

*«Угадай, что за ритм»* (см. занятие 9).

## Занятие 11

*«Поймай звук-2»*. Проводится так же, как на занятии 10, но добавляются параметры, по которым определяется местоположение звука: вверху—внизу, впереди—сзади.

*«Угадай, что за ритм»* (см. занятие 9).

## Занятие 12

*«Поймай звук-3»*. Проводится так же, как на занятии 10, но добавляются параметры, по которым определяется местоположение звука: вверху—внизу, впереди—сзади, справа—слева.

*«Угадай, что за ритм»* (см. занятие 9).

### Занятие 13

«*Продолжи ритм*». Дети сидят в кругу. Ведущий задает ритм. Сидящий слева ребенок воспроизводит его, затем это делает следующий, и так далее по кругу.

«*Перешифровки*». Ребенок слушает ритм. Затем он должен на доске зарисовать его структуру.

### Занятие 14

«*Испорченный телефон*». Дети стоят в колонне или сидят в кругу. Один отстукивает ритм по телу соседа, тот, в свою очередь, передает ритм соседу и так по кругу. Последний отстукивает ритм ладонями.

«*Перешифровки*» (см. занятие 13).

### Занятие 15

«*Ритм-ответ-1*». Дети разбиваются на пары. Один ребенок отстукивает ритм — другой его повторяет (хлопками по своему телу, по телу партнера, по предметам, с помощью музыкальных инструментов).

Занятие 16

«*Ритм-перевертыш*». Дети разбиваются на пары. Один ребенок отстукивает ритм — другой отвечает ему обратным ритмом (хлопками по своему телу, по телу партнера, по предметам, с помощью музыкальных инструментов).

«*Перешифровки*» (см. занятие 13).

\*v

### Занятие 17

«*Ритм-ответ-2*». Психолог задает ритм. Дети повторяют его правой рукой, а левой отстукивают обратный ритм. Затем наоборот (ритм — левой рукой, а обратный ритм — правой рукой).

«*Перешифровки*» (см. занятие 13).

### Занятие 18

«*Динамический ритм-1*». Дети двигаются по кругу под ритм, задаваемый психологом, прохлопывая его в ладоши, по телу, топая, прыгая и т.д.

«*Перешифровки*» (см. занятие 13).

## Занятие 19

«*Динамический ритм-2*». Проводится так же, как на занятии 18, но ритмический узор усложняется.

«*Перешифровки*» (см. занятие 13).

## Занятие 20

«*Совместный ритм*». Детям раздаются разные музыкальные инструменты. Психолог задает определенный ритм. По команде дети начинают с помощью своего музыкального инструмента воспроизводить заданный ритм. По следующей команде они останавливаются.

---

## 7—8 лет

### Занятие 1

«*Большие уши*». Дети сидят с закрытыми глазами и в течение двух минут прислушиваются. Затем они рассказывают, что услышали.

«*Что за шум?*» Дети сидят с закрытыми глазами, а психолог издает четыре разных звука. Дети угадывают, что это были за звуки (какие), и говорят, в каком порядке они следовали.

### Занятия 2—3

«*Что за шум?*» (см. занятие 1)

«*Найди звук*». Дети сидят с закрытыми глазами, а психолог издает звук (можно с помощью «шумящей коробочки»). Затем он предъявляет детям разные звуки, среди которых надо узнать первый звук и описать его. Звуки должны сильно отличаться друг от друга.

### Занятие 4

«*Найди звук*» (см. занятие 2).

«*Работа с кассетой*». Обсуждение звуков природы, записанных на кассету.

### Занятие 5

«*Повтори ритм-1*». Дети сидят с закрытыми глазами. Ведущий задает ритм. Дети его повторяют сначала всем телом (раскачиваются,

прыгают), затем топяя ногами, потом хлопая себя по различным частям тела и, наконец, хлопая в ладоши. Параллельно ребенку объясняется, что такое короткий (быстрый) звук, а что такое длинный (медленный).

### Занятие 6

«*Повтори ритм-2*». Ритм усложняется за счет введения быстрых и медленных элементов.

### Занятие 7

«*Повтори ритм-3*». Ритм усложняется: вводятся понятия «тихий (слабый) звук» и «громкий (сильный) звук».

### Занятие 8

«*Угадай, что за ритм*». Дети сидят с закрытыми глазами. Психолог отстукивает ритм. Дети показывают на пальцах, сколько было ударов, потом повторяют ритм одной рукой, другой рукой, обеими руками вместе.

### Занятие 9

«*Поймай звук-1*». Дети сидят с закрытыми глазами. Психолог издает звук. Задача ребенка — показать и сказать, где раздался звук (вверху—внизу, впереди—сзади), и угадать, какой это был звук (назвать его).

«*Угадай, что за ритм*» (см. занятие 8).

«4

\*4i . v\*1 \*  
1 ' . y

### Занятие 10

«*Поймай звук-2*». Дети сидят с закрытыми глазами. Психолог издает звук в какой-то точке пространства. Задача ребенка — показать и сказать, где раздался звук (вверху—внизу, впереди—сзади, справа—слева), и угадать, какой это был звук (назвать его). Вводится два звука одновременно.

«*Угадай, что за ритм*» (см. занятие 8).

### Занятие 11

«*Продолжи ритм*». Дети сидят в кругу. Ведущий задает ритм. Сидящий слева ребенок повторяет его (отстукивает такой же ритм), за ним это делает следующий и так далее по кругу. ч

*«Перешифровки-1»*. Ребенок слушает ритм. Затем он должен на доске зарисовать его структуру.

## Занятие 12

*«Скращенные руки»*. Дети сидят в кругу, руки перекрещены с руками сидящих рядом. Ритм отстукивается по кругу следующим образом: одна рука стучит один раз, следующая за ней — два раза, затем снова один раз и так далее (руки на коленях или на ковре).

*«Перешифровки-1»* (см. занятие 11).

## Занятие 13

*«Подстройся под ритм»*. Дети сидят в кругу. Психолог начинает отстукивать ритм, через некоторое время к нему присоединяется один ребенок, затем следующий ребенок и так далее, пока не присоединятся все. Задача — синхронно отстукивать ритм, чтобы получилась общая мелодия.

*«Перешифровки-1»* (см. занятие 11).

## Занятие 14

*«Испорченный телефон»*. Дети стоят в колонне или сидят в кругу. Один отстукивает ритм по телу соседа, он, в свою очередь, передает ритм соседу и так по кругу. Последний отстукивает ритм ладонями.

*«Перешифровки-1»* (см. занятие 11).

## Занятие 15

*«Ритм-ответ»*. Дети разбиваются на пары. Один ребенок отстукивает ритм — другой его повторяет (хлопками по своему телу, по телу партнера, по предметам, с помощью музыкальных инструментов).

*«Ритм-перевертыш»*. Дети разбиваются на пары. Один ребенок отстукивает ритм — другой отвечает ему обратным ритмом (хлопками по своему телу, по телу партнера, по предметам, с помощью музыкальных инструментов).

*«Перешифровки-2»*. Ребенок видит узор (ряд с повторяющимися элементами). Затем он должен отстучать ритм узора, предварительно договорившись о том, как будет отображаться каждый элемент узора.

### Занятие 16

«*Шум*». Один ребенок отстукивает ритм, другой ему мешает (звуком, другим ритмом, движением). Задача — удержать ритм, не сбиться.

### Занятие 17

«*Динамический ритм-1*». Дети двигаются по кругу под ритм, задаваемый психологом, прохлопывая его в ладоши, по телу, топая, прыгая и т.д.

«*Перешифровки-2*» (см. занятие 15).

### Занятие 18

«*Динамический ритм-2*». То же, что на занятии 17, но ритмический узор усложняется.

«*Перешифровки-2*» (см. занятие 15).

### Занятие 19

«*Совместный ритм*». Детям раздаются разные музыкальные инструменты. Психолог задает определенный ритм. По команде дети начинают воспроизводить с помощью своего музыкального инструмента заданный ритм, по следующей команде останавливаются.

### Занятие 20

«*Оркестр*». Происходит то же, что и в упражнении «Совместный ритм», только каждому ребенку задается свой собственный ритм. Все дети одновременно воспроизводят каждый свой ритм.

## 9—10 лет

### Занятие 1

«*Большие уши*». Дети сидят с закрытыми глазами и прислушиваются 2 минуты. Затем рассказывают, что услышали.

«*Что за шум?*» Дети сидят с закрытыми глазами, а психолог издает 4 разных звука. Дети угадывают и называют, что это были за звуки (какие) и в каком порядке они следовали.

## Занятия 2—3

«*Что за шум?*» (см. занятие 1).

«*Найди звук*». Дети сидят с закрытыми глазами, а психолог издает звук (можно с помощью «шумящей коробочки»). Затем он предъявляет детям разные звуки, среди которых надо узнать первый звук и описать его. Звуки должны сильно отличаться друг от друга.

## Занятие 4

«*Найди звук*» (см. занятие 2).

«*Работа с кассетой*». Обсуждение звуков природы, записанных на кассету.

## Занятие 5

**Б**

«*Повтори ритм-1*». Дети сидят с закрытыми глазами. Ведущий задает какой-либо ритм. Дети его повторяют сначала всем телом (раскачиваются, прыгают), затем топя ногами, потом хлопая себя по различным частям тела и, наконец, хлопая в ладоши. Параллельно ребенку объясняется, что такое короткий (быстрый) звук, а что такое длинный (медленный).

## Занятие 6

«*Повтори ритм-2*». Дети повторяют ритм, топя ногами, хлопая по себе руками, хлопая ладошками по полу. Ритм усложняется: вводятся понятия «тихий (слабый) звук» и «громкий (сильный) звук».

## Занятие 7

«*Угадай, что за ритм*». Дети сидят с закрытыми глазами. Психолог отстукивает ритм. Дети показывают на пальцах, сколько было ударов, потом повторяют ритм одной рукой, другой рукой, обеими руками вместе.

## Занятие 8

«*Продолжи ритм*». Дети сидят в кругу. Ведущий задает ритм. Сидящий слева ребенок продолжает (отстукивает такой же ритм) и так далее по кругу.

«*Перешифровки-1*». Ребенок слушает ритм. Затем он должен на доске зарисовать его структуру. >



### Занятие 9

«*Скрещенные руки*». Дети сидят в кругу, руки перекрещены с руками соседей. Ритм отстукивается по кругу следующим образом: одна рука стучит один раз, следующая за ней — два раза, следующая снова один раз и так далее (руки на ковре или на коленях).

«*Перешифровки-1*» (см. занятие 8).

### Занятие 10

«*Подстройся под ритм*». Дети сидят в кругу. Психолог начинает отстукивать ритм, через некоторое время к нему присоединяется один ребенок, затем следующий ребенок и так далее, пока не присоединятся все. Задача — синхронно отстукивать ритм, чтобы получилась общая мелодия.

«*Перешифровки-1*» (см. занятие 8).

### Занятие 11

«*Испорченный телефон*». Дети стоят в колонне или сидят в кругу. Один отстукивает ритм по телу соседа, он, в свою очередь, передает ритм своему соседу и так по кругу. Последний отстукивает ритм ладонями.

«*Перешифровки-1*» (см. занятие 8).

### Занятие 12

«*Ритм-ответ*». Дети разбиваются на пары. Один ребенок отстукивает ритм, другой его повторяет (хлопками по своему телу, по телу партнера, по предметам, с помощью музыкальных инструментов).

«*Ритм-перевертыш*». Дети разбиваются на пары. Один ребенок отстукивает ритм — другой отвечает ему обратным ритмом (хлопками по своему телу, по телу партнера, по предметам, с помощью музыкальных инструментов).

«*Перешифровки-2*». Ребенок видит узор (ряд с повторяющимися элементами). Затем он должен отстучать ритм узора.

### Занятие 13

«*Шум*». Один ребенок отстукивает ритм, другой ему мешает (звуком, другим ритмом, движением). Задача — удержать ритм, не сбиться.

«*Перешифровки-2*» (см. занятие 12).

### **Занятие 14**

«Шум» (см. занятие 13).

«*Динамический ритм-1*». Дети двигаются по кругу под ритм, задаваемый психологом, прохлопывая его в ладоши, по телу, топая, прыгая и т.д.

### **Занятие 15**

«Шум» (см. занятие 13).

«*Динамический ритм-2*». То же, что на занятии 14, но с усложнением ритмического узора.

### **Занятие 16**

«*Динамический ритм-2*» (см. занятие 15).

«*Перешифровки-2*» (см. занятие 12).

### **Занятия 17—18**

«*Совместный ритм*». Детям раздаются разные музыкальные инструменты. Психолог задает определенный ритм. По команде дети начинают воспроизводить с помощью своего музыкального инструмента заданный ритм. По следующей команде они останавливаются.

«*Динамический ритм-3*». Дети двигаются по кругу под ритм, задаваемый психологом, прохлопывая его в ладоши, по телу, топая, прыгая и т.д. *с проговариванием и прохлопыванием слов.*

### **Занятия 19—20**

«*Оркестр*». Происходит то же, что и в упражнении «Совместный ритм», только каждому ребенку задается свой собственный ритм. Дети одновременно воспроизводят каждый свой ритм.

«*Динамический ритм-4*». Дети двигаются по кругу под ритм, задаваемый психологом, прохлопывая его в ладоши, по телу, топая, прыгая и т.д. *с проговариванием и прохлопыванием предложений.*

## Раздел 14. ФОНЕМАТИЧЕСКИЙ СЛУХ

7—10 лет

### Занятие 1. Гласные звуки А О У Э Ы И

#### \* Семафор»

1) Ребенок проговаривает гласные с движениями рук:

- «а» — руки вверх
- «о» — руки вперед
- «у» — руки в стороны
- «э» — руки вдоль тела
- «ы» — руки сложить в замок за спиной
- «и» — руки сложить в замок на голове

2) Ребенок должен угадать гласные по движениям рук и записать их красным цветом в таблице:

- a. руки вверх, руки вдоль тела
- b. руки вперед, руки в замок на голове
- c. руки сложить в замок за спиной, руки в стороны
- d. руки вперед, руки вдоль тела, руки сложить в замок за спиной
- e. руки в стороны, руки сложить в замок на голове, руки вперед
- f. руки вдоль тела, руки вверх, руки в замок на голове

a.	б.	с.	d.	e.	f.

### Занятие 2. Гласные буквы первого и второго ряда-1

#### «Игра в мяч»

Гласные первого ряда: а о у э ы; гласные второго ряда: я ё ю е и.

На доске вывешивается (или пишется) схема, чтобы ребенок понял, как путем слитного произнесения мягкого согласного «и» и гласных первого ряда образуются гласные второго ряда, служащие для обозначения мягких согласных на письме (исключением является пара гласных «ы—и»).

О	а	о	у	э	ы
и	йа	йо	йу	йэ	-
О	я	ё	ю	е	и

1) Ребенок самостоятельно заполняет таблицы с пропущенными гласными буквами красным цветом. Кружок (О) перед гласными первого ряда (а о у э ы) следует закрасить в синий цвет, они пишутся после твердых согласных; кружок (О) перед гласными второго ряда (я ё ю е и) надо закрасить в зеленый цвет, они пишутся после мягких согласных (смягчают согласные). Задание можно выполнять с опорой на схему и по памяти.

О	а	о	у	э	ы
О					

О					
О	я	ё	ю	е	и

о	а		у		ы
О		ё	е		

Пары гласных можно отработать с мячом: взрослый бросает мяч и произносит гласную первого ряда (например, «а»), а ребенок бросает мяч обратно и называет гласную второго ряда («я»).

2) Взрослый произносит слово (список слов приводится ниже) и кидает мяч ребенку. Ребенок называет гласную букву из этого слова и кидает обратно мяч.

Слова с гласными первого ряда: а о у э ы

мак	дуб	сто
сэр	сыр	ус
дым	ах	мэр
ось	сок	сад

Слова с гласными второго ряда: я ё ю е и

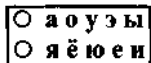
мяч	ёрш	юг
ель	ключ	кит
рёв	як	ил
клюв	свет	ряд

3) В представленных выше словах ребенок закрашивает гласные буквы красным цветом; согласную букву, стоящую перед гласными а о у э ы, — синим цветом (обозначает твердый согласный звук); со гласную букву, стоящую перед гласными я ё ю е и, — зеленым цветом (обозначает мягкий согласный звук).

### Занятие 3. Гласные А—Я

#### «Игра в мяч»

Здесь и далее на занятиях схема гласных первого и второго ряда обязательно вывешивается или пишется на доске. Кружки закрашиваются (см. занятие 2).



1) Взрослый произносит \_\_\_\_\_ слово (список слов приведен ниже) и кидает мяч ребенку. Ребенок называет гласные звуки из этого слова и кидает мяч обратно. Например, Ася — а-я.

2) Ребенок красным цветом вписывает гласные буквы «а-я» в слова.

...с...	з...ц	...лле...	деревь...
Т...н...	...м...	п...п...й...	р...к
Л...л...	к...ш...	...корь	...довитый
В...н...	...хт...	д...д...	друзь...
Р......	м...т...	б...н...н	ц...рь
К...т...	м...к	м...р...ку...	семь...
...ш...	л...п...	м...тч	крыль...
Г...л...	...рк...	ст......	обезь...н...
...н...	р...м...	б...р...б...н	...нв...рь
...н...	...рф...	м...ч	перь...

### Занятие 4. Гласные О—Ё «Игра в

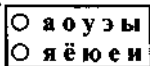
мяч»

○	а	о	у	э	ы
○	я	ё	ю	е	и

р...й	к...м	...ж	ль...т
гн...зда	к...т	л...н	ружь...
в...р...та	эх...	лет...	д...л...т...
к...т...н...к	б...к	ск...р...	бь...т
л...гкий	ух...	ут...н...к	пь...т
г...л...д	н...ж	...лень	к...р...ва
ут...н...к	м...д	...рш	вь...т
с...н	м...ст	пер...	рв...т
...блук...	к...т...л	...кн...	бель...
д...м	вез...т	ск...в...р...да	п...т...л...к
вез...т	г...пльй	...лка	жиль...

### Занятие 5. Гласные У—Ю

«Игра в мяч»



- 1) См. занятие 3, задание 1.
- 2) См. занятие 3, задание 2.

г...стой	...т...г	кенг...р...	вь...га
Л...ба	...бка	д...б	ль...
д...шистый	к...к...р...за	т...к	ст...л
Л...да	р...кзак	т...к	пь...
Л...ка	...зкий	какад...	рис... ..
Андр...ша	с...п	...нга	вь...
...г	р...мка	...хо	кол...
...тка	др...жный	...ха	бь...
...ла	ка...та	р...мба	зим... ..
л...стра	р...ка	...лей	почем...

### Занятие 6. Гласные Э—Е «Игра в

мяч»

<input type="radio"/>	а	о	у	э	ы
<input type="radio"/>	я	ё	ю	е	и

- 1) См. занятие 3, задание 1.
- 2) См. занятие 3, задание 2.

...л...тричка	стр...ля...т	вороб...й	ум...нь...
...гор	...кскурсия	...таж	п...нь
...дуард	...г...рь	зв...но	в...сёлый
...жи	...скадрон	...скимо	уч...нь...
...дик	т...л...фон	солов...й	...хо
л...в	...кл...р	б...з...	плать...
...лла	п...р...ход	мурав...й	б...гать
...льф	...ш...лон	л...б...ди	половоть...
...да	кашн...	п...ро	л...то
...мма	...кскаватор	п...р	...тика
...ль	...ж...вика	с...ра	подворь...



## Занятие 7. Гласные Ы—И

«Игра в мяч»

<input type="radio"/> а о у э ы
<input type="radio"/> я ё ю е и

- 1) См. занятие 3, задание 1.
- 2) См. занятие 3, задание 2.

...лья	р...с	л...с...	воробь...
...р...на	р...сь	л...с...й	сара...
...горь	д...м	гр...б...	муравь...
...в...	д...ма	ш...ть	ягод...
...зюм	м...ло	цвет...	ручь...
...ней	м...л...й	волк...	геро...
д...ня	сад...	уч...ть	куст...
д...на	сад...к	б...стр...й	волчь...
б...к	р...чать	кор...то	соловь...

## Занятие 8. Гласные первого и второго ряда-2

«Игра в мяч»

<input type="radio"/> а о у э ы
<input type="radio"/> я ё ю е и

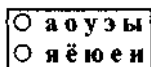
1) Взрослый говорит, например, «а» и кидает мяч ребенку, он в ответ называет соответствующую букву второго ряда («я») и кидает мяч обратно. Ниже приведены материалы для работы с гласными первого и второго ряда.

а о у э ы	я ё ю е и	а о у э ы	я ё ю е и
-----------	-----------	-----------	-----------

рыба	игла	уха	арбуз	глаза	баян
доска	ирис	ухо	сумка	клоун	мясо
окно	отдых	осы	румба	улол	живёт
крыло	обувь	усы	круги	узор	стая
ключ	рюкзак	люстра	юбка	стул	гнезда
эклер	перо	экран	егерь	лото	яма
заяц	пчёлы	слон	крест	живот	звёзды

## Занятие 9. Согласные М—Н

### «Игра в мяч»



1) Ведущий предлагает детям подставлять к гласным первого и второго ряда звуки «м-мь», «н-нь». Например, взрослый говорит «ма» и кидает мяч ребенку, а тот отвечает «мя» и кидает мяч обратно. Ниже приведены материалы для работы со звуками «м-мь», «н-нь».

ма мо му мэ мы мя мё мю ме ми	на но ну нэ ны ня не ню не ни	ма мо му мэ мы на но ну нэ ны	мя мё мю ме ми ня не ню не ни
----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

2) Взрослый кидает мяч и произносит слово (список слов приведен ниже). Ребенок ловит мяч, называет звук, который есть в этом слове («м-мь» или «н-нь»), и кидает мяч обратно.

3) Ребенок вписывает пропущенные согласные буквы «м-н» в слова синим или зеленым цветом (обозначая твердость или мягкость согласных на письме).

...ак	за...ок	ло...	...юсли
...едведь	зе...ля...ика	ре...е...ь	осе...ь
...ога	ба...ка	клоу...	восе...ь
...яч	ли...ейка	ва...	кали...а
...али...а	ко...пот	гно...	ба...

## Занятие 10. Согласные Р—Л «Игра в мяч»

○ а о у э ы
○ я ё ю е и

1) См. занятие 9, задание 1.

ра ро ру рэ ры ря рё рю ре ри	ла ло лу лэ лы ля лё лю ле ли	ра ро ру рэ ры ла ло лу лэ лы	ря рё рю ре ри ля лё лю ле ли
----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

2) См. занятие 9, задание 2.

3) См. занятие 9, задание 3.

...ысь	ма...ка	мухомо...
...нса	бе...ка	дяде...
...ебенок	го...ох	забо...
...ень	к...юшка	футбо...
...юмка	де...ево	фона...ь
...ук	ко...яга	пы...ь
...омашка	зем...яника	ца...ь
...андыш	ва...енье	снеги...ь
...адио	ка...итка	но...ь

\*  
†

## Занятие 11. Согласный И

### «Игра в мяч»

1) Взрослый кидает мяч и произносит слово (список слов приведен ниже). Если в слове есть звук «и», то ребенок ловит мяч, если нет, то отбивает его.

2) Ребенок находит в словах букву «и» и закрашивает ее в зеленый цвет (обозначает мягкий согласный звук).

## Занятие 12. Согласные Б—П >

«Игра в мяч»

<input type="radio"/> а о у э ы
<input type="radio"/> я ё ю е и

1) См. занятие 9, задание 1.

ба бо бу бэ бы бя бё бю бе би	па по пу пэ пы пя пё пю пе пи	ба бо бу бэ бы па по пу пэ пы	бя бё бю бе би бя бё бю бе би
----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

2) См. занятие 9, задание 2.

3) См. занятие 9, задание 3.

...анан ...а...очка ...илет ...илот ...елка ...еченье ...исьмо ...егемот	ар...уз я...локо кар...ы ...о...еда со...ака ря...ина о...ида ка...ина	сиро...ы укро...ы су...ы зал...ы сте...и кра...ы стол...ы сер...ы
---	---	--

## Занятие 13. Согласные В—Ф

«Игра в мяч»

<input type="radio"/> а о у э ы
<input type="radio"/> я ё ю е и

1) См. занятие 9, задание 1.

ва во ву вэ вы вя вё вю ве ви	фа фо фу фэ фы фя фё фю фе фи	ва во ву вэ вы фа фо фу фэ фы	вя вё вю ве ви фя фё фю фе фи
----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

2) См. занятие 9, задание 2.

3) См. занятие 9, задание 3.

...олк ...акел ...орма ...ыдра ...ишня ...илин ...есло ...едро	тра...а тык...а ко...та заба...а сара...ан кон...ета с...ита с...итр	шка...ы жира...ы шар...ы ...икус гра...ы ко...ер ке...ир
---	---	--

### Занятие 14. Согласные К—Г «Игра

в мяч»

<input type="radio"/> а о у э ы
<input type="radio"/> я ё ю е и

1) См. занятие 9, задание 1.

га го гу гэ гы гя гё гю ге ги	ка ко ку кэ кы кя кё кю ке ки	га го гу гэ гы ка ко ку кэ кы	гя гё гю ге ги гя гё гю ге ги
----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

2) См. занятие 9, задание 2.

3) См. занятие 9, задание 3.

...азета ...ино ...олубь ...ит ...усь ...апуستا ...е...с ...епард	о...онь ти...ры мыш...а но...а сан...и бе...емот носоро...и тан...и	ла...и вет...и бо...а жу...и шап...и ...итара шпа...и май...и
--	--	--

### Занятие 15. Согласные Д—Т

«Игра в мяч»

<input type="radio"/> а о у э ы
<input type="radio"/> я ё ю е и

1) См. занятие 9, задание 1.

да до ду дэ ды дя дё дю де ди	та то ту тэ ты тя тё тю те ти	да до ду дэ ды та то ту тэ ты	дя дё дю де ди тя тё тю те ти
----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

2) См. занятие 9, задание 2.

3) См. занятие 9, задание 3.

...уча ...ым ...орг ...е...и ро...и...ели ...иван ...ерево ...юлень ...ишина ...евочка	са...ы лопа...а побе...а наря...ы ме...ро ве...ро во...и...ель кроко...ил зон...ик конфе...а	кус...ы парохо...ы бин...ы хвос...ы перехо...ы холо...а грус...и вес...и ме...ве...и пас...ила
---	---	---

## Занятие 16. Согласные З—С

«Игра в мяч»

○ а о у э ы
○ я ё ю е и

1) См. занятие 9, задание 1.

за зо зу зэ зы	са со су сэ сы	за зо зу зэ зы	зя зё зю зе зи
зя зё зю зе зи	ся сё сю се си	ся сё сю се си	за зо зу зэ зы

2) См. занятие 9, задание 2.

3) См. занятие 9, задание 3.

...ebra	фа...ан	анана...ы
...ироп	ва...а	ры...и
...аяц	ма...ка	моро...ы
...ани	бу...ы	гу...и
...оль	и...юм	ло...и
...начок	о...ина	гла...а
...емля	ва...илек	но...ы
...емь	обе...ьяна	та...ы
...ина	пер...ик	арбу...ы

## Занятие 17. Согласные Ж—Ш

«Игра в мяч»

На доске вместо гласных первого и второго ряда пишутся слоги с согласными «ж-ш» (в соответствии со школьной программой).

ша шо шу шё ши
жа жо жу же жи

1) См. занятие 9, задание 1.



...ук	...а...ка	ланды...и
...аба	ло...адь	экипа...и
...ала...и	е...и	мане...и
...ало	ер...и	детены...и
...ум	сне...ок	стри...и
...а...лык	пу...ок	малы...и
...а...да	ко...ка	камы...и
...таны	фла...ок	гара...и
...ираф	клави...и	каранда...и
...арф	ча...ка	эта...и

### Занятие 18. Согласный «Ч»

#### «Игра в мяч»

На доске вместо гласных первого и второго ряда пишутся слоги с согласным «ч» (в соответствии со школьной программой).

**ча чо чё чу че чи**

1) Ребенок произносит слоги (ча чо чё чу че чи) одновременно с движением рук (см. занятие 1, игра «Семафор»).

2) Взрослый кидает мяч и произносит слово (список слов приведен ниже). Если в слове есть звук «ч», то ребенок ловит мяч, если нет, то отбивает его.

3) Ребенок находит букву «ч» и закрашивает ее в зеленый цвет (обозначает мягкий согласный звук).

**ша ще шу ще ши**

1) Ребенок произносит слоги (ща щё шу ще ци) одновременно с движением рук (см. занятие 1, игра «Семафор»).

2) Взрослый кидает мяч и говорит слово (список слов приведен ниже). Если в слове есть звук «щ», то ребенок ловит мяч, если нет, то отбивает его обратно.

3) Ребенок находит букву «щ» и закрашивает ее в зеленый цвет (обозначает мягкий согласный звук).

кепка	роза	овощ
щелка	роща	овод
щётка	вещи	плащ
щука	ищи	вещь
сумка	плащи	плач
щека	плати	лещ
шенок	лещи	помощь
щегол	кошей	плющ
венок	лети	ключ

## Занятие 20. Согласный «Ц»

### «Игра в мяч»

На доске пишутся слоги с согласным «ц» (в соответствии со школьной программой).

**ца цо цу це ци**

- 1) См. занятие 19, задание 1.
- 2) См. занятие 19, задание 2.
- 3) Найти букву «ц» и закрасить ее в синий цвет (обозначает твердый согласный звук).

## Раздел 15. ПАМЯТЬ

5—6 лет

---

### Занятие 1

*«Найди такой же-1»*. Ребенок с закрытыми глазами ощупывает ряд из трех различных по фактуре поверхностей (предметов). Затем он выбирает из предлагаемого набора предметы или поверхности такой же фактуры и выстраивает предложенную последовательность.

### Занятие 2

*«Найди такой же-2»*. Упражнение проводится так же, как на занятии 1, при этом количество предметов увеличивается до 4—5 и дети работают в парах.

### Занятие 3

*«Найди такой же-3»*. Проводится так же, как на занятии 2, однако добавляется еще одна переменная — предметы различаются уже не только по фактуре, но и по весу.

*«Скульптор-1»*. Стоящему или сидящему с закрытыми глазами ребенку придается какая-либо поза, затем она «снимается». Задача ребенка — почувствовать и запомнить ее, а потом воспроизвести.

### Занятие 4

*«Скульптор-2»*. Стоящему или сидящему с закрытыми глазами ребенку придается какая-либо поза, затем она «снимается». Задача ребенка — почувствовать и запомнить ее, а затем передать другому ребенку.

*«Замри»*. Психолог показывает какую-либо позу. Затем дети бегают по залу и по команде принимают показанную позу.

### Занятие 5

*«Скульптор-2»* (см. занятие 4).

*«Двигательная память»*. Психолог задает определенную последовательность различных движений. Задача детей запомнить эту последовательность и воспроизвести ее как можно точнее.

### Занятие 6

*«Двигательная память»* (см. занятие 5).

**«Наведи порядок-1».** Ребенок с закрытыми глазами ощупывает ряд различных по фактуре поверхностей (предметов). Затем психолог меняет несколько предметов в ряду. Ребенок ощупывает ряд вторично и возвращает предметы на свои места.

### **Занятие 7**

**«Наведи порядок-2».** Проводится так же, как на предыдущем занятии, однако теперь предметы различаются не только по фактуре, но и по весу.

**«Двигательная память»** (см. занятие 6).

### **Занятие 8**

**«Шапка-невидимка-1».** Три предмета накрыты шапкой. На 3 секунды шапка поднимается, за это время надо запомнить все предметы, а затем перечислить их.

**«Наведи порядок-2»** (см. занятие 7).

### **Занятие 9**

**«Шапка-невидимка-2».** Проводится так же, как «Шапка-невидимка-1», но количество предметов увеличивается до пяти.

**«Наведи порядок-3».** Ребенку предлагается несколько игрушек в определенном порядке. Задача — запомнить их расположение. Затем ребенок отворачивается, а психолог меняет предметы местами. Ребенок должен восстановить порядок.

### **Занятие 10**

**«Запомни и найди».** Ребенку на несколько минут предъявляются фигуры (предметы), нарисованные на листе бумаги. Затем он 4 минуты играет в мяч. После этого ребенку предъявляется карточка с различными фигурами (предметами). Его задача — найти среди них предлагаемые ранее фигуры (предметы).

**«Запомни порядок».** Дети встают полукругом (в линию). Задача ребенка-водящего — запомнить расположение детей. Затем ребенок отворачивается и по порядку называет имена стоящих детей.

### **Занятие 11**

**«Запомни и нарисуй».** Ребенку предлагаются фигуры, нарисованные на листе бумаги в определенной последовательности. Задача ребенка — запомнить их и нарисовать в правильной последовательности.

**«Наведи порядок-4».** Дети встают полукругом (в линию). Задача ребенка-водящего — запомнить расположение детей. Затем ребенок отворачивается, а психолог меняет детей местами. Водящий должен восстановить порядок.

### **Занятие 12**

**«Найди свою картинку».** Детям раздают карточки с парными картинками (4 пары), которые нужно запомнить. Затем карточки собираются. После этого на полу раскладываются карточки с одной картинкой, а детям раздаются карточки с парой к ней, и каждый ребенок должен найти пару к своей картинке.

**«Наведи порядок-4»** (см. занятие 11).

### **Занятие 13**

**«Раскрась одним цветом одинаковые фигуры».** Ребенок получает бланк с 7—10 геометрическими фигурами. Психолог предлагает ему показать круг, квадрат и треугольник и запомнить, что круги надо раскрасить желтым цветом, квадраты — красным, треугольники — зеленым.

**«Найди свою картинку»** (см. занятие 12).

### **Занятие 14**

**«Пары слов».** Ребёнок запоминает пары слов. Затем психолог называет первое слово из пары, а ребенок должен вспомнить и назвать второе слово.

**«Раскрась одним цветом одинаковые фигуры»** (см. занятие 13).

### **Занятие 15**

**«Поручение».** Психолог просит ребенка сказать другому ребенку, чтобы тот принес ему несколько игрушек (например, собаку, обезьяну и утку).

**«Вспомни пропущенное слово».** Ребенку зачитывают ряд слов. Затем слова зачитываются повторно, но с пропуском одного слова. Ребенок должен назвать недостающее слово.

### **Занятия 16—17**

**«Рыба, птица, зверь».** Дети стоят в кругу. Психолог считает: «Рыба, птица, зверь, рыба, птица и т.д.», на ком останавливается

счет, тот называет любую птицу (рыбу, зверя). Если ребенок ошибается, он выбывает из игры.

**«Повтори и продолжи».** Дети сидят в кругу. Один ребенок произносит какое-нибудь слово, следующий за ним повторяет это слово и добавляет свое и т.д. по кругу.

### **Занятие 18**

**«Что мы делали сегодня?»** Каждый ребенок должен вспомнить и рассказать, что он делал с утра и до занятия.

### **Занятие 19**

**«Пиктограммы».** Ребенку читается текст. Чтобы его запомнить, он должен каждый смысловой фрагмент как-то изобразить (зарисовать). Затем по зарисовкам ребенок воспроизводит рассказ.

### **Занятие 20**

**«Сказка из слов».** Детям предлагают набор слов. Каждый ребенок должен составить рассказ, последовательно связав эти слова. Задача ребенка — запомнить и воспроизвести предьявленные слова.

---

## **7—8 лет**

### **Занятие 1**

**«Найди такой же-1».** Ребенок с закрытыми глазами ощупывает ряд из трех различных по фактуре поверхностей (предметов). Затем он выбирает из предлагаемого набора предметы или поверхности такой же фактуры и выстраивает предложенную последовательность.

### **Занятие 2**

**«Найди такой же-2».** Проводится так же, как на занятии 1, при этом количество предметов увеличивается до 4—5, предметы различаются не только по фактуре, но и по весу, и дети работают в парах.

### **Занятие 3**

**«Скульптор-1».** Стоящему или сидящему с закрытыми глазами ребенку придается какая-либо поза, затем она «снимается». Задача ребенка — почувствовать и запомнить ее, а потом воспроизвести.

**«Замри».** Психолог показывает какую-либо позу. Затем дети бегают по залу и по команде принимают показанную позу.

### **Занятие 4**

«*Скульптор-2*». Проводится как «*Скульптор-1*», но ребенок должен «передать» позу другому.

«*Двигательная память*». Психолог задает определенную последовательность различных движений. Задача детей запомнить эту последовательность и воспроизвести ее как можно точнее.

### **Занятие 5**

«*Двигательная память*» (см. занятие 4).

«*Наведи порядок-1*». Ребенку предлагается ряд различных по фактуре поверхностей (предметов). Он с закрытыми глазами ощупывает этот ряд. Затем психолог меняет несколько предметов в ряду. Ребенок ощупывает этот ряд вторично и возвращает предметы на свои места.

### **Занятие 6**

«*Наведи порядок-2*». Проводится так же, как на предыдущем занятии, однако теперь предметы различаются не только по фактуре, но и по весу.

«*Двигательная память*» (см. занятие 4).

### **Занятие 7**

«*Шапка-невидимка-1*». Четыре-пять предметов накрыты шапкой. На 3 секунды шапка поднимается, за это время ребенок должен запомнить все предметы, а затем перечислить их.

«*Наведи порядок-3*». Ребенку предлагается несколько игрушек, размещенных в определенном порядке. Задача ребенка — запомнить их расположение. Затем ребенок отворачивается, а психолог меняет предметы местами. Ребенок должен восстановить порядок.

### **Занятие 8**

«*Запомни и найди*». Ребенку предлагаются фигуры (предметы), нарисованные на листе бумаги. Затем он 4 минуты играет в мяч. После этого ребенку предъявляется карточка с различными фигурами (предметами). Задача ребенка — найти среди них предлагаемые ранее фигуры (предметы).

«*Запомни порядок*». Дети встают полукругом (в линию). Задача ребенка-водящего — запомнить расположение детей. Затем ребенок отворачивается и по порядку называет имена стоящих детей.



### **Занятие 9**

*«Запомни и нарисуй».* Ребенку предлагаются фигуры, нарисованные на листе бумаги. Задача ребенка — нарисовать эти фигуры по памяти.

*«Наведи порядок-4».* Дети встают полукругом (в линию). Задача ребенка-ведущего — запомнить расположение детей. Затем ребенок отворачивается, а психолог меняет детей местами. Ребенок должен восстановить порядок.

### **Занятие 10**

*«Запомни и нарисуй»* (см. занятие 9).

*«Наведи порядок-5».* Дети замирают в разных позах; водящий внимательно их осматривает и запоминает позы детей и их одежду. Затем он выходит из комнаты, а психолог производит 3—5 изменений в позах и одежде детей. Задача водящего — вернуть все в исходное положение.

### **Занятие 11**

*«Вспомни пару».* Ребенку предлагается бланк с парами фигур. Он старается запомнить предложенные пары. Затем этот бланк заменяется на другой, где изображены только первые фигуры. Задача ребенка — вспомнить пары.

*«Преобрази фигуры».* Ребенку предлагается ряд фигур (круг, треугольник, квадрат). Надо зачеркнуть круг, подчеркнуть треугольник, а в квадрате поставить точку (по образцу). Затем ребенку предлагается бланк с некоторым количеством данных фигур. Его задача — по памяти преобразовать все фигуры.

### **Занятие 12**

*«Пары слов».* Ребенок запоминает пары слов. После этого психолог называет первое слово из пары, а ребенок должен вспомнить и назвать второе слово.

*«Поручение».* Психолог просит ребенка сказать другому ребенку, чтобы тот принес ему несколько игрушек (например, собаку, обезьяну и утку).

### **Занятие 13**

*«Вспомни пропущенное слово».* Ребенку зачитывают ряд слов. Затем слова зачитываются повторно, но с пропуском одного слова. Ребенок должен назвать недостающее слово.

**«Рыба, птица, зверь».** Дети стоят в кругу. Психолог считает: «Рыба, птица, зверь, рыба, птица и т.д.», на ком останавливается счет, тот называет любую птицу (рыбу, зверя). Если ребенок ошибается, он выбывает из игры.

### **Занятие 14**

**«Повтори и продолжи».** Дети сидят в кругу. Один ребенок называет какое-нибудь слово, следующий за ним повторяет это слово и добавляет свое и т.д. по кругу.

**«Рыба, птица, зверь»** (см. занятие 13).

### **Занятие 15**

**«Пиктограммы».** Ребенку читается текст. Чтобы его запомнить, он должен каждый смысловой фрагмент как-то изобразить (зарисовать). Затем по зарисовкам ребенок воспроизводит рассказ.

### **Занятие 16**

**«Запомни нужные слова».** Из предложенных фраз (рассказов) ребенок запоминает только те слова, которые обозначают погодные условия (транспорт, растения, овощи и т.д.).

### **Занятие 17**

**«Зашифруй предложение».** Для запоминания даются короткие завершенные высказывания (3—4 фразы). Задача ребенка — «зашифровать» предложение с помощью условных изображений так, чтобы запомнить его.

**«Что мы делали сегодня?»** Каждый ребенок должен вспомнить и рассказать, что он делал с утра и до занятия.

### **Занятие 18**

**«Что мы делали на прошлом занятии?»** Дети вспоминают события прошлого занятия.

**«Что мы делали сегодня?»** (см. занятие 17).

### **Занятие 19**

**«Как запомнить слово?»** Психолог объясняет, что для того, чтобы запомнить какие-то слова, можно их классифицировать (объединять в группы чем-то похожие слова). Затем детям предлагается ряд слов, и они запоминают их, пользуясь этим способом.

## Занятие 20

«Сказка из слов». Детям предлагают набор слов. Каждый ребенок должен составить рассказ, последовательно связав эти слова. Задача ребенка — запомнить и воспроизвести предъявленные слова.

---

## 9—10 лет

Для этого возраста используется усложненная программа для детей 7—8 лет. Усложнение заключается в сокращении времени, отводимого на запоминание, увеличении объема запоминаемого материала, использовании большего количества характеристик объекта запоминания. Кроме того, материал модифицируется за счет увеличения удельного веса букв, слов и цифр по сравнению с фигурами, картинками и предметами (материал становится более абстрактным, а фигуры — более сложными).

## Раздел 16. НОМИНАТИВНЫЕ ПРОЦЕССЫ

Кроме упражнений данного блока, во время работы также используются проговаривание действий ребенка, проговаривание своих действий ребенком, проведение ребенком упражнений, проговаривание инструкций и уточняющих вопросов детьми, просьбы помочь объяснить что-либо другим и т.п.

---

## 5—6 лет

### Занятие 1

«Я знаю пять...» Дети стоят в кругу. Психолог передает мяч по кругу. Первый ребенок, у которого оказался мяч, ударяет им об пол и на каждый удар называет 5 овощей (имен, животных, красных предметов и т.д.).

### Занятие 2

«Я знаю пять...» Проводится так же, как на предыдущем занятии, но на другом материале.

### **Занятия 3—4**

**«Закончи словосочетания».** Психолог предлагает детям подобрать подходящие по смыслу слова, чтобы закончить словосочетания: хитрая ..., злая..., душистое туалетное...

### **Занятия 5—6**

**«Что делает?»** Психолог предлагает детям назвать словом то, что он делает (символически показывает).

### **Занятия 7—8**

**«Сравнение понятий».** Психолог предлагает детям подобрать подходящие определения с противоположным значением: морковь — сладкая, а редька — ...

### **Занятия 9—10**

**«Описание по схеме».** Психолог предлагает детям описать какой-нибудь предмет по следующей схеме: «Какого он цвета? На что похож? Из какого материала он сделан? Какого размера, формы? Каков он на ощупь? Чем пахнет? Каков на вкус? Где встречается? Для чего нужен человеку? Что с ним можно делать? К какой группе предметов относится?»

### **Занятия 11—12**

**«Загадки».** Психолог описывает предмет, а дети угадывают, какой предмет он задумал. Затем они меняются ролями.

### **Занятия 13—14**

**«Нарисуй слово».** Психолог диктует слова, а дети рисуют их (сначала различные — относящиеся к разным категориям, а затем сходные, например, фрукты — яблоки). Затем психолог с детьми обсуждают, в чем же их различия.

### **Занятия 15—16**

**«Закончи предложение».** Взрослый читает незаконченные предложения, а дети должны назвать недостающие слова: животное, которое мяукает, называется...; дерево, на котором растут яблоки, называется... и т.д.

## **Занятие 17**

*«Определение понятия».* Психолог предлагает детям объяснить (описать словами), что такое чашка, мышка, книжка и т.д.

## **Занятие 18**

*«Составление рассказа по серийным картинкам».*

## **Занятия 19-20**

*«Составление рассказа по сюжетной картинке».*

---

**7—8 лет**

## **Занятие 1**

*«Я знаю пять...»* Дети стоят в кругу. Психолог передает мяч по кругу. Первый ребенок, у которого оказался мяч, ударяет им об пол и на каждый удар называет 5 овощей (имен, животных, красных предметов и т.д.).

## **Занятие 2**

*«Закончи словосочетания».* Психолог предлагает детям подобрать подходящие по смыслу слова, чтобы закончить словосочетания: хитрая ..., злая..., душистое туалетное...

## **Занятия 3—4**

*«Что делает?»* Психолог предлагает детям назвать словом то, что он делает (символически показывает).

## **Занятие 5**

*«Сравнение понятий».* Психолог предлагает детям подобрать подходящие определения с противоположным значением: морковь — сладкая, а редька — ...

## **Занятия 6—7**

*«Описание по схеме».* Психолог предлагает детям описать какой-нибудь предмет по следующей схеме: «Какого он цвета? На что похож? Из какого материала он сделан? Какого размера, формы? Каков он на ощупь? Чем пахнет? Каков на вкус? Где встречается? Для чего нужен человеку? Что с ним можно делать? К какой группе предметов относится?»

## **Занятия 8—9**

*«Загадки»*. Психолог описывает предмет, а дети угадывают, какой предмет он задумал. **Затем** они меняются ролями.

## **Занятия 10—11**

*«Закончи предложение»*. Детям предлагают вместо точек вставить нужные слова: животное, которое мяукает, называется ...; дерево, на котором растут яблоки, называется ... и т.д.

## **Занятия 12-13**

*«Определение понятия»*. Психолог предлагает детям объяснить (описать словами), что такое чашка, мышка, книжка и т.д.

## **Занятия 14—15**

Составление рассказа по серийным картинкам.

## **Занятия 16—17**

Составление рассказа по сюжетной картинке.

## **Занятие 18**

*«Опиши свой день»*. Ребенок последовательно рассказывает о том, что с ним происходило в течение дня.

## **Занятие 19**

*«Общая история»*. Дети сидят в кругу. Первый начинает рассказывать историю, следующий продолжает и т.д. Каждый произносит по два предложения. В конце кто-нибудь один рассказывает историю целиком.

## **Занятие 20**

*«Расскажи свой любимый мультфильм или сказку»*.

## 9—10 лет

### Занятие 1

«*Я знаю пять...*». Дети стоят в кругу. Психолог передает мяч по кругу. Первый ребенок, у которого оказался мяч, ударяет им об пол и на каждый удар называет 5 овощей (имен, животных, красных предметов и т.д.).

### Занятие 2

«*Закончи словосочетания*». Психолог предлагает детям подобрать подходящие по смыслу слова, чтобы закончить словосочетания: хитрая ..., злая..., душистое туалетное...

### Занятие 3

«*Что делает?*» Психолог предлагает детям назвать словом то, что он делает (символически показывает).

### Занятие 4

«*Сравнение понятий*». Психолог предлагает детям подобрать подходящие определения с противоположным значением: морковь — сладкая, а редька — ...

### Занятие 5

«*Описание по схеме*». Психолог предлагает детям описать какой-нибудь предмет по следующей схеме: «Какого он цвета? На что похож? Из какого материала он сделан? Какого размера, формы? Каков он на ощупь? Чем пахнет? Каков на вкус? Где встречается? Для чего нужен человеку? Что с ним можно делать? К какой группе предметов относится?»

### Занятия 6—7

«*Загадки*». Психолог описывает предмет, а дети угадывают, какой предмет он задумал. Затем они меняются ролями.

### Занятие 8

«*Закончи предложение*». Детям предлагают вставить нужные сло-

**Занятия 9—10**

*«Определение понятия».* Психолог предлагает детям объяснить (описать словами), что такое чашка, мышка, книжка и т.д.

**Занятия 11—12**

*«Составление рассказа по серийным картинкам».*

**Занятия 13—14**

*«Составление рассказа по сюжетной картинке».*

**Занятие 15**

*«Составление рассказа по серийным картинкам».*

**Занятие 16**

*«Составление рассказа по сюжетной картинке».*

**Занятие 17**

*«Общая история».* Дети сидят в кругу. Первый начинает рассказывать историю, следующий продолжает и т.д. Каждый произносит по два предложения. В конце кто-нибудь один рассказывает историю целиком.

**Занятие 18**

*«Опиши свой день».* Ребенок последовательно рассказывает о том, что с ним происходило в течение дня.

**Занятие 19**

*«Расскажи свой любимый фильм».*

**Занятие 20**

*«Расскажи историю».*



## Раздел 17. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ, ОБОБЩАЮЩАЯ И СМЫСЛООБРАЗУЮЩАЯ ФУНКЦИИ РЕЧИ

5—6 лет

### Занятие 1

*«Отбери лишнее и найди ему место».* В зале разложены горки игрушек (по числу человек в группе). В каждой горке есть игрушка, которая не подходит к остальным. Задача ребенка подойти к своей горке, найти неподходящую игрушку и отнести ее в подходящую ей горку. Затем дети объясняют свой выбор.

*«4-й лишний».* Дети определяют, какой из четырех предметов, изображенных на картинке, лишний (не подходит к остальным).

### Занятие 2

*«Закончи предложение».* Дети завершают предложение, выбирая наиболее подходящее слово. Например: «У дерева всегда есть... (листья, цветы, плоды, корень)».

*«Из чего состоит».* Детям предлагается любой предмет. Задача — рассказать, из чего он состоит.

### Занятие 3

*«Закончи предложение»* (см. занятие 2).

*«Без чего не бывает...».* Детям предлагается любой предмет. Задача — рассказать, из чего он состоит и что в нем главное, без чего этого предмета не было бы.

### Занятие 4

*«Найди сходства и различия».* Детям для анализа предлагаются пары слов. Они должны отметить общее и разное в соответствующих объектах (стул—диван, соловей—воробей, девочка—мальчик и т.д.).

*«Найди две части одного круга».* Каждый ребенок получает по листу с изображениями по-разному разделенных на две части круга. Задача ребенка — найти две половинки одного круга.

### Занятие 5

*«Найди сходства и различия»* (см. занятие 4).

*«Найди рисунок точно такой же, как на образце».* Ребенок ищет среди нескольких похожих рисунков такой же, как на образце.

### **Занятия 6—7**

*«Назови одним словом».* Дети получают несколько карточек с предметами. Задача — назвать эту группу предметов одним словом.

### **Занятия 8—9**

*«Построй дерево понятий».* Детям предлагается какое-то общее понятие (например, животные). Задача — выстроить от этого слова «дерево» из более частных понятий (например, животные — домашние и дикие; коровы, свиньи, собаки и лисы, волки, зайцы и т.д.).

### **Занятие 10**

*«Подбери подходящие картинки».* Перед детьми раскладываются разные картинки. Каждый ребенок получает карточку (например, с изображением яблока). Задача ребенка — найти все картинки, подходящие к его карточке (к яблоку — все фрукты).

*«Найди подходящее слово».* Ребенку предлагается образец — пара слов, связанных между собой определенным образом, например, «лошадь — жеребенок» (устно либо на карточке). Затем ему дается другое слово и набор связанных с ним различным образом слов, например, «корова — пастбище, рога, молоко, теленок, бык». Задача ребенка — подобрать из набора слово, связанное с первым по тому же принципу, что и в образце («корова — теленок»).

### **Занятия 11—12**

*«Разложи по группам».* Каждый ребенок получает некоторое количество изображений, которые он должен разложить на группы. Дети должны дать название каждой получившейся группе и перечислить все элементы.

### **Занятие 13**

*«Назови 10 предметов».* Дети должны перечислить 10 предметов, объединенных какими-то общими признаками: 10 красных, круглых предметов, овощей, предметов мебели, животных и т.д.

### **Занятие 14**

*«Если..., то...».* Дети с психологом обсуждают, что случится, если произойдет какое-либо событие.

**«Путь к домику».** Каждый ребенок получает картинку с домиками и различными вариантами пути к ним. Внизу нарисована схема пути к определенному домику. Задача ребенка — найти нужный домик, двигаясь по этой схеме.

### **Занятие 15**

**«Почему?»** Дети рассматривают серийные картинки. Задача — найти причину случившегося на последней картинке.

Другой вариант этого упражнения: психолог превращается в ребенка и задает «взрослым детям» вопрос «Почему?».

**«Путь к домику»** (см. занятие 14).

### **\* Занятие 16**

**«План действий».** Психолог предлагает детям ситуацию (например, мы собираемся идти гулять). Задача детей — построить план действий в этой ситуации (например, что надо сделать, чтобы пойти гулять?).

**«Путь к домику»** (см. занятие 14).

### **Занятие 17**

**«Строим по инструкции».** Дети строят дом, используя схему построения (инструкцию). Затем сравнивают построенный домик с эталоном.

### **Занятие 18**

**«Составление инструкции».** Дети сами составляют инструкцию по сборке стола, шкафа.

### **Занятие 19**

**«На что это похоже?»** Детям предлагают листы с изображениями разных форм. Задача детей — сказать, на что похожи эти формы, стараясь назвать как можно больше объектов.

**«Дополни до...».** Каждому ребенку раздается лист с линиями или формами. Задача ребенка — дорисовать их до какого-нибудь объекта.

### **Занятие 20**

**«Что можно этим делать?»** Психолог показывает детям какой-нибудь предмет. Задача детей — назвать как можно больше способов его использования.

---

**7—8 лет****Занятие 1**

*«4-й лишний»*. Детям должны определить, какой из четырех изображенных на картинке предметов лишний.

**Занятие 2**

*«Закончи предложение»*. Детям предлагается завершить предложение, выбрав наиболее подходящее слово. Например: «У дерева всегда есть... (листья, цветы, плоды, корень)».

*«Без чего не бывает...»* Детям предлагают любой предмет. Задача — рассказать, из чего он состоит и что в нем главное, без чего этого предмета не было бы.

**Занятие 3**

*«Найди сходства и различия»*. Детям для анализа предлагают пары слов. Они должны отметить общее и разное в соответствующих объектах (стул—диван, соловей—воробей, девочка—мальчик и т.д.).

*«Назови одним словом»*. Дети получают несколько карточек с предметами. Задача — назвать эту группу предметов одним словом.

**Занятие 4**

*«Назови одним словом»* (см. занятие 3).

*«Подбери пару»*. Ребенку предлагаются два ряда слов. К словам из первого ряда ребенок подбирает подходящее понятие из второго ряда: а) огурец, осень, пчела, север; б) овощ, время года, насекомое, сторона света.

**Занятие 5**

*«Назови одним словом»* (см. занятие 3).

*«Построй дерево понятий»*. Детям предлагается какое-то общее понятие (например, животные). Задача — выстроить от этого слова «дерево» из более частных понятий (например, животные — домашние и дикие; коровы, свиньи, собаки и лисы, волки, зайцы и т.д.).

**Занятие 6**

*«Чего больше?»* Ребенок должен ответить на вопрос: «Чего больше: берез или деревьев, земляники или ягод и т.д.?» — и обосновать свой ответ.

## Занятие 7

*«Подбери подходящие картинки».* Перед детьми раскладывают разные картинки. Каждому ребенку дается карточка (например, с изображением яблока). Задача ребенка — найти все картинки, подходящие к его карточке (к яблоку — все фрукты).

*«Найди подходящее слово\*».* Ребенку предлагается образец — пара слов, связанных между собой определенным образом, например, «лошадь — жеребенок» (устно либо на карточке). Затем ему дается другое слово и набор связанных с ним различным образом слов, например, «корова — пастбище, рога, молоко, теленок, бык». Задача ребенка — подобрать из набора слово, связанное с первым по тому же принципу, что и в образце («корова — теленок»).

## Занятие 8

*«Разложи по группам».* Детям предлагается некоторое количество изображений, которые они должны разложить на обобщенные группы. Они должны дать название каждой получившейся группе и перечислить все ее составляющие.

## Занятие 9

*«Разложи по группам»* (см. занятие 8).

*«Назови 10 предметов».* Дети должны перечислить 10 предметов, объединенных какими-то общими признаками: 10 красных, круглых предметов, овощей, предметов мебели, животных и т.д.

## Занятие 10

*«Если..., то...».* Дети с психологом обсуждают, что случится, если произойдет какое-либо событие.

*«Путь к домику».* Каждому ребенку предлагается картинка с домиками и различными вариантами пути к ним. Внизу нарисована схема пути к определенному домику. Задача ребенка — найти нужный домик, двигаясь по схеме.

## Занятие 11

*«Почему?»* Детям предлагаются серийные картинки. Задача — найти причину случившегося на последней картинке. Другой вариант этого упражнения: психолог превращается в ребенка и задает «взрослым детям» вопрос «Почему?».

*«Путь к домику»* (см. занятие 10).

## Занятие 12

\* *Составление рассказа по серийным картинкам-1*». В начале работы перед ребенком выкладывается серия картинок в правильном порядке. Затем порядок нарушается, после чего психолог обсуждает с детьми, что изменение порядка меняет смысл.

## Занятие 13

«*План действий*». Психолог предлагает детям ситуацию (например, мы собираемся идти гулять). Задача детей — построить план действий в этой ситуации (например, что надо сделать, чтобы пойти гулять?).

«*Составление рассказа по серийным картинкам-2*». Ребенок должен самостоятельно из перемешанных карточек выстроить событийный ряд и составить рассказ.

«1 б • •  
"!"\_ \*

## Занятие 14

«*Составление рассказа по сюжетной картинке*». Вначале детям предлагается картинка, и психолог задает вопросы по содержанию картинки, затем дети самостоятельно составляют рассказ.

## Занятие 15

«*Строим по инструкции*». Дети строят дом, используя схему построения (инструкцию). Затем сравнивают построенный домик с эталоном.

## Занятие 16

«*Составление инструкции*». Дети сами составляют инструкцию по сборке стола, шкафа.

## Занятие 17

«*На что это похоже?*» Детям предлагаются листы с какими-то формами. Задача детей — назвать как можно больше объектов, на что похожи эти формы.

«*Дополни до...*» Каждый ребенок получает лист с линиями или формами. Задача ребенка — дорисовать их до какого-нибудь объекта.

## Занятие 18

«*Что можно этим делать?*» Психолог показывает детям какой-нибудь предмет. Задача детей — назвать как можно больше способов его использования.

## Занятие 19

*«Подбери следующее».* Психолог просит ребенка подобрать слово, которое должно обозначать явление, идущее вслед за названным: первый — ..., завтрак — ..., лето — ... и т.д.

## Занятие 20

*«Расставь события по порядку».* Даны карточки с описанием событий или действий, которые выстроены в случайном порядке, например: я ложусь спать, я делаю уроки, я гуляю, я иду в школу и т.д. Ребенок должен выстроить правильную последовательность событий.

---

## 9—10 лет

### Занятие 1

*«4-й лишний».* Дети должны определить, какой из четырех изображенных на картинке предметов лишний.

### Занятие 2

*«Закончи предложение».* Детям предлагают завершить предложение, выбрав наиболее подходящее слово. Например: «У дерева всегда есть... (листья, цветы, плоды, корень)».

*«Без чего не бывает...».* Детям предлагается любой предмет. Задача — рассказать, из чего он состоит и что в нем главное, без чего этого предмета не было бы.

### Занятие 3

*«Найди сходства и различия».* Детям для анализа предлагаются пары слов. Они должны отметить общее и разное в соответствующих объектах (стул—диван, соловей—воробей, девочка—мальчик и т.д.).

*«Назови одним словом».* Дети получают несколько карточек с предметами. Задача — назвать эту группу предметов одним словом.

### Занятие 4

*«Назови одним словом»* (см. занятие 3).

*«Подбери пару».* Ребенку предлагаются два ряда слов. К словам из первого ряда ребенок подбирает подходящее понятие из второго ряда: а) огурец, осень, пчела, север; б) овощ, время года, насекомое, стона света.

## Занятие 5

«*Назови одним словом*» (см. занятие 3).

«*Построй дерево понятий*». Детям предлагается какое-то общее понятие (например, животные). Задача — выстроить от этого слова «дерево» из более частных понятий (например, животные — домашние и дикие; коровы, свиньи, собаки и лисы, волки, зайцы и т.д.).

## Занятие 6

«*Чего больше?*» Ребенок должен ответить на вопрос: «Чего больше: берез или деревьев, земляники или ягод и т.д.?» — и обосновать свой ответ.

«*Лишнее слово*». Ребенку предлагается выделить слово или признак, который в ряду других является лишним, а для всех остальных подобрать обобщающее понятие. Ребенок должен ответить на вопрос: «Какое слово лишнее? Почему?»

## Занятие 7

«*Найди подходящее слово*». Ребенку предлагается образец — пара слов, связанных между собой определенным образом, например, «лошадь — жеребенок». Затем ему дается другое слово и набор связанных с ним различным образом слов, например, «корова — пастбище, рога, молоко, теленок, бык». Задача ребенка — подобрать из набора слово, связанное с первым по тому же принципу, что и в образце («корова — теленок»).

«*Ранжирование*». Психолог объясняет детям, что такое ранжирование, и просит их проранжировать по определенному принципу некоторые понятия.

## Занятие 8

«*Разложи по группам*». Детям предлагается некоторое количество изображений, которые они должны разложить на обобщенные группы. Они должны дать название каждой получившейся группе и перечислить все ее составляющие.

«*Ранжирование*» (см. занятие 7).

## Занятие 9

«*Назови 10 предметов*». Дети должны перечислить 10 предметов, объединенных какими-то общими признаками: 10 красных, круглых предметов, овощей, предметов мебели, животных и т.д.



## Занятие 10

«Если..., то...». Дети с психологом обсуждают, что случится, если произойдет какое-либо событие.

«*Путь к домику*». Каждому ребенку предлагается картинка с домиками и различными вариантами пути к ним. Внизу нарисована схема пути к определенному домику. Задача ребенка — найти нужный домик, двигаясь по схеме.

## Занятие 11

«*Многозначность слов*». Психолог называет слово. Задача детей — придумать как можно больше предложений-ситуаций с этим словом.

«*Путь к домику*» (см. занятие 10).

## Занятие 12

«*Почему?*» Детям предлагаются серийные картинки. Задача — найти причину случившегося на последней картинке. Другой вариант этого упражнения: психолог превращается в ребенка и задает «взрослым детям» вопрос «Почему?».

«*Путь к домику*» (см. занятие 10).

## Занятие 13

«*Составление рассказа по серийным картинкам*». В начале работы перед ребенком выкладывается серия картинок в правильном порядке. Затем порядок нарушается, после чего психолог обсуждает с детьми, что изменение порядка меняет смысл.

## Занятие 14

«*План действий*». Психолог предлагает детям ситуацию (например, мы собираемся идти гулять). Задача детей — построить план действий в этой ситуации (например, что надо сделать, чтобы пойти гулять?).

«*Составление рассказа по сюжетной картинке*». Вначале детям предлагается картинка, и психолог задает вопросы, затем дети самостоятельно составляют рассказ.

## Занятие 15

«*Строим по инструкции*». Дети строят дом, используя схему построения (инструкцию). Затем сравнивают построенный домик с эталоном.

«*Равен — Айзенк*».

### **Занятие 16**

*«Составление инструкции».* Дети сами составляют инструкцию по сборке стола, шкафа.

*«Равен — Айзенк».*

### **Занятие 17**

*«На что это похоже?»* Детям предлагаются листы с изображениями разных форм. Задача детей — назвать как можно больше объектов, на которые похожи эти формы.

*«Дополни до...».* Каждый ребенок получает лист с линиями или формами. Задача ребенка — дорисовать их до какого-нибудь объекта.

### **Занятие 18**

*«Что можно этим делать?»* Психолог показывает какой-то предмет детям. Задача детей — назвать как можно больше способов его использования.

*«Продолжи ряд чисел».* Ребенок продолжает ряд чисел, которые расположены по определенному принципу.

### **Занятие 19**

*«Подбери следующее».* Психолог просит ребенка подобрать слово, которое должно обозначать явление, идущее вслед за названным: первый — ..., завтрак — ..., лето — ... и т.д.

*«Пословицы и поговорки».* Детям предлагаются различные пословицы и поговорки. Затем психолог с детьми обсуждают их смысл.

### **Занятие 20**

*«Расставь события по порядку».* Даны карточки с описанием событий или действий, которые выстроены в случайном порядке, например: я ложусь спать, я делаю уроки, я гуляю, я иду в школу и т.д. Ребенок должен выстроить правильную последовательность событий.

## Программа 3

### Курс занятий с детьми 4—7 лет

Программа «Дельфины» осуществляется в три этапа. На первом этапе, который продолжается примерно месяц, ребенок должен научиться чувствовать свое тело и управлять им. При этом все движения (общая, тонкая и артикуляторная моторика) носят синхронный характер. На втором этапе они приобретают реципрокный характер. На третьем этапе работы сформированные таким образом автоматизмы интегрируются во взаимодействие с движениями глаз: работа ведется сначала над согласованными, а потом — реципрокными координациями.

Итак, обратимся к описанию конкретных технологий, которые входят в программу «Дельфины», состоящую из 7 блоков. Поскольку каждый из них присутствует на всех этапах психолого-педагогического воздействия, они представлены в целом, а те изменения, которые появляются на каждом последующем этапе, оговорены в тексте. Упражнения, остающиеся на всем протяжении без изменений, помечаются условным обозначением Ф, а меняющиеся — Ф.

#### Блок I. Разминка

Упражнения выполняются стоя, 4—6 раз каждое; эффективно «озвучивание», проговаривание соответствующих движений («тик-так», «у-у-у-полетели» и т.п.).

**У «Яблочко по блюдецку покатилося»\***. Вращение головой по кругу (по часовой стрелке и наоборот).

**Л «Качели»\***. Наклоны головы вперед—назад, как будто голова на качелях качается «кач-кач».

**Л «Часы»\***. Наклоны головы влево-вправо, как будто часики тикают «тик-так». Все эти упражнения выполняются в положении — руки на поясе.

**9 «Плечи прыгают»**. Руки свободно висят вдоль тела. Синхронно поднимаем и опускаем плечи вверх-вниз, как будто они прыгают: «прыг-скок». На втором и третьем этапах программы упражнение усложняется: осуществляется попеременное поднятие и опускание плеч (одно поднимается вверх, другое опускается вниз).

**0 «Мельница».** Синхронное вращение прямых рук вперед и назад. На следующих этапах добавляется реципрокное (разнонаправленное) вращение (одна рука идет по кругу вверх, другая — вниз).

**Л «Кошей».** Развести руки в стороны, горизонтально полу, согнуть их в локтях и максимально свободно поболтать ими («как будто Кошей костями трясет»).

**0 «Карусели».** Синхронное, однонаправленное вращение обеих согнутых в локтях рук (кисти опущены вниз) сначала по часовой стрелке, потом — против.

Руки согнуты в локтях, кисти смотрят вверх. Синхронное однонаправленное вращение и повороты рук в кистях. На втором и третьем этапах в обоих упражнениях добавляется синхронное разнонаправленное вращение.

**Ф «Ручки уронили».** Поднять прямые руки вверх и со всей силы обрушить их вниз («бах!»), то есть скинуть напряжение.

**Ф «Карусели и качели».** Руки на поясе. Вращение туловища по кругу сначала в одну сторону, потом в другую. Наклоны туловища вперед-назад, затем — влево-вправо.

При выполнении следующей группы упражнений можно одной рукой держаться за стул.

**Ф** Стоя на одной ноге, ребенок производит вращение свободной прямой ноги в бедре, затем ноги меняются. Из того же положения — раскачивание прямых ног в бедре вперед-назад, сначала одной ногой, затем другой. Мысок тянуть на себя.

**Ф** Аналогично — поочередное вращение и раскачивание ног в коленных, а затем в голеностопных суставах.

Это упражнение хорошо удается детям в положении «лежа на животе».

## **Блок II. Растяжки рук**

Выполнение растяжек должно проводиться стоя, в щадящем режиме, медленно и плавно, не более 4 раз. Эти упражнения не претерпевают изменений на втором и третьем этапах.

*f* Руки в замок, тянуть их вверх, вниз, в стороны; руки накрест в замке, вывернуть их как бы наизнанку; прогнуться назад и тянуть

руки в замке вверх; руки в замке за спиной, наклон вперед с максимально возможным поднятием рук вверх.

<3f Взять правой рукой за локоть прямую левую руку и тянуть ее вправо, то же — с правой рукой.

& Соединить пальцы домиком и надавливать друг на друга; то же по одной паре пальцев. Зацепиться пальцами рук друг за друга и тянуть руки в разные стороны, то же по одной паре пальцев.

### Блок III. «Море»

Все упражнения выполняются стоя по 4—6 раз. Данная физкультурминутка не претерпевает изменений на втором и третьем этапах.

#### • *Сценарий*

На море плещутся волны:

а) маленькие и

б) большие. Вот такие!

в) По волнам плывут дельфины: мама и папа.

г) Один нырнул, а другой вынырнул, вот так.

д) За ними плывут их дельфинята, вот такие!

е) Один нырнул, а другой вынырнул.

ж) Вот плывут их хвостики, вот один плавник, вот другой плавник. А навстречу дельфинам плывут змейки, вот одна змейка, а вот другая.

з) А со дна морского всплывают медузы и осьминоги, вот так.

и) Ну-ка показали все ножки-осьминожки.

к) И все вместе танцуют и смеются. Вот так!

#### • *Расшифровка сценария*

а) Одна рука на поясе, другая — на уровне груди рисует в воздухе маленькую волну параллельно полу. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой рукой.

б) Руки в замке на уровне груди рисуют в воздухе большую волну горизонтально полу.

в) Руки согнуты в локтях; совершают синхронные волнообразные движения вперед.

г) Руки согнуты в локтях на уровне груди; совершают поочередные волнообразные движения вперед.

д) Руки согнуты в локтях на уровне талии, слегка прижаты к телу. Кисти и пальцы выполняют синхронные волнообразные движения вперед.

е) Руки согнуты в локтях на уровне талии, слегка прижаты к телу. Кисти и пальцы выполняют поочередные волнообразные движения вперед.

ж) Руки слегка согнуты в локтях на уровне талии, прижаты к телу. Кисти несильно сжаты в кулачки, большие пальцы отогнуты и совершают волнообразные движения; так же затем работают и указательные и средние пальцы обеих рук. Далее большие пальцы каждой руки зажимают согнутые указательный и средний пальцы. Свободные мизинцы, а затем и безымянные пальцы осуществляют волнообразные движения вперед.

з) Руки согнуты в локтях на уровне груди, кисти сильно сжаты в кулак. Резко разжимать сжатые в кулаки кисти, расставляя прямые пальцы в стороны.

и) Руки согнуты в локтях на уровне груди, кисти рук опущены вниз. Поболтать пальчиками в разные стороны.

к) Руки согнуты в локтях на уровне груди, кисти смотрят вверх. Вращение и повороты рук в кистях.

## i

### Блок IV. Пальчиковая гимнастика

Данные упражнения можно разнообразить и усложнять от этапа к этапу любыми играми с пальчиками, учить детей рассказывать стихотворения и сказки руками, ногами, глазами, телом, поиграть в пантомиму и другие интересные игры.

**Ф «Пальчики здороваются».** Одна рука на поясе, другая согнута в локте на уровне груди. Подушечки пальцев соприкасаются и нажимают («здороваются») друг на друга: 1 и 2, 1 и 3, 1 и 4, 1 и 5, 1 и 4, 1 и 3, 1 и 2. Сначала работает ведущая рука, потом неведущая, затем обе руки сразу. То же самое можно повторить, нажимая и на подушечку пальчика, и на его ноготь. Дети обязательно должны проговаривать свои действия: «Здравствуй, пальчик» или «Здравствуй, большой (указательный, средний, безымянный, мизинец) пальчик».

На втором и третьем этапах движения носят реципрокный характер: а) попеременно «здороваются» то 1-й и 2-й пальцы правой руки, то — левой; то же с остальными парами пальцев; б) одновременно «здороваются» 1-й и 2-й пальцы правой руки и 1-й и 5-й — левой (то есть пальцы одной руки «приветствуют» друг друга от мизинца к большому пальцу, а другой — от большого к мизинцу).

**Ф «Ладушки».** Русский народный вариант игры желательно проводить вместе с проговариванием стихотворений. На втором и третьем

этапах можно добавить к известным движениям хлопки «локоть о локоть» или «нога о ногу».

**Ф «Змейки».** Ребенок смотрит на свои руки и совершает волнообразные движения пальцами, сначала одной рукой, потом другой, затем двумя вместе. Сначала «змею» изображает большой палец ведущей руки, остальные пальцы в кулаке, затем подключается указательный и так далее, пока вся кисть не будет совершать волнообразные движения пальцами. Это можно сопровождать любыми шипящими звуками. На втором и третьем этапах данное упражнение усложняется реципрокным характером выполнения (варианты аналогичны упражнению «Пальчики здороваются»).

**Л «Крестики»\*.** Скрещивание указательных и средних пальцев, сначала на одной руке, потом на другой, затем на обеих одновременно.

**Ф «Ножницы».** Раздвигать и соединять указательные и средние пальцы, сначала одной рукой, потом другой, затем обеими вместе, одновременно.

**0 «Щелчки».** Щелканье пальцами, сначала одной рукой, потом другой, затем обеими вместе. На втором и третьем этапах во всех упражнениях добавляется двуручное попеременное выполнение. Движения пальцами сопровождаются цоканьем языка, приговариванием «чик-чик» и т.п.

**Ф «Клешня краба».** Средний палец накладывается на указательный и зажимает его, безымянный кладется на средний, мизинец на безымянный. Затем соединить большой палец со скрещенной комбинацией из пальцев, и получается клешня краба. Сначала одна, затем другая «клешня», а потом обе одновременно хватают все вокруг. На следующих этапах двуручное «кусание» выполняется попеременно. Движения пальцами можно сопровождать любыми звуками, которые ассоциируются у ребенка с крабом.

### **Блок V. «Глазодвигательный репертуар»**

Упражнения вводятся в коррекционный курс в начале (середине) 2-го этапа.

При выполнении этих упражнений *голова всегда фиксирована*. Каждое из движений выполняется 1) на расстоянии вытянутой руки, 2) на расстоянии локтя и, наконец, 3) около переносицы. Последовательно *лежа, сидя и стоя*, в медленном темпе (от 3 до 7 секунд), с фиксацией в крайних положениях.

При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, мячик, маленькие игрушки и т.д. В начале их освоения ребенок следит за предметом, перемещаемым взрослым, затем — за своей рукой, которую передвигает взрослый. Наконец, передвигает его самостоятельно, держа сначала в правой, потом в левой, а затем обеими руками вместе. В *грубых случаях несформированности глазодвигательных функций необходимо выполнять описываемые упражнения с сопротивлением движению рук ребенка со стороны взрослого.*

Обязательно следите за плавностью движения взгляда и его стабильным удержанием на предмете. Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит «соскальзывание» взгляда, следует уделить дополнительное внимание, «прорисовывая» их несколько раз, пока движение и удержание не станут устойчивыми.

**Ф** Отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); к себе (сведение глаз к центру) и от себя.

**Л** Слежение за предметом, перемещаемым по воображаемому контуру круга, овала, треугольника, квадрата, восьмерки, знака бесконечности, синусоиды и т.д.: на расстоянии вытянутой руки, на расстоянии локтя и около переносицы.

**&** Взрослый «рисует в воздухе» перед ребенком различные вертикальные, горизонтальные и кривые линии, фигуры, буквы, цифры и т.д., которые ребенок должен отследить, опознать, нарисовать в воздухе (вместе с педагогом и самостоятельно), на бумаге, назвать.

**Ф** Рисование в воздухе перед собой знака бесконечности  $\infty$  (центр знака — напротив переносицы). Сначала взрослый плавно передвигает одну руку ребенка, начиная из центра вверх, обводя три раза воображаемый знак бесконечности. Ребенок должен внимательно следить за кончиками пальцев своей руки, не мигая, не отводя взгляда и не задерживая дыхания. Затем то же — другой рукой и двумя руками, сцепленными в замок. Далее можно варьировать размеры знака и то расстояние, на котором он «рисуеться».

Вариант этого упражнения: голова ребенка кладется на его вытянутую вперед и в сторону руку — «хобот». Стоя на слегка согнутых в коленях ногах, наклоняя туловище вслед за движением руки (работает все тело) и концентрируясь на кончиках пальцев, ребенок рисует «хоботом» в воздухе большой знак бесконечности. Затем этот же знак рисуется другой рукой и двумя сцепленными руками (голова прямо).



Л Руки вытянуты вперед (свободно или сжатыми в кулаки, большой палец вытянут). Все вышеописанные движения глаз сочетаются с одновременным, аналогичным движением рук в ту же сторону, что и глаза, затем в противоположную. То же со ступнями ног в положении лежа и сидя.

Ф Все вышеописанные движения глаз сочетаются с одновременным, аналогичным движением языка в ту же сторону, что и глаза, затем в противоположную.

После того как эти упражнения освоены, можно попытаться совместить их с движениями языка. Сначала глаза и язык двигаются за предметом в одну сторону, затем глаза следят за предметом, а язык поворачивается в противоположную сторону. При этом следует обратить особое внимание на то, что движения глаз и языка должны быть одновременными, а не последовательными.

## **Блок VI. Артикуляционный праксис и межсистемные взаимодействия**

Все упражнения выполняются по 4—6 раз. В этот цикл можно вставлять и другие артикуляционные упражнения. Когда они начинают сочетаться с глазодвигательными этюдами, их следует делать 2—3 раза.

В начале цикла целесообразно сформировать у ребенка «правильное дыхание» (см. главу 5). Рассмотрим еще несколько упражнений.

**Ф «Цветок».** Из положения стоя с опущенными руками легким движением поднимать руки в стороны и вверх, слегка поднимаясь на мысочках («вырос цветок») — глубокий вдох носом; при этом слегка надуть животик как шарик. Медленно и нежно опускать руки вниз через стороны, встать на пятки («распустился цветок») — одновременный медленный выдох ртом как будто через трубочку.

**Ф «Ветер».** Руки на поясе.

*Сценарий:* «Наступила зима (лето, осень, весна), а) Стало холодно (тепло), б) Подул северный (южный, теплый, холодный) ветер».

*Рашифровка сценария:* а) Сильный вдох носом, б) Медленный выдох ртом как бы через трубочку. В момент выдоха пальцем прерывать воздушную струю (пальцем быстро двигать то вправо, то влево), чтобы получился звук штормового ветра. Если у ребенка не получается, то щеки можно придерживать другой рукой.

**ft «Трусливый птенчик».** Руки согнуты в локтях, слегка прижаты к телу. Кисти на уровне плеч собраны в кулаки и смотрят вверх.

Широко открывать и закрывать рот, так чтобы тянулись уголки рта. Язычок-«птенчик» сидит в гнездышке и не высовывается. Кулачки рук раскрываются и закрываются обратно одновременно с открытием и закрытием рта.

**Q «Акула», а)** Руки согнуты в локтях, ладони на уровне плеч, обращены вверх. Двигать нижней челюстью вперед-назад и одновременно вытягивать и возвращать в исходное положение руки, б) Одна рука согнута в локте на уровне груди параллельно полу, другая — вытянута в том же направлении. Двигать челюстью вправо-влево и перемещать руки в ту же сторону, что и челюсть, в) Руки на поясе. Круговые движения челюстью.

Во всех упражнениях на втором этапе присоединяется разнонаправленное движение челюсти и рук. На третьем — движения челюсти и рук синхронизируются сначала с однонаправленными движениями глаз, затем — с разнонаправленными.

### **Л Покусывание и почесывание губ зубами.**

**Ф «Улыбка-трубочка».** Руки согнуты в локтях, ладони на уровне плеч, обращены вверх. Одновременно вытянуть вперед губы «трубочкой» и руки. Затем растянуть губы в улыбке и (синхронно) прямые руки — в стороны.

**Q «Пятачок».** Руки на поясе. Вытянутые трубочкой губы двигать вправо-влево, вращать по кругу и перемещать руки в ту же сторону, что и губы. На втором этапе присоединяются разнонаправленные движения губ и рук. На третьем они синхронизируются с однонаправленными, затем — с разнонаправленными движениями глаз.

**Ф «Рыбки разговаривают», а)** Хлопать губами друг о друга (проносится глухой звук). Руки на поясе, б) Сжать большим и указательным пальцами одной руки верхнюю губу за носогубную складку и двумя пальцами другой руки нижнюю губу и растягивать их вверх-вниз, в) Щеки сильно втянуть внутрь, а потом резко открыть рот. Необходимо добиться, чтобы при выполнении этого упражнения раздавался характерный звук «поцелуя».

**Ф «Уточка».** Вытянуть губы, сжать их так, чтобы большие пальцы были под нижней губой, а все остальные на верхней губе, и вытягивать губы вперед как можно сильнее, массируя их и стремясь изобразить клюв уточки.

**& Покусывание, похлопывание и растирание щек.****Л «Хомяк»\*.***Сценарий*

а) Хомяк идет по лесу. Вот такой он — сытый, а такой — голодный.

б) Нашел зерно. Идет и гоняет зерно из одной щеки в другую.

в) Пришел хомяк в норку и выплюнул зерно. Вот так!

*Расшифровка сценария*

а) Дети шагают с закрытыми ртами. Надувают обе щеки и разводят руки в стороны, затем втягивают щеки и прижимают руки к животу.

б) Поочередно надувается то одна, то другая щека; перемещать руки в ту сторону, где надутая щека. На втором этапе щеки и руки синхронно двигаются в противоположные стороны. На третьем — присоединяется однонаправленное, а затем разнонаправленное движение глаз.

в) Рот закрыт. Бить кулачками по надутым щекам, в результате чего воздух выходит с силой и шумом.

**Ф «Язык-путешественник».** Если какие-то этапы представления сказки «Язык-путешественник» вызывают затруднения, они, естественно, должны быть отработаны отдельно.

*Сценарий*

а) Вышел язычок на улицу. Аи! Холодно! И спрятался в домик.

б) Оделся тепло, вышел во двор и облизнулся.

в) Вспомнил, как на завтрак блинчики с малиновым вареньем ел, и слизал остатки варенья с верхней губы. Вот так!

г) Побежал язычок кататься на качелях. Вот так! Кач-кач!

д) Посмотрел на часики. Не пора ли ему идти домой? Вот так! Тик-так.

е) Решил поиграть в стрелочки, вот так.

ж) Замерз язычок и, чтобы согреться, стал прыгать и цокать, как лошадка, вот так.

з) А потом стал играть в змейку. Вот так. Выкинул язычок со всей силы вперед и обратно спрятал.

и) Покусал, почесал себя, чтобы не замерзнуть, вот так! к) Потом опять поиграл немножко в лошадок и побежал домой — обедать и спать.

*Расшифровка сценария*

**Ф а)** Высовывать язык вперед, удерживать его по средней линии. Руки на поясе.

Ф б) Рот приоткрыт. Облизывать языком губы по кругу.

Л в) Рот открыт. Облизывать кончиком языка верхнюю губу.

Ф г) Поднимать язык вверх-вниз (до нижней и верхней губы), параллельно с этим поднимать и опускать руки в ту сторону, что и язык, при этом можно раскачиваться всем телом вперед-назад. На втором этапе движения рук и языка становятся разнонаправленными; на третьем присоединяется синхронное (одно- и разнонаправленное движение глаз).

Ф д) Двигать язык к уголкам рта вправо-влево и раскачиваться синхронно с движениями языка. На втором-третьем этапах дополнения те же, что и в (г).

Ф е) Язык следует за движением руки: вверх, вниз, вправо, влево, а другая рука при этом — на поясе. Это упражнение проводится сначала с ведущей рукой, потом неведущей, затем — с обеими. На втором этапе движения языка и руки носят реципрокный характер: язык — вверх, рука — вниз; язык — влево, рука — вправо и т.д. На третьем этапе отработанные выше глазо двигательные этюды выполняются сначала однонаправленно с движениями рук, а затем — реципрокно.

Ф ж) Рот открыт. Цокать языком и прыгать. Руки на поясе.

Л з) С силой (до боли) выкидывать 8—10 раз язык вперед, изображая «жало змеи». Одновременно с этим сжатые в локтях руки выбрасывать вперед и выпрямлять их.

Л и) Сначала кусать, а потом чесать язык зубами (от самого кончика до середины). Руки на поясе.

*ft* к) Цокать, стоя на месте, руки на поясе.

## **Блок VII. Механическая гимнастика для рук**

Механическая гимнастика (пассивный массаж) выполняется взрослым, хотя со временем можно и полезно научить ребенка самостоятельному ее использованию. При этом для достижения большего эффекта можно дополнить ее аналогичными манипуляциями с ногами ребенка. Эти упражнения неизменны на всех этапах программы «Дельфины».

Пассивный массаж можно сделать с помощью разнообразных контрастных средств: жестких и мягких щеточек, горячих и холодных предметов, мягких и колючих шариков и специальных массажеров, тканей различной фактуры и т.п.

Ф Ребенок садится напротив взрослого с засученными по локоть рукавами. Взрослый проводит, например, жесткой зубной щеткой вперед-назад по внутренней стороне его руки от кисти и до локтевого сгиба. Затем берет мягкую пушистую кисточку и делает то же самое. Так на контрасте (мягкое—жесткое, ледяное—теплое, шершавое—гладкое, сухое—мокрое и т.д.) оптимизируется чувствительность рук. Как только ребенок научится описывать и сравнивать свои ощущения, ему можно предложить игру «Угадай, что я нарисовала на руке?» — рисуются геометрические фигуры, цифры, буквы, образы. И игру «Чем я дотронулась?» — щеткой, кистью, льдом и т.п.

Л Подобная работа проводится и с ладонями ребенка. Грубой (мягкой) щеткой взрослый чертит вертикальные, горизонтальные и круговые линии на ладони ребенка. Далее растирается каждый палец, начиная с большого и кончая мизинцем; особое внимание концентрируется на подушечках пальчиков. Это упражнение хорошо сочетать с рассказом сказок типа «Сорока-белобока».

Л На следующем этапе механической гимнастики для рук прибегаем к помощи маленьких мягких и твердых шариков с шипами в сочетании с игровой ситуацией про доброго и злого ежика. Взрослый катает мягкий шарик с шипами («доброго ежика») по правой и левой ладошкам ребенка, затем ребенок катает его сам между своими ладошками. То же проводится с колючим шипованным шариком («злой ежик»). Прокатываем «ежиков» по каждому пальчику, начиная с большого пальца ведущей руки, и чуть больше времени задерживаемся на подушечке каждого пальчика.

Л Заканчивается механическая гимнастика пассивной разминкой пальцев. Вначале разминаются и растираются (поглаживаются, пощипываются и т.д.) ладонь и пальцы (особенно подушечки и ногтевые пластины). Затем взрослый берет поочередно каждый палец ребенка и совершает волнообразные движения пальцем так, чтобы каждая фаланга мягко и плавно сгибалась. Если в пальчиках чувствуется сопротивление и напряжение (тонус), вернитесь к поглаживанию и встряхиванию рук. Попросите детей представить, вспомнить нечто очень приятное, комфортное или сами расскажите им о чем-нибудь хорошем, расслабляющем. Со временем вы добьетесь плавности и мягкости движений.

По окончании описываемого цикла у большинства детей улучшается качество игровой, учебной, изобразительной деятельности, конструирования, устной и письменной речи.

## Литература

1. *Агафонова И.Н.* Готовимся к школе. СПб., 1997.
2. *Айзенк Г. Ю.* Проверьте свои способности. М., 1972.
3. Актуальные проблемы нейропсихологии детского возраста / Под ред. Л.С. Цветковой. М., 2001.
4. *Бабкина Н.В.* Радость познания. М., 2000.
5. *Безруких М.М.* Проблемные дети. М., 2000.
6. *Вербовая Н.П., Головина О.М. и др.* Искусство речи. М., 1997.
7. *Волина В.В.* Праздник Букваря. М., 1997.
8. *Волина В.В.* Русский язык. Екатеринбург, 1996.
9. *Гаваа Лувсан.* Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии. М., 1990.
10. *Гоникман Э.И.* Даосские лечебные жесты. Минск, 1998.
11. *Денисом П., Денисом Г.,* Гимнастика ума. М., 1993.
12. *Зуев Е.И.* Волшебная сила растяжки. М., 1993.
13. Игры — обучение, тренинг, досуг / Под ред. В.В. Петрушинского. М., 1994.
14. *Катаева А.А., Стребелева Е.А.* Дидактические игры и упражнения. М., 1993.
15. *Корнев А.Н.* Дислексия и дисграфия у детей. СПб., 1995.
16. *Корсакова У.К., Московичюте Л.И.* Клиническая нейропсихология. М., 2003.
17. *Локалова Р.П.* 90 уроков психологического развития младших школьников. М., 1995.

18. *Лурия А.Р.* Основы нейропсихологии. М., 1973.
19. *Матюгин И.Ю., Аскоченская Т.Ю., Банк И.А.* Как развить внимание и память Вашего ребенка. М., 1994.
20. Мезодермальная и альтернативная медицина / Алексеев А.А., Ларионова И.С. и др. М., 2001.
21. *Милостивенко Л.Г.* Методические рекомендации по предупреждению ошибок чтения и письма у детей. СПб., 1995.
22. *Никольская И.Л., Тигранова Л.И.* Гимнастика для ума. М., 1997.
23. Письмо и чтение: трудности обучения и коррекции / Под ред. О.Б. Иншаковой.
24. *Пылаева Н.М., Ахутина Т.Е.* Школа внимания: Методика развития и коррекции внимания у детей 5—7 лет. М., 1997.
25. *Рау Ф.Ф.* Приемы исправления недостатков произношения фонем // Основы теории и практики логопедии. М., 1968.
26. *Романенко О.К.* Практическая гештальттерапия. М., 1995.
27. *Рудестам К.* Групповая психотерапия. М., 1993.
28. *Садовникова И.Н.* Нарушения письменной речи и их преодоление у младших школьников. М., 1995.
29. *Сатья С.Х.* Кундалини-йога: для здоровья, тела, ума и души. Гамбург, 1990.
30. *Семаго Н.Я., Семаго М.М.* Проблемные дети: Основы диагностической и коррекционной работы психолога. М., 2000.
31. *Семенович А. В.* Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. М., 2000.
32. *Семенович А.В.* Эти невероятные левши. М., 2004.
33. *Семенович А.В.* Введение в нейропсихологию детского возраста. М., 2005.
34. *Симерницкая Э.Г.* Мозг и психические процессы в онтогенезе. М., 1985.
35. *Семенченко П.М.* 399 задач для развития ребенка. М., 2000.
36. *Тихомирова Л.Ф.* Развитие интеллектуальных способностей школьника. Ярославль, 1996.
37. *Тушканова О.И.* Развитие внимания. Волгоград, 1997.
38. *Уманская А.А.* Волшебные точки. М., 1987.
39. *Фомичева М.Ф.* Воспитание у детей правильного произношения. М., 1989.

40. *Хамская Е.Д.* Нейропсихология. М., 2003.
41. Хрестоматия по логопедии / Под ред. Л.С. Волковой и В.И. Селиверстова. М., 1997.
42. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике / Под ред. В.Ю. Баскакова. М., 1993.
43. *Цветкова Л.С.* Нейропсихологическая реабилитация больных. М., МГУ, 1985.
44. *Цветкова Л.С.* Нейропсихология счета, письма и чтения: нарушение и восстановление. М., 1997.
45. *Шевченко Ю.С., Добридень В.П.* Онтогенетически-ориентированная психотерапия. М., 1998
46. *Шохор-Троцкая (Бурлакова) М.К.* Коррекция сложных речевых расстройств. М., 2000.