

ФГАОУ ВО «Южный Федеральный Университет»

Академия психологии и педагогики

Кафедра дошкольного образования

Шевцова Кристина Сергеевна

**Индивидуальная образовательная траектория для ребенка с нарушением опорно – двигательного аппарата (ДЦП) в области социально – коммуникативного развития**

Направление подготовки 44.00.01 - «Педагогическое образование»

Магистерская программа «Дошкольная, семейная педагогика и психология»

Г Ростов-на-Дону 2018 г

Детский церебральный паралич (ДЦП) является самым распространенным нарушением опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста по сравнению с количеством последствий полиомиелита, черепно-мозговых травм, а также миопатий и врожденной патологии опорно-двигательного аппарата.

Двигательные нарушения при ДЦП выражаются в поражении верхних и нижних конечностей (парезы и параличи) в виде нарушения тонуса мышц, патологических рефлексов, наличия насильственных движений - гиперкинезов, несформированности актов равновесия и координации, нарушения мелкой моторики рук, которые сочетаются с дефектами речевой системы, слуха, зрения и интеллектуальной недостаточностью (от легких форм ЗПР до тяжелой УО).

Для детей с церебральным параличом характерно своеобразное психическое развитие, обусловленное сочетанием раннего органического поражения головного мозга с различными двигательными, речевыми и сенсорными дефектами. Многолетний опыт отечественных и зарубежных специалистов, работающих с детьми с церебральным параличом, показал, что чем раньше начата медико-психолого-педагогическая реабилитация этих детей, тем она эффективнее и лучше ее результаты. Поэтому своевременно начатая коррекционная работа с больными детьми имеет важное значение в ликвидации дефектов речи, зрительно-пространственных функций, личностного развития.

### ***Психологические особенности детей с ДЦП:***

- своеобразное психическое развитие, обусловленное сочетанием раннего органического поражения головного мозга с различными двигательными, речевыми и сенсорными дефектами;
- неравномерный, дисгармоничный характер нарушений отдельных психических функций (снижение объема механической памяти, недостаточность концентрации и переключения внимания, низкая умственная работоспособность);
- выраженность астенических проявлений — повышенная утомляемость, истощаемость всех психических процессов;
- сниженный запас знаний и представлений об окружающем мире; состояние интеллекта крайне разнообразно: нормальный или близкий к нормальному интеллект, ЗПР, умственная отсталость
- отмечается нарушение координированной деятельности различных анализаторных систем ( зрения, слуха, мышечно-

суставного чувства), что существенно сказывается на восприятии в целом;

- недостаточность пространственных и временных представлений;
- выражены нарушения схемы тела;
- часто выражена недостаточность фонематического восприятия; нарушение эмоционально-волевой сферы.

### ***Нарушения личностного развития детей с ДЦП:***

- пониженная мотивация к деятельности,
- страхи, связанные с передвижением и общением,
- стремление к ограничению социальных контактов.

Причиной этих нарушений чаще всего является неправильное, изнеживающее воспитание ребенка с ДЦП и реакция родителей на физический дефект.

***Цель:*** создать условия для успешной адаптации ребенка в социуме, развитие социально-коммуникативных навыков.

### ***Задачи:***

- обучение игровым навыкам, навыкам произвольного поведения.
- снижение эмоционального и мышечного напряжения. Введение ребенка в мир человеческих эмоций.
- развитие коммуникативных навыков, необходимых для успешного развития процесса общения.
- формирование позитивной мотивации к обучению.
- оказание психологической помощи и поддержки родителям, воспитывающих детей с ДЦП

### ***Ожидаемый результат:***

- Активность ребёнка, желание взаимодействовать со всеми участниками процесса
- Расположение к партнерским отношениям со сверстниками.
- Положительная учебная мотивация, эмоциональный фон.
- Сотрудничество родителей

### ***Формы и условия работы с ребенком:***

- Обучение во второй младшей группе №1 по основной образовательной программе дошкольного образования.

### ***Формы реализации коррекционных задач:***

- индивидуальные и групповые коррекционные занятия (в том числе кинезиологические упражнения);

- консультации родителей;

### ***I. ЭТАП ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ.***

1. Создание эмоционального настроения в группе;
2. Кинезиологические упражнения и игры с целью привлечения внимания детей;
3. Системность подачи материала;
4. Понимать и выполнять инструкцию педагога.
5. Наглядность обучения;
6. Цикличность построения занятия.
7. Развивающий и воспитательный характер учебного материала.

### ***II. ЭТАП ОСНОВНОЙ. Развитие эмоциональной сферы. Введение ребенка в мир человеческих эмоций.***

Невербальное - вербальное общение.

Снятие телесного и эмоционального напряжения.

Формирование отношения доверия, умение сотрудничать

Формирование навыков адекватного эмоционального реагирования на совершенное действие или поступок.

Воспитывать у детей нравственные качества и чувства.

Развитие самосознания и навыков саморегуляции.

### ***III. ЭТАП ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ.***

1. Определение уровня развития ребенка.

## *Упражнения для индивидуальной работы*

Месяц Неделя	Индивидуальная деятельность	Взаимодействие с родителями
Сентябрь 1 неделя	Игра «Ладушки», «Сорока-белобока»	Разгладить лист бумаги ладонью правой руки, придерживая его л рукой, и наоборот; – постучать л столу расслабленной кистью пр (левой) руки; – повернуть праву руку на ребро, согнуть пальцы в кулак, выпрямить, положить ру ладонь; сделать то же левой рук
2 неделя	Игра «Колечки»	Строить различные фигуры на плоскости из палочек, мозаики и плоскостных геометрических фигур
3 неделя	Игра «Щелчки» с выполнением общепринятых жестов: погрозить пальцем, указать пальцем предмет, направление, подозвать пальцем к себе, помахать рукой («до свидания»), погладить рукой по голове ребенка, куклу, постучать в дверь одним пальцем, несколькими полусогнутыми пальцами, постучать по столу одним пальцем (привлечь внимание к себе), по очереди несколькими пальцами («игра на пианино», «дождь идет»)	Упражнения: надевание колечек, пуговиц, бус на проволоку, веревку, нитку; продевание через отверстия малого размера шнурков; прошивание иглой контура предметов на бумаге, а также застегивание, расстегивание, завязывание, развязывание шнурков, пуговиц, молний.
4 неделя	Разгладить лист бумаги ладонью правой руки, придерживая его левой рукой, и наоборот; – постучать по столу расслабленной кистью правой (левой) руки; – повернуть правую руку на ребро, согнуть пальцы в кулак, выпрямить, положить руку на ладонь; сделать то же левой рукой;	Встряхивание по очереди кистями («звонок»), поглаживать ладонью правой руки, постучать ладонью по столу. соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук («домик»); – соединить лучезапястные суставы, кисти разогнуть, пальцы отвести («корзиночка»). задания: – сжать пальцы правой руки в кулак — выпрямить; – согнуть пальцы одновременно и поочередно; –

		<p>противопоставить первому пальцу все остальные поочередно; – постучать каждым пальцем по столу под счет «один, один- два, один-два-три»; – отвести и привести пальцы, согнуть и разогнуть с усилием («кошка выпустила коготки»); – многократно сгибать и разгибать пальцы, легко касаясь концевой фалангой первого пальца остальных («сыпать зерно для птиц»).</p>
<b>Октябрь</b>		
1 неделя	<p>Упражнения со спортивным инвентарем (мячами, гантелями, гимнастическими палками, булавами, ракетками) и с игрушками (пирамидками, кубиками, кольцами). Перекладывание предметов с одного места на другое, с руки на руку, прокатывать, подбрасывать и ловить</p>	<p>Рисовать разноцветные квадраты один в другом от большого до точки, разноцветные круги один в другом до точки, цветки лепестками, флажки, дома, столы, стулья. Рисунки должны быть небольшими, чтобы элементы их вырисовывались движениями пальцев. Полезны штриховка и другие приемы, описание которых можно найти в пособиях по обучению графике письма.</p>
2 неделя	<p>Складывать и разворачивать, скатывать, скручивать, перелистывать, разрывать, мять и разглаживать простую газетную бумагу.</p>	<p>Раскатывать на доске указательным и средним пальцами одновременно и по очереди комочки пластилина; раскатывать на весу комочек пластилина большим и указательным пальцами (большим и средним, большим, указательным и средним);</p>
3 неделя	<p>Перематывать из клубка в клубок веревочку, шнур, нитки.</p>	<p>Упражнение: крепко удерживать спичку в горизонтальном положении большим и указательным пальцами левой руки. Одновременно указательным и средним пальцами правой руки подтягивать ее к себе; – прокатывать, вращать спичку (карандаш) между большим и указательным; большим и средним; большим, указательным и средним пальцами правой руки;</p>

лежат на столе, предплечье фиксирует взрослый. Ребенок старается взять большим, указательным и средним пальцами палочку, мелок, карандаш, ручку, приподнять на 10–12 см над столом, а затем опустить; – перед ребенком на столе ставится открытая коробочка со счетными палочками (спичками и другими мелкими предметами). Ребенок должен брать палочки из коробочки и складывать их под рукой (рука лежит близко к коробочке), стараясь не сдвигать руку с места, а только разгибать и сгибать большой, указательный и средний пальцы, и так же сложить всё обратно; – тремя пальцами слегка нажимать на резиновую грушу игрушки «скачущая лягушка», вызывая ее передвижение

белобока»

## Ноябрь

1 неделя

Выполнять движения пальцами с маленьким детским пульверизатором: легко нажимать пальцами, посылая струю воздуха на ватку, клочок бумаги, шарик, передвигая таким образом по поверхности стола

2 неделя

Раскатывать на доске указательным и средним пальцами одновременно и по очереди комочки пластилина; раскатывать на весу комочек пластилина большим и указательным пальцами (большим и средним, большим, указательным и средним)

Игра «Щелчки» с выполнением общепринятых жестов: погрозить пальцем, указать пальцем предмет, направление, позвать пальцем к себе, помахать рукой («до свидания»), погладить рукой по голове ребенка, куклу, постучать в дверь одним пальцем, несколькими полусогнутыми пальцами, постучать по столу одним пальцем (привлечь внимание к себе), по очереди несколькими пальцами

3 неделя

Упражнение: крепко удерживать спичку в горизонтальном положении большим и

Разгладить лист бумаги ладонью правой руки, придерживая его левой рукой, и наоборот; – постучать по

	<p>указательным пальцами левой руки. Одновременно указательным и средним пальцами правой руки подтягивать ее к себе; – рукой прокатывать, вращать спичку (карандаш) между большим и указательным; большим и средним; большим, указательным и средним пальцами правой руки</p> <p>Рисовать различные фигуры: овалы, круги, полукруги контрастных размеров, так как в движение будут включаться предплечье, кисть, пальцы. Можно рисовать «улитку»: начать с объемного витка максимального размера; не отрывая карандаша, чертить всё меньше и меньше витков и закончить точкой; «раскрутить улитку»: начать с точки и постепенно увеличить витки до максимального размаха</p>	<p>столу расслабленной кистью правой (левой) руки; – повернуть правую руку на ребро, согнуть пальцы в кулак, выпрямить, положить руку на ладонь; сделать то же левой</p> <p>Выполнять движения пальцами с маленьким детским пульверизатором: легко нажимать пальцами, посылая струю воздуха на ватку, клочок бумаги, шарик, передвигая их таким образом по поверхности стола</p>
4 неделя		
<b>Декабрь</b>		
1 неделя	Игра «Ладушки», «Сорока-белобока»	<p>Разгладить лист бумаги ладонью правой руки, придерживая его левой рукой, и наоборот; – постучать по столу расслабленной кистью правой (левой) руки; – повернуть правую руку на ребро, согнуть пальцы в кулак, выпрямить, положить руку на ладонь; сделать то же левой рукой;</p>
2 неделя	Игра «Колечки»	<p>Строить различные фигуры на плоскости из палочек, мозаики и плоскостных геометрических фигур</p>
3 неделя	Игра «Щелчки» с выполнением	<p>Упражнения: надевание колечек, пуговиц, бус на</p>



общепринятых жестов: проволоку, веревку, нитку; погрозить пальцем, продевание через отверстия указать пальцем малого размера шнурков; предмет, направление, прошивание иглой контура предметов на бумаге, а также подозвать пальцем к себе, помахать рукой застегивание, расстегивание, («до свидания»), завязывание, развязывание погладить рукой по шнурков, пуговиц, молний голове ребенка, куклу («хо- роший»), («хорошая»), постучать в дверь одним пальцем, по очереди несколькими пальцами («игра на пианино», «дождь идет» )

4 неделя

Раскатывать на доске указательным и средним пальцами одновременно и по очереди комочки пластилина; раскатывать на весу комочек пластилина большим и указательным пальцами (большим и средним, большим, указательным и средним);

Встряхивание по очереди кистями («звонок»), поглаживать ладонью правой руки, постучать ладонью по столу. соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук («домик»); – соединить лучезапястные суставы, кисти разогнуть, пальцы отвести («корзиночка»). задания: – сжать пальцы правой руки в кулак — выпрямить; – согнуть пальцы одновременно и поочередно; – противопоставить первому пальцу все остальные поочередно; – постучать каждым пальцем по столу под счет «один, один- два, один- два-три»; – отвести и привести пальцы, согнуть и разогнуть с усилием («кошка выпустила коготки»); – многократно сгибать и разгибать пальцы, легко касаясь концевой фалангой первого пальца остальных («сыпать зерно для птиц»)

Январь

1 неделя

Игра «Ладушки», «Сорока-белобока»

Раскатывать на доске указательным и средним пальцами одновременно и по очереди комочки пластилина; раскатывать на весу комочек пластилина большим и указательным пальцами (большим и средним, большим, указательным и средним)

2 неделя	Игра «Колечки»	Строить различные фигуры на плоскости из палочек, мозаики и плоскостных геометрических фигур
3 неделя	Складывать и разворачивать, скатывать, скручивать, перелистывать, разрывать, мять и разглаживать простую газетную бумагу.	Упражнения: надевание колечек, пуговиц, бус на проволоку, веревку, нитку; продевание через отверстия малого размера шнурков; прошивание иглой контура предметов на бумаге, а также застегивание, расстегивание, завязывание, развязывание шнурков, пуговиц, молний.
4 неделя	Раскатывать на доске указательным и средним пальцами одновременно и по очереди комочки пластилина; раскатывать на весу комочек пластилина большим и указательным пальцами (большим и средним, большим, указательным и средним)	Встряхивание по очереди кистями («звонок»), поглаживание ладонью правой руки, постучать ладонью по столу. соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук («домик»); – соединить лучезапястные суставы, кисти разогнуть, пальцы отвести («корзиночка»). задания: – сжать пальцы правой руки в кулак — выпрямить; – согнуть пальцы одновременно и поочередно; – противопоставить первому пальцу все остальные поочередно
<b>Февраль</b> 1 неделя	Упражнения со спортивным инвентарем (мячами, гантелями, гимнастическими палками, булавами, ракетками) и с игрушками (пирамидками, кубиками, кольцами). Им можно предлагать перекладывание предметов с одного места на другое, с руки на руку, прокатывать, подбрасывать и ловить	Рисовать разноцветные квадраты один в другом от большого до точки, разноцветные круги один в другом до точки, цветки лепестками, флажки, дома, столы, стулья. Рисунки должны быть небольшими, чтобы элементы их вырисовывались движениями пальцев. Полезны штриховка и другие приемы, описание которых можно найти в пособиях по обучению графике письма
2 неделя	Складывать и разворачивать, скатывать, скручивать, перелистывать, разрывать, мять и разглаживать простую	Раскатывать на доске указательным и средним пальцами одновременно и по очереди комочки пластилина; раскатывать на весу комочек пластилина большим и

	газетную бумагу	указательным пальцами (большим и средним, большим, указательным и средним)
3 неделя	Перематывать из клубка в клубок веревочку, шнур, нитки	Упражнение со спичками: одновременно указательным и средним пальцами правой руки подтягивать ее к себе; – прокатывать, вращать спичку (карандаш) между большим и указательным; большим и средним; большим, указательным и средним пальцами правой руки
4 неделя	Упражнение: ребенок старается взять большим, указательным и средним пальцами палочку, мелок, карандаш, ручку, приподнять на 10–12 см над столом, а затем опустить; – перед ребенком на столе ставится открытая коробочка со счетными палочками (спичками и другими мелкими предметами). Ребенок должен брать палочки из коробочки и складывать их под рукой (рука лежит близко к коробочке), стараясь не сдвигать руку с места, а только разгибать и сгибать большой, указательный и средний пальцы, и так же сложить всё обратно; – тремя пальцами слегка нажимать на резиновую грушу игрушки «скачущая лягушка», вызывая ее передвижение	Игра «Ладушки», «Сорока-белобока»
<b>Март</b> 1 неделя	Упражнение с детским пульверизатором: легко нажимать пальцами, посылая струю воздуха на ватку, клочок бумаги, шарик, передвигая их	Рисовать различные фигуры: овалы, круги, полукруги контрастных размеров, так как в движение будут включаться предплечье, кисть, пальцы. Можно рисовать «улитку»: начать с объемного витка

	таким образом по поверхности стола	максимального размера; не отрывая карандаша, чертить всё меньше и меньше витков и закончить точкой; «раскрутить улитку»: начать с точки и постепенно увеличить витки до максимального размаха
2 неделя	<p>Раскатывать на доске указательным и средним пальцами одновременно и по очереди комочки пластилина; раскатывать на весу комочек пластилина большим и указательным пальцами (большим и средним, большим, указательным и средним)</p>	<p>Игра «Щелчки» с выполнением общепринятых жестов: погрозить пальцем, указать пальцем предмет, направление, подзвать пальцем к себе, помахать рукой («до свидания»), погладить рукой по голове ребенка</p>
3 неделя	Игра «Колечки»	<p>Разгладить лист бумаги ладонью правой руки, придерживая его левой рукой, и наоборот; – постучать по столу расслабленной кистью правой (левой) руки; – повернуть правую руку на ребро, согнуть пальцы в кулак, выпрямить, положить руку на ладонь; сделать то же левой рукой</p>
4 неделя	Игра «Ладушки», «Сорока-белобока»	<p>Упражнение с резинкой: взрослый натягивает между указательным и средним пальцами тонкую круглую резинку, которая обычно используется для упаковки аптечных товаров. Ребенок перебирает ее указательным и средним пальцами, как струны гитары; подтягивает ее к себе, сгибая указательный и средний пальцы; захватывает ее тремя (указательным, средним и большим) пальцами</p>
Апрель 1 неделя	<p>Упражнение на пространственные представления: предложить нарисовать квадраты в разных частях листа</p>	<p>Упражнения на ориентировку в пространстве относительно себя: найти предметы находящиеся в группе относительно самого себя</p>

2 неделя	<p>Упражнения со спортивным инвентарем (мячами, гантелями, гимнастическими палками, булавами, ракетками) и с игрушками (пирамидками, кубиками, кольцами). Им можно предлагать перекладывание предметов с одного места на другое, с руки на руку, прокатывать, подбрасывать и ловить</p>	<p>Раскатывать на доске указательным и средним пальцами одновременно и по очереди комочки пластилина; раскатывать на весу комочек пластилина большим и указательным пальцами (большим и средним, большим, указательным и средним)</p>
3 неделя	<p>Перематывать из клубка в клубок веревочку, шнур, нитки</p>	<p>Упражнение с резинкой: взрослый натягивает между указательным и средним пальцами тонкую круглую резинку, которая обычно используется для упаковки аптечных товаров. Ребенок перебирает ее указательным и средним пальцами, как струны гитары; подтягивает ее к себе, сгибая указательный и средний пальцы; захватывает ее тремя (указательным, средним и большим) пальцами</p>
4 неделя	<p>Упражнение: не отрывая карандаш от листа обвести по контуру предложенные фигуры</p>	<p>Упражнение на пространственные представления: предложить нарисовать квадраты в разных частях листа</p>

### **Ритмические упражнения и игры с музыкальным сопровождением**

(электронное пособие «Ритмические упражнения с музыкальным сопровождением для детей с ограниченными возможностями здоровья» (автор Фомина Д.А.)

#### **«Листочки»**

##### **Слова**

Я с листочками хожу,  
 Всем листочки покажу  
 Вот так, вот так,  
 Всем листочки покажу  
 Я с листочками пляшу

##### **Движения**

Прижать листочек к груди, ходьба по залу  
 Махать листочком над головой  
 Прижать листочек к груди, делать «пружинку»

И листочками машу

Вот так, вот так,

Я листочками машу

Я с листочками кружусь,

И гостям я поклонюсь

Вот так, вот так,

Я гостям всем поклонюсь

А теперь, мои друзья,

За листочками спрячусь я

Вот так, вот так,

За листочки спрячусь я

Махать листочками перед собой

Прижать листочек к груди, кружиться

Сделать поклон

Прижать листочек к груди, делать «пружинку»

Присесть, закрыть лицо листочком

### **«Дождик»**

#### **Слова**

Дождик, дождик на дорожке,

Он намочит наши ножки,

Ножки нужно поднимать,

Через лужицы скакать

Так вот так, так вот так,

Через лужицы скакать (2 раза)

Мы наденем все сапожки,

И сухими будут ножки.

Можно ног не поднимать

И по лужицам скакать

Так вот так, так вот так,

И по лужицам шагать (2 раза)

Дождик, дождик припустил,

Всех ребяток намочил.

Ну, скорее, поспешим,

От дождя мы убежим

Поспешим, поспешим

От дождя мы убежим

#### **Движения**

Хлопать перед собой в ладошки в разных направлениях, «ловим дождейки»

Движение по залу, переступая через воображаемые лужи

Провести двумя руками от щиколоток к коленям, надевая «сапожки»

Движение по залу, высоко поднимать колени

Поворачиваться, то вправо, то влево, руками «стряхивать с себя капли дождя»

Низко наклонить голову и прижать локти к бокам, бежать по кругу (2 раза)

### **«Солнышко»**

## Слова

Вот так солнышко встает –

Выше, выше, выше

К ночи солнышко зайдет –

Ниже, ниже, ниже

Хорошо, хорошо

Солнышко смеется,

А под солнышком всем

Весело поется

Светит солнышко в окно

Ярче, ярче, ярче

Припекает с каждым днем

Жарче, жарче, жарче

Хорошо, хорошо

Солнышко смеется,

А под солнышком всем

Весело живется

## Движения

Приподняться на носочки и  
одновременно поднимаем руки вверх

Медленно встать на полную ступню, руки  
вниз опустить

Хлопая в ладоши, выполнять «пружинку»  
(2 повторения)

Приподняться на носочках и  
одновременно поднять руки вверх,  
качать руками вправо-влево

Медленно встать на полную ступню,  
руками качать вправо-влево

Хлопая в ладоши, выполнять «пружинку»  
(2 повторения)

### **«Посмотри на медвежат»**

#### Слова

Посмотри на медвежат,

У них ложечки стучат!

Ну-ка раз,

Ну-ка два!

Что за ложки – красота!

Медвежата приседали,

Ножки дружно выставляли.

Ну-ка раз,

Ну-ка два!

#### Действия

Ложки зажаты в кулачках, руки  
разведены в стороны, поворачивать  
туловище вправо-влево

Стучать ложкой о ложку с правой  
стороны 3 раза

Стучать ложкой о ложку с левой стороны  
3 раза

Наклонять туловище вправо-влево

Полуприсесть –встать, выставить  
поочередно ноги на пяточку (4 раза)

Стучать ложкой о ложку с правой  
стороны 3 раза

Стучать ложкой о ложку с левой стороны  
3 раза

Что за ложки – красота!	Наклонять туловище вправо-влево
Мы покружимся сейчас	Кружиться по часовой стрелке
Мишкам весело у нас	Кружиться против часовой стрелки
Ну-ка раз,	Стучать ложкой о ложку с правой стороны 3 раза
Ну-ка два!	Стучать ложкой о ложку с левой стороны 3 раза
Что за ложки – красота!	Наклонять туловище вправо-влево

### ***Кинезиологические упражнения для индивидуальных и групповых занятий***

**Колечки.** Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

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

Вот ладошка, вот кулак.

Всё быстрее делай так.

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

Лягушка (кулак) хочет (ребро) в пруд (ладонь),

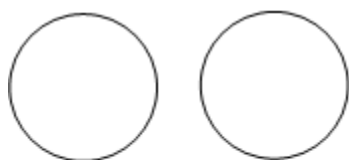
Лягушке (кулак) скучно (ребро) тут (ладонь).

**Ухо-нос.** Левая рука - взяться за кончик носа, правая рука - взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук "с точностью наоборот".



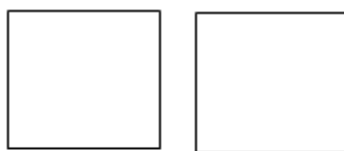
Еще одной формой кинезиологических упражнений является зеркальное рисование. Это рисование двумя руками одновременно.

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу. 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.



левая  
рука

правая  
рука



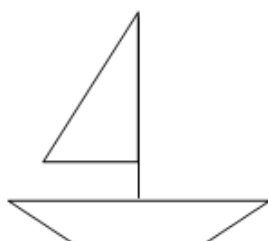
левая  
рука

правая  
рука

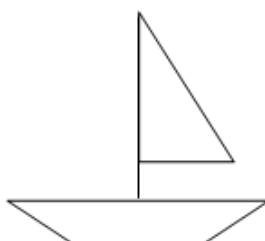


левая  
рука

правая  
рука



левая рука



правая рука



левая рука



правая рука

### **Точечный массаж + пальчиковая гимнастика с кинезиологическими элементами**

**Крылья носа разотри – раз, два, три** (поочередно указательными пальцами)

**И под носом себе утри – раз, два, три** (ребром ладони)

**Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять** (одновременно двумя руками, поочередно каждым пальцем руки)

**Вытри пот теперь со лба – раз, два** (ладошками поочередно)