Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №7 «Колосок»

г. Нурлат Республики Татарстан

**Кинезиологические игры и упражнения для развития речи детей с РАС (расстройства аутистического спектра)**

Автор: Иванова Елена Валерьевна, учитель – дефектолог.

2025г.

**Введение**

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие.

**Что такое расстройство аутистического спектра?**

Расстройство аутистического спектра (РАС) – это нарушение нервного развития, характеризующееся проблемами социального взаимодействия, двигательными и поведенческими стереотипами. Проявления расстройств аутистического спектра РАС характеризуется уникальной смесью симптомов, которые зависят от степени нарушения и того, как именно оно влияет на поведение ребенка. У некоторых детей проявляются признаки аутистического расстройства с первых месяцев жизни. Это безразличие к тем, кто осуществляет уход, отсутствие зрительного контакта и другие проявления. При этом другие дети могут вести себя вполне нормально в первые годы жизни, но потом происходят изменения в их поведении – они становятся отстраненными, теряют языковые навыки, которые были приобретены ранее. Есть различия и в уровне интеллекта. У одних детей могут наблюдаться проблемы с обучением, тогда как другие дети могут иметь нормальный или даже высокий уровень интеллекта. Они хорошо учатся и воспринимают информацию, но у них отсутствует интерес к коммуникации с другими людьми, при этом они плохо приспосабливаются к социальным ситуациям.

**Коррекция расстройства аутистического спектра**

Расстройства аутистического спектра – это специфические нарушения, для которых не придумано единой схемы терапии. В принципе, это состояние нельзя вылечить, но есть способы коррекции, которые могут улучшить состояние ребенка. К основной цели коррекции относится формирование навыков, которые позволят ему максимально адаптироваться к окружающей среде, самостоятельно функционировать в быту. Ребенок должен научиться взаимодействовать с другими людьми в той форме, которой будет достаточно для выстраивания нормальных социальных связей.

Нейроигровые технологии представляют собой совокупность специальных методов, направленных на компенсацию повреждённых функций головного мозга. Это технологии, которые активизируя природные механизмы работы мозга, действуют на структуру дефекта, тем самым помогают стимулировать развитие ребёнка в соответствии с его возможностями. Основная их задача - формирование новых нейронных связей. Именно нейронные связи, помогают в формировании высших психических функций в том числе и коррекции некоторых речевых нарушений. В последнее время все чаще встречаются дети с особыми образовательными потребностями, которые нуждаются в специализированной помощи. У данной категории детей есть различные нарушения: с речью, координацией, общей и мелкой моторикой. Перед педагогом дошкольного образовательного учреждения, работающего с детьми с РАС, встаёт много непростых задач по выработке и выбору приемлемых средств и способов активизации. Но активизировать и мотивировать их на работу просто необходимо. В этом случае очень успешным становится применение в практике нейропсихологических игр и упражнений.

**Обоснование актуальности и перспективности**

Один из самых эффективных и интересных инструментов — это нейроигра. Нейроигры относят к одной из наиболее эффективных методик помощи детям с различными видами нарушений.Использование инновационных педагогических технологий, открывают новые возможности воспитания и обучения дошкольников с РАС, и одной из эффективных, являются **Кинезиологические игры и упражнения**. Практическая значимость нейроигр состоит в том, что с помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта. Данный метод коррекции улучшает у ребенка память, внимание, речь, процессы письма и чтения, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю. Как показывает опыт, образовательную кинезиологию и нейрогимнастику необходимо использовать для коррекции детей, имеющих отклонения в развитии.

**Польза кинезиологических упражнений**:

* Развивают межполушарное взаимодействие;
* Синхронизируют работу полушарий головного мозга;
* Развивают высшие психические функции;
* Улучшают мыслительную деятельность, внимание и память;
* Развивают логическое мышление;
* Развивают речевую активность;
* Развивают мелкую, крупную моторику;
* Формируют пространственные представления;
* Снижают утомляемость;

Кинезиологические упражнения дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении, и решить проблему неуспешности.

Упражнения необходимо проводить ежедневно. С начало детям с раннего возраста учить выполнять пальчиковые игры от простого к сложному. После того как дети научились выполнять пальчиковые игры с пяти лет даются комплекс пальчиковых кинезиологических упражнений, состоящих из трех положений рук, последовательно сменяющих друг друга. Ребенок выполняет вместе со взрослым, затем самостоятельно по памяти. Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях взрослый предлагает ребенку помогать себе командами (“гусь-курица-петух”), произносимыми вслух или про себя.

Благодаря двигательных упражнений для пальцев происходить компенсация левого полушария и активизация межполушарного воздействия, что способствует к детской стрессоустойчивости к обучению к школе.

**Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо соблюдение следующих условий:**

* Кинезиологическая гимнастика проводятся утром, длительностью 5-15 мин.
* Упражнения выполняются в доброжелательной обстановке.
* Кинезиологическая гимнастика проводится систематично, без пропусков.
* От детей требуется точное выполнение движений и приемов.

**Цель:** развитие речи межполушарного взаимодействия у ребёнка с РАС через кинезиологические игры и упражнения.

**Задачи:**

* продолжать знакомить ребёнка с кинезиологическими играми и упражнениями в игровой форме;
* развитие межполушарного взаимодействия, через применения метода кинезиологии;
* развитие моторной сферы ребёнка;
* стимулирования речевых зон головного мозга;
* продолжать развитие артикуляционной моторики, произвольных движений артикуляционного аппарата;
* совершенствование мелкой моторики;
* формирование навыков сотрудничества, взаимопонимания, ответственного отношения к выполнению заданий.

**Форма работы**

**В работе с семьей:**

* Способствовать формированию у родителей воспитательной компетентности через расширение круга их педагогических и дефектологических знаний и представлений;
* Вовлечь родителей в образовательный процесс в качестве активных его участников, посредством их обучения приемам взаимодействия с детьми, организации совместной практической деятельности.
* Содействовать изменению родительской позиции и вооружение родителей позитивными способами коммуникации.
* Создать условия для объединения родителей в сообщество, расширения социального пространства семей, воспитывающих детей с проблемами в развитии.

**В работе с детьми:**

* обеспечение доступности, повышение качества и эффективности образования детей с РАС;
* достижение оптимальной адаптации их в социуме;
* развитие крупной (общей) моторики и пространственной ориентировки;
* развитие навыков самообслуживания;
* последовательность формирования средств общения.

**Практические методы и приемы работы с детьми с РАС**

**Растяжки**– нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорно- двигательного аппарата. Когда мышцы растягиваются и принимают естественное состояние и длину, они посылают в мозг сигнал о том, что человек находится в спокойном, расслабленном состоянии и готов к познавательной работе. Также детям, которые нарушают правила поведения, имеющим сложности в общении, рекомендуются упражнения, растягивающие мышцы тела. Они способствуют более гибкому поведению и налаживанию коммуникации. (см. Приложение 2

Упражнения: «Снеговик», «Дерево»,«Тряпичная кукла и солдат»).

**Дыхательные упражнения** – улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность. Единственным ритмом, которым произвольно может управлять человек, является ритм дыхания и движения. Нейропсихологическая коррекция строится на автоматизации и ритмировании организма ребенка через базовые многоуровневые приемы. Нарушение ритма организма (электрическая активность мозга, дыхание, сердцебиение, перистальтика кишечника, пульсация сосудов и т. д.) непременно приводят к нарушению психического развития ребенка. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением. Особенно эффективны дыхательные упражнения для коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности.(Приложение 2. Упражнения: «Свеча», «Дышим носом», «Ныряльщик»).

**Глазодвигательные упражнения** – позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма. Известно, что разнонаправленные движения глаз активизируют процесс обучения. Дело в том, что многие черепные нервы, идущие от продолговатого мозга, включая тройничные, лицевой, отводящие, глазодвигательный и блоковый, соединяются с глазом. Они активизируют движение глазного яблока во всех направлениях, сокращают или расслабляют мышцы зрачка, чтобы регулировать колебания сетчатки, и изменяют форму хрусталика для того, чтобы видеть вблизи и вдали. В трехмерной среде глаза находятся в постоянном движении, собирают сенсорную информацию и строят сложные схемы образов, необходимые для обучения. Мозг объединяет их с другой сенсорной информацией для построения визуальной системы восприятия. Трехмерное визуальное восприятие является необходимым условием успешного обучения. К сожалению, в учебной деятельности чаще всего используется двумерное пространство (книга, таблица, тетрадь, компьютер и т. д.), что существенно снижает качество обучения. (Приложение1.Игра «Нейротренажёр»).

**Телесные движения** – развивают межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.  Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение. Также телесные упражнения нужны, чтобы снять напряжение, успокоить нервную систему, сосредоточиться и быстро восстановить психоэмоциональное равновесие.  Медленное выполнение перекрестных движений способствует активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга. Большая часть двигательной (моторной) коры больших полушарий участвует в мышечных движениях гортани, языка, рта, челюсти и глаз, которые формируют речь. Кроме того, выразительные движения являются неотъемлемым компонентом эмоциональной, чувственной сферы человека, так как нет такой эмоции, переживания, которые бы не выражались в телесном движении. В результате дети лучше чувствуют и осознают свое тело, свои чувства и переживания, могут более адекватно их выразить. (Приложение 2. Упражнения: «Перекрестное марширование», «Мельница», «Паровозик», «Робот», «Маршировка»).

**Упражнение для развития мелкой моторики –** стимулируют речевые зоны головного мозга. Эти упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, стимулируют развитие речи.(Приложение 1. Игры: «Геоборд»,«Ловкие пальчики».Приложение 2.Упражнения: «Колечко», «Кулак – ребро – ладонь», «Лезгинка»),«Зеркальное рисование»).

**Массаж**– воздействует на биологически активные точки. Кинезиологический массаж оказывает общеукрепляющее действие на мышечную систему, повышает тонус, эластичность и сократительную способность мышц. Упражнения улучшают внимание и память, формируют пространственные представления, гармонизируют работу головного мозга.(Приложение1.Игра «Нейроладошки».Приложение2. Упражнение «Ухо – нос»).

**Упражнения на релаксацию –** способствуют расслаблению, снятию напряжения. Эти упражнения полезно предлагать детям, которые чем – то расстроены, не могут успокоиться после драки, ссоры; педагогам после тяжелого дня. (Приложение1. «Песочная терапия». Приложение2. Упражнения: «Дирижер», «Путешествие на облаке»).

      Все упражнения целесообразно проводить с использованием музыкального сопровождения. Спокойная, мелодичная музыка создает определенный настрой у детей. Она успокаивает, направляет на ритмичность выполнения упражнений в соответствии с изменениями в мелодии. Кинезиологические упражнения можно использовать как в развивающей деятельности, в качестве динамических пауз (отдыхалочек), так и перед занятиями как организующее звено, настраивающее детский организм на плодотворную работу. Кинезиологические занятия с детьми обладают как немедленным, так и кумулятивным (накапливающийся) эффектом, что необходимо для оптимизации интеллектуальных процессов и повышения умственной работоспособности. Такие занятия обязательно должны проводиться в эмоционально комфортной, доброжелательной обстановке, а если есть возможность, то и под спокойную музыку. Но если ребенок находится в ситуации стресса, результата от занятий не будет. Результативность зависит от систематической и кропотливой работы. Регулярное выполнение таких упражнений, сочетая их в комплексы способствует активизации межполушарного взаимодействия, улучшает работу полушарий головного мозга, способствует эмоциональному настрою, снижает утомляемость на занятиях, улучшает самоконтроль, а в свою очередь происходит коррекция недостатков речевого развития дошкольников.

Таким образом, использование кинезиологических упражнений способствует не только развитию умственных способностей и физического здоровья, они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий головного мозга, что помогает развитию способностей ребёнка и коррекции проблем в различных областях психики. В частности, применение данных упражнений, позволяет ускорить у ребёнка коррекцию речевых нарушений, а также, улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания. Облегчают процесс письма. Развивают творческие способности на основе наглядно-образного мышления, стабилизируют психику, развивают интуицию. Улучшают память, повышают интеллектуальные возможности, помогают преодолевать математические трудности, активизируется работа головного мозга. Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность, восстанавливают и формируют правильное дыхание. Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, профилактика глазных заболеваний. В связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей наблюдается значительный прогресс способности к обучению.

**Новизна**

Новизна данной формы работы с детьми заключается в системном использовании в практике детского сада кинезиологических игр и упражнений в игровой форме. Кинезиологические игры и упражнения синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, улучшению восприятия речи собеседника (родителей, педагога и других детей), вызывают стойкий интерес у ребенка, активно концентрируют его внимание, позволяют быстро переключиться с одной деятельности на другую, что способствует быстрому включению ребенка в занятие. Кинезиологические игры и задания оказывают благотворное влияния на развитие психических процессов: памяти, внимания, мышления, процессов восприятия, пространственных представлений и процессов саморегуляции. Во время регулярных занятий происходит стабилизация эмоционального фона, раскрытие внутреннего потенциала ребёнка, повышение уровня самооценки.

**Прогнозируемый результат**

* Устойчивое продвижение детей в развитии.
* Повышение педагогической компетентности и ответственности родителей

**Результативность**

Результаты наблюдения педагогического процесса показали, что дети стали активно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, проявлять интерес к участию в совместной деятельности. Значительно вырос познавательный интерес, любознательность, самостоятельность и инициативность в решении поставленных задач. Таким образом, видим, что кинезиологические игры и упражнения актуальны и очень эффективны. В использовании данного метода происходит формирование субъектной позиции у ребёнка, раскрывается его индивидуальность, реализуются интересы и потребности, что в свою очередь способствует личностному развитию ребёнка. При регулярном использовании в работе учителя дефектолога нейропсихологических технологий позволяет активизировать познавательный потенциал детей, развить высшие психические функции, речевые способности. Нейротехнологии способствует совершенствованию звукопроизношения детей, обогащению словарного запаса, развитию фонематического слуха, чувства ритма, способности к самоконтролю, произвольной саморегуляции, освоению пространства вокруг собственного тела. Огромная польза и привлекательность нейроигр состоит в их простоте и практичности. Ребёнок или взрослый может выполнять эти упражнения в любое время и в любом месте.

**Вывод**

В заключении хочется отметить, что данная форма работы помогает создать условия для поддержки детской инициативы и творчества в группе. Такая увлекательная форма работы создает условия для развития личности, мотивации и способностей ребенка.

Практическая значимость использования кинезиологических упражнений и нейрогимнастики состоит в том, что система оригинальных упражнений и игр, помогает целостно развивать не только психофизическое здоровье детей дошкольного возраста, но и развивать, исправлять недостатки устной речи, а также, в последствие, предупредить нарушения чтения и письма будущих школьников, что актуально в условиях подготовительной группы. Нейроигры объединяют то, что ребёнок при их выполнении осуществляет несколько различных движений, а также сопровождает их речью и определёнными волевыми усилиями, что, несомненно, развивает и самоконтроль ребёнка.

**Список литературы**

1. Деннисон П., Деннисон Г. Образовательная кинестетика для детей. Москва, 1998
2. Захарова Р.А., Чупаха И.В. Методика «Гимнастика мозга». В сб.: Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. М., Ставрополь, «ИЛЕКСА», «СЕРВИС ШКОЛА», 2001.
3. Колганова В.С., Пивоварова Е.В. Нейропсихологические занятия с детьми. - М.: Айрис-пресс, 2015.
4. Пьянова Л.А. Нейрогимнастика в коррекции нарушений речевого развития и оздоровления детей дошкольного возраста // Сборник «Образование и психологическое здоровье» в сетевом издании «Региональный социопсихологический центр». – М., 2018.
5. Пьянова Л.А., Чаплыгина А.А. Использование балансировочной подушки и нейрогимнастики в логопедической работе с детьми дошкольного возраста с тяжёлыми нарушениями речи // Сборник материалов Регионального Фестиваля педагогических идей «Дошкольное образование: опыт и перспективы», ч. 1. 2019.
6. Трясорукова Т.П. «Развитие межполушарного взаимодействия у детей: нейродинамическая гимнастика». – Ростов н/Д.: Феникс, 2019.
7. Шанина Т.Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учеб. пособие. М., 1999.
8. https://infourok.ru/proekt-sensornoe-razvitie-detej-5-7-let-s-tnr-4173793.html
9. <http://tmndetsady.ru/metodicheskiy-kabinet/programmyi/news13827.html>

Приложение 1

**Игра «Геоборд»**

*Цель игры*: познакомить ребёнка с игрушкой, направлена на развитие внимания, памяти, усидчивости, мелкой моторики и творческих способностей.

*Инструкция проведения игры*: на колышки натягиваются цветные резинки для получения всевозможных силуэтных изображений - букв, цифр, геометрических фигур, сюжетных картинок. Ребёнок может повторить готовую схему или придумать своё собственное изображение.

**Упражнение «Нейрозарядка»**

*Цель:* эмоциональная разрядка, развитие моторной координации, умение работать с группой, снятие напряжения.

*Инструкция проведения игры*: на парте приклеены круги, ладошки, прямоугольники. Дети под музыку выполняют движения: круг - кулак, прямоугольник - ребро, рука –ладошка.

**Игра «Нейроладошки»**

*Цел*ь *игры:* развитие психологических процессов, как внимание, память, речь, мышление, воображение, пространственные и зрительные ориентации, моторные навыки.

*Инструкция проведения игры*: Ребенку надо прикладывать свои **ладони** к уже имеющимся заготовкам из цветного картона разных цветов, но при этом быть внимательным и не путать праву. и левую руки *(заготовки лежат в разном порядке)* а так же на круге легко стукнуть кулаком по столу. Так же с помощью этой игры, дополнительно можно закрепить цвета, счет.

**Песочная терапия** «**Прятки»**

*Цель песочной терапии*: развитие тактильной чувствительности, воображения, мелкой моторики, спонтанного творческого выражения.

*Инструкция проведения игры*: Игрушки хотят поиграть с тобой в песочные прятки. Выбери понравившиеся тебе игрушки. Ты закроешь глаза, а они спрячутся в песок, а после того, как я скажу: «Открываются глаза, начинается игра», ты должен их найти в песке. Ты можешь раздувать песок, раскапывать пальчиками, использовать палочки, кисточки.

**«Ловкие пальчики»**

*Цель:*упражнение для межполушарного развития.

*Инструкция проведения игры*: на листе бумаги нарисованы 2 кружка фиолетового цвета и 1 овал, голубого цвет, надо двумя пальцами указательным и средним, правой и левой руки добраться на вверх, т.е на круги мы ставим указательный и средний пальцы врозь, а на овал ставим указательный и средний пальцы вместе.

**Нейроупражнение** **«Бомбишки»**

*Цель игры:* формирование важных аспектов межполушарного воздействия, взаимодействие левого и правого полушария.

*Инструкция проведения игры*: 2 стакана разного цвета (в данном случае красный и синий), рядом расположены в ряд бомбишки красного и синего цвета, дети должны разложить бомбишки в стаканы определённого цвета.

**Упражнение для развития межполушарных связей.**

*Цель:* развитие межполушарного взаимодействия у детей дошкольного возраста.

*Инструкция проведения игры*: разложены в ряд крышечки и два шарика. Начинаем упражнение с конца и доходим до середины. Двигаем наши шарики к середине, обоими руками.

**Игра «Нейротренажер**

*Цель:* развитие внимания и полушарных связей у детей.

*Инструкция проведения игры*: на двух листах бумаги нарисованы одинаковые геометрические фигуры разных цветов, предлагается найти определенную, заданную фигуру, но одновременно двумя руками.

Приложение 2

**Кинезиологические упражнения**

**Растяжки**

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

**«Дерево»** Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

**«Тряпичная кукла и солдат»** Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

**«Сорви яблоки»** Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удается. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните.Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем подними как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

**Дыхательные упражнения**

**«Свеча»** Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

**«Дышим носом»** Исходное положение – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

**«Ныряльщик»** Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

**Телесные упражнения**

**«Перекрестное марширование»**  Шагание, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

**«Мельница»** Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

**«Паровозик»** Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

**«Робот»** Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

**«Маршировка»** Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

**Упражнения на релаксацию**

**«Дирижер»** Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка) Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком… Пусть в то время, как вы дирижируете, музыка течет через все твое тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируй на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

**«Путешествие на облаке»** Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните… Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что – нибудь чудесное и волшебное… Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

**Упражнения для развития мелкой моторики**

**«Колечко»**

*Цель:* развивают двухполушарное мышление, развивают речь, а также крупную и мелкую моторику, улучшают долговременную и кратковременную память.

*Ход игры*: поочерёдно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

**«Кулак – ребро – ладонь»**

*Цель:*развитие межполушарного взаимодействия*.*

*Ход игры:* на столе, последовательно, сменяя, выполняются следующие положения рук: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак и ладонь ребром на столе. Выполнить 8-10 повторений. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.

**«Лезгинка»**

*Цель:* активизировать межполушарное взаимодействие.

*Ход игры:* левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течении 6-8 раз.

**«Зеркальное рисование».**

*Цель* *игры:* активизировать **межполушарное воздействие.** Они повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма, **развивают мелкую моторику.**

***Ход игры:*** положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

**«Ухо – нос»**

*Цель игры:* Формирование элементарных знаний о частях своего тела, всестороннее развитие ребенка.

*Ход игры:* левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

**«Змейка»**

*Цель игры:* Выполнение упражнений для развития межполушарного взаимодействия и двуручной координации"

*Ход игры:* скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

Приложение 3.

**Работа с родителями**

**Цель:** Повышение уровня профессиональной компетентности родителей в вопросах использования нейрогимнастики и кинезиоупражнений для речевого развития ребёнка. Активное включение родителей в образовательный процесс группы.

**Виды работы**: - разработка консультативного материала и пособий по использованию нейрогимнастики и кинезиоупражнений для речевого развития в работе с детьми.

**Модель сотрудничества с семьей:**

* Беседы
* Анкетирование
* Тестирование
* Консультирование
* Индивидуальные практикумы
* Телефон доверия.
* Групповые собрания.
* Наглядные формы просвещения.
* Мастер – класс.
* Конференции.
* Семинары - практикумы

**Телефон доверия** «Что такое нейрогимнастика и чем она полезна?» Пополнение речевого центра группы картотекой нейроигр и упражнений. *Колганова В.С., Пивоварова Е.В. «Нейропсихологические занятия с детьми», зан.1,2, с.21-34).*

**Консультация для родителей** «Что такое гимнастика для мозга?» Изготовление пособия «Говорящие ручки».

Колганова В.С. Пивоварова Е.В. «Нейропсихологические занятия с детьми», зан.3,4, с.35-54).

**Мастер- класс для родителей** «Кинезиологические упражнения в работе с детьми дошкольного возраста». Изготовление пособия «Жесты».

Колганова В.С., Пивоварова Е.В. «Нейропсихологические занятия с детьми», зан.5,6, с.54-69).

**Буклеты для родителей** «Делай дома гимнастику для мозга!» (комплексы нейрогимнастики и кинезиоупражнений). Изготовление пособия «Змейки».

Колганова В.С., Пивоварова Е.В. «Нейропсихологические занятия с детьми»,зан. 7,8, с.69-88).

**Консультация для родителей** «Формирование графомоторных навыков у детей с РАС»

**Наглядные формы просвещения** «Приёмы стимулирования речевой деятельности у детей с расстройствами аутистического спектра».

[**Семейный клуб с родителями** «Нейроигры и нейрогимнастика для совместных игр ребёнка и родителя дома»](https://www.maam.ru/detskijsad/semeinyi-klub-s-roditeljami-na-temu-neiroigry-i-neirogimnastika-dlja-sovmestnyh-igr-rebyonka-i-roditelja-doma.html).

[**Семинар** **для родителей** «Нейрогимнастика как один из способов игры со своим ребенком»](https://www.maam.ru/detskijsad/seminar-dlja-roditelei-neirogimnastika-kak-odin-iz-sposobov-igry-so-svoim-rebenkom.html).

**Групповые собрания** «Рекомендации родителям детей с РАС по организации и проведению развивающих занятий в домашних условиях»

[**Беседа** «Игры и развлечения для детей с РАС в летний период»](https://www.maam.ru/detskijsad/konsultacija-dlja-pedagogov-i-roditelei-igry-i-razvlechenija-dlja-detei-s-ras-v-letnii-period.html)

[**Индивидуальные практикумы** «Безопасность детей с РАС на улице и дома»](https://www.maam.ru/detskijsad/konsultacija-dlja-roditelei-bezopasnost-detei-s-ras-na-ulice-i-doma.html)