

Министерство образования Республики Беларусь  
Учреждение образования «Витебский государственный  
университет имени П.М. Машерова»  
Кафедра коррекционной работы

**Е.В. Савицкая, М.В. Швед, Н.И. Бумаженко**

# **К РЕЧИ ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЕ: КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ**

*Методические рекомендации*

*Витебск  
ВГУ имени П.М. Машерова  
2023*

УДК 376-056.264:[159.9:616.22-008.5](075.8)

ББК 74.57я73+88.752.4я73

С13

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 4 от 27.12.2022.

Авторы: магистрант педагогического факультета ВГУ имени П.М. Машерова **Е.В. Савицкая**; старший преподаватель кафедры коррекционной работы ВГУ имени П.М. Машерова **М.В. Швед**; заведующий кафедрой коррекционной работы ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук, доцент **Н.И. Бумаженко**

Р е ц е н з е н т :

доцент кафедры психологии ВГУ имени П.М. Машерова,  
кандидат психологических наук, доцент *С.В. Лауткина*

**Савицкая, Е.В.**

**С13**

К речи через движение: картотека упражнений : методические рекомендации / Е.В. Савицкая, М.В. Швед, Н.И. Бумаженко. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2023. – 47 с.

В издании представлены теоретические основы применения нейропсихологической коррекции в профессиональной деятельности дефектолога, даны практические рекомендации по использованию методов двигательной нейрокоррекции при различных вариантах проявления нарушений физического и/или психического развития ребенка.

Адресовано студентам I ступени получения образования 1-03 03 08 Олигофренопедагогика и II ступени получения образования по специальности 1-08 80 02 Теория и методика обучения и воспитания (по областям и уровням образования): Профилизация: Теория и методика коррекционной педагогики; дефектологам, психологам и родителям.

УДК 376-056.264:[159.9:616.22-008.5](075.8)

ББК 74.57я73+88.752.4я73

© Савицкая Е.В., Швед М.В., Бумаженко Н.И., 2023

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	4
Использование упражнений с фитболом как средства логопедической работы .....	5
Упражнения с использованием балансиров .....	16
Упражнения с использованием утяжеленного одеяла .....	31
Рекомендуемая литература .....	39
Приложение .....	41

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время в логопедической практике широкое распространение получает использование на коррекционных занятиях разнообразных средств, создающих у ребенка мотивацию к познавательной деятельности и речевой активности. Следует отметить, что на данный момент наблюдается тенденция к увеличению количества детей с коморбидностью речевых проблем, в том числе обусловленных незрелостью когнитивных способностей. Поэтому для результативной коррекции необходимо включение занятий с нейропсихологом, инструктором по адаптивной физической культуре, учителем-дефектологом, педагогом-психологом и др. При необходимости реализации такого комплексного подхода на логопедических занятиях на помощь учителю-дефектологу приходят методы двигательной нейрокоррекции.

Нейропсихологический подход предполагает коррекцию и развитие когнитивных способностей, эмоциональной и волевой сфер ребёнка через движение. Именно в возрасте до семи лет роль движения остается одной из главных и ведущих функций в развитии. Двигательное развитие ребенка должно проходить в правильной последовательности. У каждого двигательного акта есть своя программа развития, и каждый двигательный акт соответствует запуску определенных функций, механизмов работы мозга.

Метод двигательной нейропсихологической коррекции направлен на устранение дефицитарности структур головного мозга, обеспечивающих базу для развития высших психических функций. Нейропсихологический подход основан на двигательных методах и включает в себя: массаж, растяжки, дыхательные, глагодвигательные и сенсомоторные упражнения, упражнения для развития коммуникативной и когнитивной сфер, мозжечковую стимуляцию и реципрокные телесные упражнения.

Использование специалистом в логопедической практике методов двигательной нейрокоррекции позволяет повысить эффективность и улучшить результативность коррекционной работы.

В данном издании предложены варианты различных нейрокоррекционных упражнений, направленных на развитие функций центральной и периферической нервной системы, наработку новых нейронных связей между корой и подкорковыми структурами головного мозга, межполушарных связей.

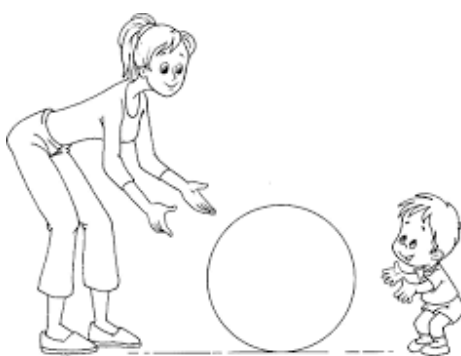
В основе разработки упражнений лежат:

- ✓ рефлексорная теория.
- ✓ концепция системной динамической локализации высших психических функций (далее ВПФ) Л.С. Выготского и А.Р. Лурии.
- ✓ теория о механизмах организации движений и действий человека по принципу сенсорных коррекций Н.А. Бернштейна.
- ✓ теория межполушарной асимметрии мозга.

Цель упражнений: развитие психомоторной сферы и коррекция недостатков психомоторных способностей детей с двух лет.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С ФИТБОЛОМ КАК СРЕДСТВА ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Фитбол (дословно «фитнес мяч», «мяч для упражнений» или «швейцарский мяч») – это большой упругий гимнастический мяч-тренажер большого диаметра (от 45 до 95 см в диаметре), изготовленный из сверхпрочного ПВХ и накачанный воздухом. Данный тренажер был разработан детским физиотерапевтом Сюзан Кляйнфогельбах, как средство реабилитации детей с ДЦП. Начиная с 80-х гг. XX в., американский доктор Джоан Познер Мауэр включила упражнения с фитболом в программу реабилитации больных после травм опорно-двигательного аппарата.



### Использование упражнений с фитболом способствует:

- ✓ стимулированию речевой деятельности;
- ✓ улучшению зрительного контакта;
- ✓ развитию общей и мелкой моторики;
- ✓ усвоению моторного планирования;
- ✓ развитию проприоцептивной чувствительности;
- ✓ повышению уровня и качества сформированности зрительно-моторной координации;
- ✓ улучшению кровообращения, что, в свою очередь, благоприятно сказывается на развитии и укреплении внутренних органов, прежде всего сердца;
- ✓ стимуляции активности и гашению рефлексов;
- ✓ безопасному развитию вестибулярного аппарата через пассивное и активное балансирование на фитболе;
- ✓ мягкому развитию детских мышц, улучшению их силовых и эластичных показателей, не нагружая суставы;
- ✓ высвобождению излишней энергии, что особенно актуально для детей, склонных к гиперактивности;
- ✓ стимулированию и развитию внимания, памяти и мыслительной деятельности.

**Чтобы занятия с использованием фитбола были комфортными и приносили не только удовольствие, но и результат – необходимо придерживаться некоторых рекомендаций:**

- ✓ занимаясь впервые, можно сопровождать упражнения веселыми потешками, это позволит ребенку успокоиться и расслабиться;
- ✓ можно начинать использование фитбола на занятиях с детьми раннего возраста;
- ✓ не стоит заниматься сразу после того, как ребенок поел (после приема пищи должно пройти 1,5 часа);
- ✓ необходимо обеспечить оптимально комфортную температуру в помещении;
- ✓ не следует накачивать фитбол слишком сильно, он должен пружинить;
- ✓ не стоит принуждать ребенка к занятиям, если он капризничает;
- ✓ нельзя сильно тянуть во время занятий ребенка за стопы или кисти;
- ✓ ни в коем случае нельзя оставлять ребенка на фитболе или рядом с фитболом без присмотра.
- ✓ нельзя выполнять упражнения, если у ребенка есть признаки респираторного заболевания;
- ✓ нельзя выполнять упражнения при недостаточном весе ребенка;
- ✓ нельзя выполнять упражнения с детьми, имеющие врожденные травмы; болезни сердца, болезни мочеполовой системы и легких; при повышенном внутричерепном давлении;
- ✓ с осторожностью используйте упражнения при эпилепсии и судорогах у детей (до начала занятий обязательно необходима консультация у врача).

**Упражнений с фитболом эффективны при следующих особенностях физического и/или психофизического развития:**

- ✓ задержка речевого развития;
- ✓ задержка моторного развития;
- ✓ повышенная утомляемость, низкая работоспособность;
- ✓ синдром дефицита внимания и гиперактивности;
- ✓ дислалия;
- ✓ дизартрия;
- ✓ алалия;
- ✓ диспраксия;
- ✓ дисграфия, дислексия, дискалькулия;
- ✓ синкинезии;
- ✓ невротические и психосоматические расстройства;
- ✓ минимальная мозговая дисфункция;
- ✓ расстройства аутистического спектра;
- ✓ детский церебральный паралич;
- ✓ интеллектуальная недостаточность;
- ✓ трудности в обучении.

### Необходимое оборудование:

фитбол – диаметр 45/55/65/75 см (размер фитбола зависит от роста специалиста и ребенка);

конусы разного размера и цвета, кольца к ним;

игрушки по теме занятия;

яркий тактильный коврик;

кольца разного диаметра и цвета;

пирамидки;

мячи для сухого бассейн разного цвета;

корзинки; коробки;

тренажеры для дыхательной гимнастики;

кубики разной величины и цвета;

кегли разной величины и цвета;

карточки и предметы для работы над изучаемым речевым материалом.

### Упражнения с фитболом

#### № 1

Исходное положение – ребенок сидит на мяче лицом ко взрослому. Взрослый держит ребенка за ноги.

- ✓ взрослый покачивает ребенка *вверх – вниз*, подпрыгивая.

При этом для стимуляции речевой активности добавляет речевую программу (например: «прыг-прыг», «бах-бах», «оп-оп» и т.д.).

#### № 2

Исходное положение – ребенок сидит на мяче лицом ко взрослому. Взрослый держит ребенка за ноги.

- ✓ взрослый покачивает ребенка *назад и вперед*, опуская назад так, чтобы стимулировать следующую реакцию: ребенок должен развести руки, а потом сгруппироваться – *реакция до года*; опускаясь назад, ребенок резко должен схватиться за взрослого или сгруппироваться, чтобы не упасть – *от года*. Если данных реакций не происходит, необходимо их стимулировать, покачивая ребенка толчками, чтобы он посмотрел на взрослого и попытался сгруппироваться.

*Примечание:* если цель данного упражнения не достигнута, переходим к упражнениям № 1 и № 3. После их отработки снова пробуем вернуться к данному упражнению.

#### № 3

Исходное положение – ребенок лежит спиной на мяче. Взрослый находится над ребенком.

- ✓ взрослый стимулирует ребенка к зрительному контакту, покачивает *назад - вперед*. Для стимуляции речевой активности используем речевую программу (например: «иииии», «ааааа», «ууууу», «ааа-ууу»,

слоги или слова, которые есть в активном словаре у ребенка, потешки, коротенькие стишки), при этом взрослый меняет модуляцию голоса, используя различные варианты эмоциональности.

*Усложнение:* в качестве мотивации речевой деятельности ребенка, взрослый использует остановку покачивания, стимулируя ребенка к повторению воспроизводимой речевой программы, как условия продолжения упражнения.

#### **№ 4**

Исходное положение – ребенок лежит спиной на мяче. Взрослый находится над ребенком.

- ✓ взрослый стимулирует ребенка к зрительному контакту, покачивает *назад - вперед*. Для стимуляции речевой активности используем речевую программу (например: «иииии», «ааааа», «ууууу», «ааа-ууу», слоги или слова, которые есть в активном словаре у ребенка, потешки, коротенькие стишки), при этом взрослый меняет модуляцию голоса, используя различные варианты эмоциональности.

*Усложнение:* в качестве мотивации речевой деятельности ребенка, взрослый использует остановку покачивания, стимулируя ребенка к повторению воспроизводимой речевой программы, как условия продолжения упражнения.

#### **№ 5**

Исходное положение – ребенок на животе лежит на мяче. Взрослый находится перед лицом ребенка, держит его за руки.

- ✓ взрослый стимулирует ребенка к зрительному контакту, покачивает *назад - вперед*. Для стимуляции речевой активности используем речевую программу (например: «иииии», «ааааа», «ууууу», «ааа-ууу», слоги или слова, которые есть в активном словаре у ребенка, потешки, коротенькие стишки), при этом взрослый меняет модуляцию голоса, используя различные варианты эмоциональности.

*Усложнение:* в качестве мотивации речевой деятельности ребенка, взрослый использует остановку покачивания, стимулируя ребенка к повторению воспроизводимой речевой программы, как условия продолжения упражнения.

#### **№ 6**

Исходное положение – ребенок на животе лежит на мяче. Взрослый находится со стороны ног ребенка, держит его за ноги.

- ✓ взрослый покачивает ребенка *вперед – назад*, придерживая его за ноги, выполняя следующее условие – при движении *вперед* ребенок должен дотянуться до пола ладошками. Для стимулирования активности ребенка при выполнении упражнения, привлечения внимания



и повышения мотивации, можно перед мячом положить яркий тактильный коврик, предлагая ребенку дотянуться до него.

Для стимуляции речевой активности, используем речевую программу (например: «тяни», «бах», «бух», потешки, коротенькие стишки: «на мяче я лежу - руки к коврику тяну», «руки к полу я тяну - спину ровно я держу»), при этом взрослый меняет модуляцию голоса, используя различные варианты эмоциональности.

### № 7

Исходное положение – ребенок на животе лежит на мяче. Взрослый находится со стороны ног ребенка, держит его за ноги.

- ✓ взрослый покачивает ребенка *вперед – назад*, придерживая его за ноги, выполняя следующее условие – при движении *вперед* ребенок должен дотянуться до пола ладошками.
- ✓ добавляем дыхательное упражнение «Ветерок»: перед мячом на полу разложены пушинки, разноцветные бумажки или ватные шарики. При покачивании ребенка *назад*, он должен сделать вдох, а при движении *вперед* – выдох, имитирующий ветерок, который дует на материал на полу.

*Усложнение:* перед ребенком одна пушинка или перышко. Цель: необходимо сдуть расположенный перед ним предмет. Вариант усложнения: данный предмет (перышко или перо) положить на возвышенность (от пола не выше 30 см), стимулируя ребенка поднимать корпус *вверх* и постараться сдуть предмет с возвышенности. Обязательно необходимо проанализировать с ребенком результат деятельности: получилось сдуть предмет или нет (при этом взрослый меняет модуляцию голоса, используя различные варианты эмоциональности).

### № 8

Исходное положение – ребенок лежит спиной на мяче. Взрослый находится со стороны ног ребенка и фиксирует его за ноги. Взрослый предлагает ребенку поиграть в игру «Ленивец».

- ✓ Инструкция (вариант 1): «Пока я буду считать до пяти - ты не двигаешься, расслабляешься как ленивец. Когда услышишь «пять» - ты поднимаешься, садишься и тянешь руки вверх»;
- ✓ Инструкция (вариант 2): «Пока я буду считать до десяти - ты не двигаешься, расслабляешься как ленивец. Когда услышишь «десять» - ты поднимаешься, садишься и руки разводишь в стороны».

*Примечание:* Важно следить за правильностью выполнения упражнения, ребенок должен поднимать тело равномерно.

### № 9

Исходное положение – ребенок сидит на мяче лицом ко взрослому. Взрослый находится со стороны ног ребенка и фиксирует его за ноги. За мячом на полу разложены кольца большого диаметра (не менее 30 см).

- ✓ взрослый предлагает ребенку дотянуться до колец, опускаясь полностью спиной на мяч, взять одно кольцо сесть и надеть кольцо на взрослого.

*Примечание:* раскладывается именно то количество колец, которые ребенок должен поднять (от 3-х до 10-ти).

### № 10

Исходное положение – ребенок сидит на мяче лицом ко взрослому. Взрослый находится со стороны ног ребенка и фиксирует его за ноги. На шее у взрослого надеты кольца большого диаметра (не менее 30 см).

- ✓ взрослый предлагает ребенку снимать по одному кольцу и возвращать их на пол, опускаясь спиной на мяч.

*Примечание:* на взрослого надето то количество колец, которые ребенок должен снять (от 3-х до 10-ти).

*Усложнение:* предлагаем ребенку, перед тем как снять кольцо, попросить его у взрослого – сказать «дай» (если у ребенка есть данное слово в активном словаре) или показать жестом.

### № 11

Исходное положение – ребенок сидит на мяче спиной ко взрослому. Взрослый фиксирует тело ребенка в данном положении.

- ✓ прямыми ногами ребенка взрослый «барабанит» по мячу. Вначале движения делаются за ребенка, после – он делает это сам. Для стимуляции речевой активности используем речевую программу (например: «а-а-а-а», «у-у-у-у», «бах-бах», «бух-бух», потешки, коротенькие стишки: «на мяче я сижу и ногами я стучу», «ножки топ - топ, ручки хлоп - хлоп»).

*Усложнение:* предлагаем ребенку упражнение на развитие дифференциации силы голоса «тихо – громко». Инструкция: «Когда ножками стучим быстро – говорим «ааааа» громко, когда ножками стучим медленно – звук «ааааа» мы говорим тихо».

### № 12

Исходное положение – ребенок на животе лежит на мяче. Взрослый находится со стороны ног ребенка, держит его за ноги. Взрослый предлагает ребенку выполнять следующие варианты заданий:

- ✓ на пол положить игрушку / игрушки и коробку. Инструкция: «Бери -бросай (клади) в коробку»;

- ✓ на полу большие и маленькие игрушки и коробка. Инструкция: «Бери и бросай в корзину сначала большие игрушки, потом маленькие»;
- ✓ на полу большие и маленькие игрушки и коробка. Инструкция: «Бери и бросай сначала маленькие игрушки, потом большие»;
- ✓ на полу большие и маленькие игрушки и коробка. Инструкция: «По очереди бери и бросай в коробку: правой рукой - большие игрушки, левой рукой - маленькие игрушки».
- ✓ на полу большие и маленькие игрушки, две корзины (варианты корзин: разные по цвету, например, красная и желтая; разные по размеру - большая и маленькая). Инструкции: «Бери и бросай по очереди в красную корзину большие игрушки, а в желтую корзину - маленькие игрушки» / «Бери и бросай по очереди в большую корзину маленькие игрушки, а в маленькую корзину большие игрушки» и т.д.

*Усложнение:* для стимуляции речевой активности ребенка дополнительно используем речевую программу, сопровождающую действия.

### **№ 13**

Исходное положение – ребенок на животе лежит на мяче. Взрослый находится со стороны ног ребенка, держит его за ноги. Оборудование: 2 конуса (высокий и низкий; красный и желтый) и 5 / 10 колец (большие и маленькие; красные и желтые). Взрослый предлагает ребенку выполнять следующие варианты заданий:

- ✓ «С низкого конуса сними кольцо и надень его на высокий конус, снимай по одному кольцу»;
- ✓ «Надень сначала большие кольца на высокий конус, а потом маленькие кольца на низкий конус»;
- ✓ «Надевай по очереди большое кольцо на высокий конус, а маленькое кольцо - на низкий конус»;
- ✓ «Сначала надень красные кольца на желтый (низкий) конус, а потом - желтые кольца на красный (высокий) конус»;
- ✓ «Надевай по очереди красное кольцо на желтый (или низкий) конус, а желтое кольцо на красный (или высокий) конус».
- ✓ «Надевай по очереди по два красных кольца на низкий конус и по одному желтому кольцу на высокий конус»;
- ✓ «Надень сначала пять красных колец на желтый конус, потом три синих кольца на красный конус» (для выбора – перед ребенком по пять красных, синих и желтых колец).

## № 14

Исходное положение – ребенок на животе лежит на мяче. Взрослый находится со стороны ног ребенка, держит его за ноги. Взрослый предлагает ребенку выполнять следующие варианты заданий:

- ✓ «Построй башню из четырех кубиков».

*Примечание:* количество кубиков может быть разным: можно предложить сразу то количество, из которых необходимо построить башню; при усложнении задания взрослый называет количество кубиков, которые нужно отсчитать из множества предложенных;

- ✓ на полу кубики двух цветов или размеров. Ребенок должен построить башню из 4 кубиков, чередуя цвет или размер.

*Усложнение:* Инструкция: «Красные кубики бери правой рукой, желтые кубики левой рукой» и т.д.

- ✓ на полу кубики двух цветов или размеров. Ребенок должен построить 2 башни – разные по цвету или размеру.

*Усложнение:* Инструкция: «Красную башню построй правой рукой, желтую башню - левой рукой» и т.д.

*Примечание:* взрослый может предлагать строить по образцу или без образца.

- ✓ на полу кубики двух цветов и две коробки (корзинки). Варианты инструкций: «Разложи кубики в коробки по цвету»; «Разложи красные кубики в синюю коробку, синие кубики - в красную коробку».

*Усложнение:* для стимуляции речевой активности используйте разнообразный речевой материал (например: «Бери красный кубик, произноси звук [с] и клади в такую же по цвету коробку, бери синий кубик, произноси звук [ш] и клади в такую же по цвету коробку»).

## № 15

Исходное положение – ребенок лежит на животе на мяче. Взрослый находится со стороны ног ребенка, держит его за ноги. Взрослый предлагает ребенку выполнять следующие варианты заданий:

- ✓ на полу предметы или картинки с речевым материалом на автоматизацию звуков (например, картинки со звуком [м]) и коробка. Инструкции: «Назови, что нарисовано на картинке и клади в коробку»; «Назови, что нарисовано на картинке и закрой ее ладошкой»; «Назови, что нарисовано на картинке и три раза постучи по ней» и т.д.

*Усложнение:* «Назови, что нарисовано на картинке и выдели первый звук этого слова»; «Назови, что нарисовано на картинке и скажи, где находится звук [м] в этом слове»; «Постучи ладошкой по картинке «машина» столько раз, сколько слогов в слове»; «Постучи по картинке «машина» правой рукой сколько раз, сколько слогов в этом слове, а по картинке «медведь» - левой рукой столько раз, сколько слогов в этом слове» и др.

- ✓ на полу предметы или картинки с речевым материалом на дифференциацию звуков (например, картинки со звуком [м] и [н]) и коробка. Инструкция: «Назови, что нарисовано на картинке и клади в коробку, если в этом слове есть звук [м]».

*Усложнение:* «Картинку со звуком [м] бери правой рукой, со звуком [н] - левой рукой и клади в коробку» (количество коробок и звуков можно увеличить).

### **№ 16**

Исходное положение – ребенок сидит на мяче. Взрослый фиксирует ребенка за бедра, находясь сзади него. Взрослый предлагает ребенку выполнить следующие задания:

- ✓ забрасывать мячики в баскетбольную корзину;
- ✓ сбивать мячом мишень;
- ✓ играть в «дартс».

*Усложнение:* добавить упражнения с речевым материалом на силу голоса или автоматизацию звука.

### **№ 17**

Исходное положение – ребенок стоит, перед ним находится фитбол. Взрослый предлагает ребенку поиграть в игру «Прятки».

- ✓ Инструкция: «Давай поиграем. Когда я скажу слова: «Раз, два, три, четыре, пять – я иду искать» – ты должен спрятаться за мяч, но так, чтобы мяч не сдвинулся с места».

*Усложнение:* ребенок дополнительно повторяет движения и слова за взрослым или вместе с ним; взрослый и ребенок прячутся за мяч по очереди.

### **№ 18**

Исходное положение – ребенок стоит, перед ним находится фитбол. Взрослый предлагает ребенку поиграть с мячом. Варианты инструкций:

- ✓ «Бери мяч – бросай мне»;
- ✓ «Бери мяч – бросай маме»;
- ✓ «Толкай мяч руками»;
- ✓ «Толкай мяч рукой»;
- ✓ «Толкай мяч ногой»;
- ✓ «Бей по мячу рукой»;
- ✓ «Бей мяч ногой».

*Усложнение:* для стимуляции речевой активности взрослый добавляет речевую программу. Например: «Толкай мяч – говори «кач»; «Бросай мяч – говори «бах»; «Бей мяч рукой – говори «бух»; «Бей мяч ногой – говори «оп»; «Бери мяч руками – говори «ап» и т.д.

## № 19

Исходное положение – ребенок лежит на полу на животе, взрослый с мячом сидит напротив лица ребенка.

- ✓ взрослый толкает мяч ребенку, который должен слегка приподнять корпус и оттолкнуть мяч от себя. Инструкция: «Толкай».

*Усложнение:* можно добавить упражнения на отработку регуляции силы выдоха и силы голоса. Например, ребенок, отталкивая мяч, должен громко произнести «а» или толчковый «т» и т.д.

Вариации игр, которые можно использовать в данном упражнении: «тихо – громко»; «длинный – короткий»; «толкай – выдыхай» и т.д.

## № 20

Исходное положение – ребенок стоит, перед ним находится фитбол. Варианты заданий:

- ✓ отбивать мяч от пола двумя руками;
- ✓ отбивать мяч от пола одной рукой;
- ✓ отбивать мяч от пола, чередуя руки.

*Усложнение:* добавляем упражнения с речевым материалом. Например, ребенок отбивает мяч от пола и параллельно:

- ✓ делит названное взрослым слово на слоги;
- ✓ делит названное взрослым слово по звукам;
- ✓ делит названное взрослым предложение на слова;
- ✓ делит по словам чистоговорку на автоматизацию заданного звука;
- ✓ использует прямой и/или обратный счет;
- ✓ выполняет задание типа: «Я знаю пять имен девочек (мальчиков)» и т.д.;
- ✓ выполняет задание: «Правой рукой отбиваю – громко говорю, левой отбиваю – тихо говорю»;
- ✓ выполняет задание типа: «Я знаю пять слов со звуком... (например, [ш])» или «Я знаю пять слов со звуком [ш] в начале слова».

## № 21

Исходное положение – ребенок стоит, перед ним находится фитбол. На полу – разноцветные конусы. Взрослый предлагает ребенку пройти указанный им маршрут определенным образом:

- ✓ нужно пройти от красного конуса до желтого, толкая перед собой мяч по прямой;
- ✓ нужно пройти вокруг красного конуса (цвет конуса можно выбрать любой), толкая перед собой мяч по кругу;
- ✓ поставить на удобном расстоянии 1-3 конуса и предложить ребенку пройти вокруг конуса, цвет которого педагог не назовет (например, вы поставили красный, синий и зеленый конусы, а называете только красный и синий цвета, следовательно ребенок должен пройти вокруг зеленого конуса).

- ✓ нужно пройти от красного конуса до желтого, толкая перед собой мяч, зигзагом обходя препятствия.

*Усложнение:* добавить упражнения с речевым материалом. Например, ребенок выполняет задание и параллельно:

- ✓ изолировано произносить постановочный звук;
- ✓ проговаривает чистоговорку; и т.д.

## № 22

Упражнение «Боулинг». Исходное положение – ребенок стоит, перед ним находится фитбол, на определенном расстоянии – мишени.

- ✓ взрослый предлагает ребенку сбивать мячом мишени, выставленные перед ним на допустимом расстоянии.

*Усложнение:* перед сбиванием мишеней, ребенок получает от взрослого инструкцию, регулирующую порядок или условие сбивания мишеней. Например:

- ✓ сбить мишень по описанию (цвету, форме, размеру);
- ✓ «Сбей мишень не красную и не зеленую»;
- ✓ «Сбей мишень не среднюю и не маленькую»;
- ✓ игра «Третий лишний» (например, перед ребенком выставляем на расстоянии шага друг от друга в ряд 3 конуса (красный, красный и желтый) и просим сбить ребенка мишень, которая лишняя в этом ряду).

Важно, чтобы и ребенок проговаривал описание предмет и действия.

## № 23

Исходное положение – ребенок стоит на расстоянии не менее метра от стены лицом к стене, перед ним находится фитбол. Взрослый устанавливает четные числовые границы повторов задания (например, толкай 4 раза и т.д.). Варианты заданий:

- ✓ толкай мяч правой рукой;
- ✓ толкай мяч левой рукой;
- ✓ толкай мяч, чередуя руки (правая – левая);
- ✓ толкай мяч правой ногой (стопой или носком);
- ✓ толкай мяч левой ногой (стопой или носком);
- ✓ толкай мяч, чередуя ноги (стопой или носком).

*Усложнение:* добавляем упражнения с речевым материалом. Например, ребенок толкает мяч по определенному заданию и параллельно:

- ✓ на каждый толчок произносит утрированно заданный звук;
- ✓ на каждый толчок произносит заданный слог;
- ✓ произносит серию заданных слогов (например, да-та-да и т.д.);
- ✓ делит названное взрослым слово на слоги;
- ✓ делит названное взрослым слово по звукам;
- ✓ делит названное взрослым предложение на слова.

## УПРАЖНЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БАЛАНСИРОВ

«Любое повседневное действие человека, не важно, простое оно или сложное, влияет на функционирование его мозга в будущем. И только деятельность, с целью совершенствования и проверки своих возможностей, совершенствует мозговые структуры и развивает их».

*Френк Белгау*

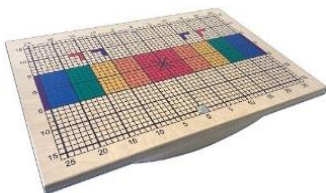
### **Упражнения с использованием балансиров направлены на:**

- ✓ безопасное развитие вестибулярного аппарата через активное и пассивное балансирование;
- ✓ развитие познавательных процессов и деятельностной стороны мышления через многократность и четкую последовательность выполнения упражнений на равновесие;
- ✓ формирование эквилибристической реакции;
- ✓ обеспечение физической активности и высвобождение «лишней энергии», что актуально для детей, склонных к гиперактивности;
- ✓ улучшение синхронизации и взаимодействия полушарий мозга, и, как следствие, взаимодействия вестибулярной, зрительной, тактильной и кинестетической систем;
- ✓ повышение эффективности работы мозговых функций, связанных с процессом развития и обучения;
- ✓ усвоение моторного планирования;
- ✓ развитие общей моторики (улучшаются плавность, точность и ловкость движений, осанка и походка);
- ✓ развитие мелкой моторики, зрительно-моторной координации (в том числе это способствует улучшению почерка и повышению качества манипулирования мелкими предметами);
- ✓ улучшение функций сенсорной интеграции;
- ✓ развитие проприоцептивной чувствительности;
- ✓ стимулирование речевой деятельности;
- ✓ формирование и развитие пространственных представлений;
- ✓ развитие самоконтроля над звукопроизношением;
- ✓ развитие речевого дыхания;
- ✓ развитие чувства ритма, что эффективно влияет на формирование слоговой структуры слова и предложений;
- ✓ повышение скорости протекания мыслительных процессов и самоконтроля.



## Варианты балансиров:

**Балансировочная  
доска**



**Балансировочная  
подушка**



**полусфера Bosu**



**Чтобы занятия, с использованием упражнений на балансире, были комфортными и приносили не только удовольствие, но и результат – необходимо придерживаться некоторых рекомендаций:**

- ✓ при первичном освоении ребенком балансира, необходимо придерживать его за руку до тех пор, пока он не сможет самостоятельно встать на балансир и удерживать на нем равновесие;
- ✓ усложнять упражнения, начиная от простого к сложному;
- ✓ если используются дополнительно мячи или мешочки, то нужно начинать с предметов с большим весом, постепенно используем для усложнения более легкие по весу мячи/мешочки;
- ✓ при работе на балансире постараться задействовать все виды анализаторов;
- ✓ все упражнения выполняются одинаково и симметрично с левой и правой стороны;
- ✓ для усложнения упражнений можно поменять угол ножек балансировочной доски;
- ✓ при работе с балансиром в сочетании с напольной мишенью (для бросания снаряда в картинку на заданную тему), устанавливаем напольную мишень на расстоянии 20 - 40 см от балансира с учетом роста ребенка;
- ✓ на балансире ребенок должен стоять без обуви и, желательно, в тонких носочках;
- ✓ не стоит заниматься сразу после того, как ребенок поел, после приема пищи должно пройти 1–1,5 часа;
- ✓ необходимо обеспечить оптимальную температуру в помещении;
- ✓ нельзя выполнять упражнения, если у ребенка есть признаки респираторного заболевания;
- ✓ нельзя выполнять упражнения при недостаточном весе ребенка;
- ✓ нельзя выполнять упражнения с детьми, имеющие врожденные травмы; болезни сердца, болезни мочеполовой системы и легких; при повышенном внутричерепном давлении;

- ✓ с осторожностью используйте упражнения при эпилепсии и судорогах у детей (до начала занятий обязательно необходима консультация у врача).
- ✓ используем балансировочную доску шириной 60 см.
- ✓ не забывайте про позитивные эмоции и обязательно достигайте момента успеха.

## **Упражнения на балансире**

### **№ 1**

Знакомство с балансиром. Подняться на балансир и спуститься с него:

- ✓ спереди;
- ✓ сзади;
- ✓ поочередно с обеих сторон (слева и справа);
- ✓ подняться справа - спуститься слева;
- ✓ подняться слева - спуститься справа.

*Используемые виды балансиров:* балансировочная доска, балансировочная подушка, полусфера Bosu.

### **№ 2**

К упражнению № 1 добавить массажные ортопедические коврики:

- ✓ пройти по дорожке из ортоковриков до балансира, подняться на него и спуститься с балансира в вариантах, предложенных в упражнении № 1. Вернуться по массажной дорожке до места начала упражнения.

*Используемые виды балансиров:* балансировочная доска, балансировочная подушка, полусфера Bosu.

### **№ 3**

Знакомство с балансиром. Исходное положение - ребенок сидит «пугающе» (поджав под себя скрещенные ноги) на балансире:

- ✓ взрослый качает балансир – ребенок старается удержать равновесие. Для стимуляции речевой активности используем речевую программу (например: «иииии», «ааааа», «ууууу», «оп-оп», «ааа - ууу», слоги или слова, которые есть в активном словаре у ребенка, потешки, коротенькие стишки, при этом взрослый меняет модуляцию голоса, используя различные варианты эмоциональности.

*Усложнение:* ребенок, раскачиваясь самостоятельно на балансире, старается удержать равновесие, сопровождая процесс речевой программой.

*Используемые виды балансиров:* балансировочная доска.

#### **№ 4**

Знакомство с балансиром. Исходное положение – ребенок сидит «постурецки» (поджав под себя скрещенные ноги) на балансире:

- ✓ имитация плавания: одновременно двумя руками вперед, потом назад, поочередно;
- ✓ имитация плавания каждой рукой поочередно;
- ✓ вращательные движения руками перед собой («моторчик»);
- ✓ вращение обеими руками поочередно.

Для стимуляции речевой активности используем добавление к упражнению речевой программы. Например:

- ✓ вращая двумя руками вперед, ребенок произносит «ииии» (4 раза), вращая назад - «аааа» (4 раза);
- ✓ вращая двумя руками вперед – «уууу», вращая назад – «аааа», поочередно;
- ✓ вращая правой рукой, ребенок произносит «оп» (4 раза), левой рукой – «ап» (4 раза);
- ✓ вращая правой рукой, ребенок произносит «оп», вращая левой рукой – «ап», поочередно;
- ✓ произнесение слогов или слов, которые есть в активном словаре у ребенка,
- ✓ потешки, коротенькие стишки.

При этом взрослый меняет модуляцию голоса, используя различные варианты эмоциональности.

*Используемые виды балансиров:* балансировочная доска.

#### **№ 5**

Знакомство с балансиром. Исходное положение – ребенок сидит «постурецки» (поджав под себя скрещенные ноги) на балансире:

К вариантам выполнения упражнения № 4 добавляется выполнение упражнений на развитие речевого дыхания. Например:

- ✓ исходное положение – руки внизу; вдох через нос, вращая две руки вперед, выдох через рот, одновременно;
- ✓ вращая обе руки назад – вдох через нос, вращая вперед – выдох через рот.

*Используемые виды балансиров:* балансировочная доска.

#### **№ 6**

Исходное положение – ребенок стоит на балансире. Управляя собственным телом, ребенок переносит центр тяжести на левую ногу, потом на правую.

*Усложнение:* при переносе центр тяжести с одной ноги на другую, добавляется речевая программа. Например:

- ✓ при переносе центра тяжести на правую ногу, ребенок произносит – «а», на левую ногу – «у»;
- ✓ при переносе центра тяжести с одной ноги на другую, ребенок произносит автоматизируемые слоги («ша-шу» и пр.);
- ✓ при переносе центра тяжести с одной ноги на другую можно осуществлять дифференциацию фонетически близких звуков: твердых и мягких, звонких и глухих, свистящих и шипящих, аффрикат и звуков, входящих в их состав.

*Усложнение:* к основному заданию добавляется выполнение кинезиологических упражнений для рук (например, «кулак – кольцо», «зайчик – кольцо» и пр.).

*Используемые виды балансиров:* балансировочная доска.

## **№ 7**

Исходное положение – ребенок стоит на балансире. Когда он наклоняется вперед, ему необходимо взять с пола мяч или мешочек, выполняя инструкцию взрослого, указывающего какой по цвету и/или размеру взять предмет.

*Усложнение:* после основного упражнения, добавляем варианты заданий.

*Задание № 1.* Перед ребенком четыре мешочка (красный, синий, желтый, зеленый). Инструкция: «Возьми тот мешочек, цвет которого я сейчас не назову: красный, синий, зеленый» и т.д.

*Задание № 2.* Перед ребенком четыре мешочка (красный, синий, желтый, зеленый), у взрослого карточки таких же цветов. Инструкция: «Возьми тот мешочек, цвета карточки, которой у меня сейчас нет» - взрослый показывает красную, синюю и зеленую карточки и т.д.

*Задание № 3.* Перед ребенком четыре предмета, разных по форме (круглый, квадратный, треугольный, овальный). Инструкция: «Возьми предмет такой формы, которую я сейчас не назову: круглый, квадратный, треугольный» и т.д.

*Задание № 4.* Перед ребенком четыре предмета, разные по форме (круглый, квадратный, треугольный, овальный), у взрослого карточки с изображением таких же сенсорных эталонов. Инструкция: «Возьми предмет такой формы, карточки, с изображением которой, у меня сейчас нет» - взрослый показывает карточки с изображением круга, треугольника и овала и т.д.

*Используемые виды балансиров:* балансировочная доска, балансировочная подушка, полусфера Bosu.

## **№ 8**

Исходное положение – ребенок стоит на балансире. Перед ним на полу стоит пирамидка (конус).

- ✓ ребенок собирает пирамидку (кольцо передает взрослый, ребенок собирает пирамидку, которая стоит на полу);

- ✓ ребенок надевает кольца (подает по одному взрослый) на конус, стоящий на полу.

*Усложнение:* для стимуляции речевой активности добавляем в упражнения речевую программу. Например:

- ✓ взрослый через кольцо произносит звук или слог (ребенок видит губы взрослого в центре кольца), ребенок должен повторить речевую программу и надеть кольцо на конус или пирамидку (например, взрослый предлагает ребенку повторить за ним: взрослый через кольцо произносит звук [а], ребенок, взяв кольцо, должен поднести к своему лицу и повторить за взрослым [а] и т.д.). Таким же образом можно выполнять артикуляционную гимнастику.

*Используемые виды балансиров:* балансировочная доска, балансировочная подушка, полусфера Bosu.

## **№ 9**

Исходное положение – ребенок стоит на балансиру, в руках – гимнастическая палка.

- ✓ ребенок держит ладонями гимнастическую палку перед собой, делает «вдох», на «выдохе» начинает прокатывать гимнастическую палку между ладонями;

*Усложнение:* для стимуляции речевой активности добавляем в упражнение речевую программу. Например, прокатывая гимнастическую палку между ладонями, на выдохе предлагаем ребенку протяжно произносить поставленный звук изолированно.

*Используемые виды балансиров:* балансировочная доска, балансировочная подушка, полусфера Bosu.

## **№ 10**

Исходное положение – ребенок стоит на балансиру, в руках – гимнастическая палка.

- ✓ ребенок держит перед собой гимнастическую палку двумя руками и перебирает ими поочередно по направлению вверх, начиная снизу: правая ладонь, потом левая и так, пока не дойдет до верхнего конца палки.

*Усложнение:* для стимуляции речевой активности добавляем в упражнение речевую программу. Например: перебирая руками по гимнастической палке по направлению вверх, предлагаем ребенку на обхвате палки правой ладонью произносить «ша», при обхвате левой – «са» и т.д.

Можно использовать любую речевую программу на автоматизацию звуков, слоговую структуру, дифференциацию и фонематическое восприятие.

*Используемые виды балансиров:* балансировочная доска, балансировочная подушка, полусфера Bosu.

## № 11

Исходное положение – ребенок стоит на балансиру. Предлагаем ребенку взять гимнастическую палку руками (на ширине плеч). Варианты речевой инструкции:

- ✓ «Подними палку вверх – опусти вниз»
- ✓ «Держи палку перед собой – подними вверх – опусти вниз»
- ✓ «Подними палку вверх – перед собой – опусти вниз»
- ✓ «Вправо – влево»
- ✓ «Вправо – перед собой – влево – вниз»
- ✓ «К себе – перед собой – к себе – вниз» и т.д.

*Усложнение:* для стимуляции речевой активности добавляем упражнения с речевой программой (например: предлагаем ребенку произносить указанные слоги на каждое движение: «ра» – при движении *вверх*, «ры» – при движении *вниз*; игра «один – много»: при движении *вверх* ребенок произносит названное взрослым или показанное изображение на картинке слово в единственном числе, при движении руками *вниз* – во множественном числе и т.д.

*Используемые виды балансиров:* балансировочная доска, балансировочная подушка, полусфера Bosu.

## № 12

Исходное положение - ребенок стоит на балансиру.

*Первый этап.* Предлагаем ребенку выполнить упражнение по речевой инструкции взрослого двумя руками:

- ✓ «Вытяни руки перед собой»
- ✓ «Перед собой – за спину – перед собой»
- ✓ «Вверх – перед собой – к себе» и т.д.

*Второй этап.* Предлагаем ребенку выполнить упражнение по речевой инструкции взрослого двумя руками, дифференцируя задания для левой и правой руки:

- ✓ «Правая рука – вверх, левая рука в сторону – вниз»
- ✓ «Левая рука – вверх, правая рука – вниз, левая рука – вниз» и т.д.

*Третий этап.* Предлагаем ребенку выполнить упражнение по речевой инструкции взрослого двумя руками, добавляя хлопок:

- ✓ «Руки перед собой – хлопок – за спину – хлопок – перед собой – хлопок – вниз» и пр.

*Примечание:* сначала предлагаем ребенку выполнить задания по инструкции «Повтори за мной» или «Делай как я». Усложняя упражнение, предлагаем выполнять движение по речевой инструкции. Добавляем постепенно до шести позиций рук.

*Используемые виды балансиров:* балансировочная доска, балансировочная подушка, полусфера Bosu.

### № 13

Исходное положение - ребенок стоит на балансире. Упражнения «Путаница»:



- ✓ взрослый называет вслух части тела, но руками дотрагивается до других частей тела. Предлагаем ребенку делать только то, что взрослый будет говорить, а не показывать, то есть ребенок показывает на себе, то, что слышит, а не то, что видит. Например, выбираем три части тела: лоб - живот - колени, далее называем и показываем на себе одинаковую часть тела, но в большинстве случаев путаем ребенка: говорим одно, а показываем другое.

*Усложнение:* к основному заданию добавляется выполнение кинезиологических упражнений для рук при выборе движений (например, «кулак – кольцо», «зайчик – кольцо» и пр.).



- ✓ предлагаем ребенку делать только то, что взрослый будет показывать, а не то, что говорить (то есть ребенок показывает на себе то, что видит, а не то, что слышит).

*Усложнение:* к основному заданию добавляется выполнение кинезиологических упражнений для рук при выборе движений (например, «кулак – кольцо», «зайчик – кольцо» и пр.).

*Используемые виды балансиров:* балансировочная доска, балансировочная подушка, полусфера Bosu.

### № 14

Исходное положение – ребенок стоит на балансире.

- ✓ управляя телом, ребенок переносит центр тяжести на левую ногу, потом на правую ногу;
- ✓ перенося центр тяжести с одной ноги на другую, ребенок добавляет выполнение знакомых артикуляционных упражнений на смену артикуляционных позиций.

*Используемые виды балансиров:* балансировочная доска, балансировочная подушка, полусфера Bosu.

### № 15

Исходное положение – ребенок стоит на балансире.

- ✓ предлагаем ребенку сделать приседания.

*Примечание:* при приседании угол колена должен быть не ниже 90°; обязательно перед началом упражнения оговаривается количество приседаний; если работаем на балансировочной доске, то усложнение зависит от ширины стоп на доске: чем уже, тем легче.

*Усложнение:* добавляем дыхательное упражнение: в исходном положении - вдох через нос, приседая – выдох через рот.

*Используемые виды балансиров:* балансировочная доска, балансировочная подушка, полусфера Bosu.

### **№ 16**

Исходное положение - ребенок стоит на балансире.

- ✓ предлагаем ребенку подбрасывать и ловить мяч (диаметр 18 – 24 см) двумя руками.

*Усложнение:* добавляем упражнения с речевой программой. Например, варианты инструкций:

- ✓ подбрасывай мяч 5 раз и посчитай - *прямой счет*;
- ✓ подбрасывай мяч 5 раз и посчитай - *обратный счет*;
- ✓ подбрасывай мяч 10 раз и посчитай - *прямой счет*;
- ✓ подбрасывай мяч 10 раз и посчитай - *обратный счет*;
- ✓ подбрасывай мяч и посчитай от заданного числа до 10;
- ✓ подбрасывай мяч и посчитай от заданного числа до 1;
- ✓ подбрасывай мяч и произноси слово по слогам;
- ✓ подбрасывай мяч и произноси слово по звукам;
- ✓ подбрасывай мяч и произноси предложение по словам;
- ✓ подбрасывай мяч низко, если услышишь гласный звук, подбрасывай мяч высоко, если услышишь согласный звук;
- ✓ подбрось мяч тогда, когда услышишь заданный звук (изолированно) / заданный звук в слоге / заданный звук в слове.

*Примечание:* предварительная работа предполагает обучение ребенка ловле, бросанию и подбрасыванию мяча без балансира.

*Усложнение:* в качестве оборудования использовать воздушный шарик.

*Используемые виды балансиров:* балансировочная доска, балансировочная подушка, полусфера Bosu.

### **№ 17**

Исходное положение – ребенок стоит на балансире.

- ✓ предлагаем ребенку подбрасывать и ловить мяч (диаметр 18 – 24 см) двумя руками, между подбрасываниями ребенок должен делать хлопок перед собой.

*Усложнение:* добавляем упражнения с речевой программой. Например, варианты инструкций:

- ✓ подбрасывай мяч 5 раз и посчитай (*прямой счет*), называя число в момент хлопка;
- ✓ подбрасывай мяч 5 раз и посчитай (*обратный счет*), называя число в момент хлопка;



- ✓ подбрасывай мяч 10 раз и посчитай (*прямой счет*), называя число в момент хлопка;
- ✓ подбрасывай мяч 10 раз и посчитай (*обратный счет*), называя число в момент хлопка;
- ✓ подбрасывай мяч и посчитай от заданного числа до 10, проговаривая в момент хлопка;
- ✓ подбрасывай мяч и посчитай от заданного числа до 1, проговаривая в момент хлопка;
- ✓ подбрасывай мяч и произноси слово по слогам, проговаривая слоги в момент хлопка;
- ✓ подбрасывай мяч и произноси слово по звукам, проговаривая в момент хлопка;
- ✓ подбрасывай мяч и произноси предложение по словам, проговаривая в момент хлопка;
- ✓ сделай один хлопок, если услышишь гласный звук, два хлопка – если согласный;
- ✓ подбрасывай мяч и повтори заданный звук / слог в момент хлопка.

*Примечание:* предварительная работа предполагает обучение ребенка ловле, бросанию и подбрасыванию мяча без балансира.

*Усложнение:* в качестве оборудования использовать мяч диаметром 6 – 8 см.

*Используемые виды балансиров:* балансировочная доска, балансировочная подушка, полусфера Bosu.

## **№ 18**

Исходное положение – ребенок стоит на балансире.

- ✓ Предлагаем ребенку бросать и ловить мяч (диаметр 18 – 24 см) двумя руками в паре со взрослым.

*Усложнение:* добавляем в процесс выполнения задания речевую программу. Например:

- ✓ поочередно бросая мяч, ребенок и взрослый осуществляют прямой порядковый счет до 10 / до 20;
- ✓ поочередно бросая мяч, ребенок и взрослый осуществляют обратный порядковый счет до 10 / до 20;
- ✓ игра «Назови ласково»: взрослый при броске говорит слово, ребенок при аналогичном действии называет его уменьшительно-ласкательную форму;
- ✓ игра «Один - много»: взрослый при броске говорит слово в единственном числе, ребенок при аналогичном действии называет его во множественном числе;
- ✓ игра «Назови детенышей»: взрослый при броске говорит название животного, ребенок при аналогичном действии называет детеныша;

- ✓ игра «Третий лишний»: взрослый при броске называет ребенку три слова, одно из которых лишнее, ребенок при обратном броске называет лишнее слово (данная игра упражняет в умении группировать предметы по определенным качествам с исключением лишнего);
- ✓ игра «Жадина»: взрослый, при броске, называет ребенку имя существительное на заданную тему, задача ребенка – согласовать данное слово с соответствующим притяжательным местоимением «моя»/«мой»/ «моё»/ «мои» и при обратном броске назвать его или получившееся словосочетание;
- ✓ игра «Договори словечко»: взрослый, при броске, называет начало слова на заданную тему, ребенок договаривает окончание этого слова;
- ✓ игра «Исправь ошибку»: замена первого/последнего звука на указанный взрослым звук в слогах/словах (например: взрослый произносит слова со звуком [ш] в начале слова, заменяя данный звук на [с] («сапка», «суба», «сашки», «сахматы» и т.д.), а ребенок при ответном броске должен произнести слова правильно);
- ✓ игра «Назови первый/последний звук в слове»: взрослый, при броске, называет слово, ребенок при аналогичном действии произносит первый/последний звук в данном слове;
- ✓ игра «Что делал/что делала?» (автоматизация звука [л] в конце слов): взрослый, при броске, называет глагол неопределенной формы (например «рисовать»), ребенок должен назвать его в прошедшем времени и заранее оговоренном роде (мужском или женском);
- ✓ игра «Скажи слог наоборот»: взрослый, при броске, говорит слог, ребенок при аналогичном действии произносит обратный слог, образовав его от названного взрослым (например, взрослый – «ша», ребенок – «аш» и т.д.).

*Примечание:* предварительная работа предполагает обучение ребенка ловле и бросанию мяча в паре без балансира.

*Усложнение:* в качестве оборудования использовать мяч диаметром 6 – 8 см.

*Используемые виды балансиров:* балансировочная доска, балансировочная подушка, полусфера Bosu.

## № 19

Исходное положение - ребенок стоит на балансирае.

- ✓ предлагаем ребенку отбивать об пол и ловить мяч диаметром 18–24 двумя руками.
- ✓ предлагаем ребенку отбивать о стену и ловить мяч диаметром 18–24 двумя руками.

*Усложнение:* добавляем в процесс выполнения задания речевую программу. Например:

- ✓ отбивай мяч 5 раз и посчитай – *прямой счет*;
- ✓ отбивай мяч 5 раз и посчитай – *обратный счет*;
- ✓ отбивай мяч 10 раз и посчитай – *прямой счет*;
- ✓ отбивай мяч 10 раз и посчитай – *обратный счет*;
- ✓ отбивай мяч и посчитай от заданного числа до 10;
- ✓ отбивай мяч и посчитай от заданного числа до 1;
- ✓ отбивай мяч и произноси слово по слогам;
- ✓ отбивай мяч и произноси слово по звукам;
- ✓ отбивай мяч и произноси предложение по словам;
- ✓ отбивай мяч и повтори чистоговорку по слогам;
- ✓ отбивай мяч тогда, когда услышишь заданный звук (изолированно) / заданный звук в слоге / заданный звук в слове.

*Примечание:* предварительная работа предполагает обучение ребенка ловле, бросанию и отбиванию от пола / от стенки мяча без балансира.

*Усложнение:* в качестве оборудования использовать мяч диаметром 6 – 8 см.

*Используемые виды балансиров:* балансировочная доска, балансировочная подушка.

## **№ 20**

Исходное положение – ребенок стоит на балансире. Предлагаем ребенку бросать и ловить мячи диаметром 6–8 см поочередно левой – правой рукой / двумя руками в паре со взрослым.

*Вариант 1.* Перебрасывание мяча друг другу: взрослый бросает мяч ребенку левой рукой в направлении его правой руки, затем наоборот - взрослый бросает мяч ребенку правой рукой в направлении его левой руки, ребенок должен вернуть мяч взрослому аналогичным образом.

*Усложнение:* бросать два мяча одновременно; добавить в процесс выполнения задания речевую программу.

*Вариант 2.* Перебрасывание мяча друг другу: взрослый бросает ребенку мяч левой рукой в направлении его левой руки, затем наоборот - взрослый бросает мяч ребенку правой рукой в направлении его правой руки, ребенок должен вернуть мяч взрослому аналогичным образом.

*Усложнение:* бросать два мяча одновременно; добавить в процесс выполнения задания речевую программу

*Примечание:* предварительная работа предполагает обучение ребенка ловле и бросанию мяча диаметром 6–8 см без балансира.

*Используемые виды балансиров:* балансировочная доска, балансировочная подушка, полусфера Bosu.

## № 21

Исходное положение - ребенок стоит на балансире. Упражнение «Зрительная радуга».

*Вариант 1.* Взрослый держит корзинку и перемещает ее перед ребенком, который должен попасть в неё попрыгунчиком/мячиком/мешочком.

*Вариант 2.* Перед ребенком несколько корзиночек/коробок разного цвета, взрослый дает ребенку мячики/мешочки, сначала по одному, затем с усложнением - по два, и предлагает выполнить инструкцию:

- ✓ «Красный мяч в зеленую корзинку»;
- ✓ «Красный мяч в зеленую корзинку, а синий мяч в красную корзинку» и т.д.

*Вариант 3.* Перед ребенком от 3 до 6 корзиночек/коробок разного цвета, взрослый дает ребенку мячики/мешочки и предлагает выполнить инструкцию:

- ✓ «Бросай в ту коробку, которую я не назову» (варианты коробок могут быть по цвету/с наклейками на разную тему или различные по величине);
- ✓ «Бросай в коробку, которая лишняя» (наклейки на дне коробке по теме «Четвертый лишний»);
- ✓ «Бросай в коробки, на которые скажу «да»» (использование двух мячей).

*Примечание:* после попытки попасть в корзинку/коробку, обязательно проанализировать результат: попал или нет.

*Усложнение:* предложить ребенку проговаривать то, что он делает.

*Используемые виды балансиров:* балансировочная доска, балансировочная подушка, полусфера Bosu.

## № 22

Исходное положение – ребенок стоит на балансире. Упражнение «Светофор».

*Вариант 1* (на развитие зрительного восприятия). У взрослого три карточки – красного, желтого и зеленого цветов. Предлагаем ребенку варианты инструкций:

- ✓ «Когда увидишь красную карточку – сожми кисти в кулак, если покажу желтую карточку – кисти в положение «ребро», зеленую карточку – кисти в положение «ладонь».

*Примечание:* можно подбирать различные варианты кинезиологических упражнений.

*Усложнение:* добавляем речевую программу (например: красная карточка – произноси «ша», желтая карточка – «шу», зеленая карточка – «шо» и т.д.).

- ✓ «Когда увидишь красную карточку – подними руки вверх, если покажу желтую карточку – разведи руки в стороны, зеленую карточку – опусти руки вниз».

*Усложнение моторной программы:* на каждую руку – свой цвет (например: инструкция та же, но для правой руки – красная карточка, а для левой – желтая карточка).

*Вариант 2* (на развитие слухового восприятия). Взрослый вслух проговаривает три основных цвета и предлагает ребенку варианты инструкций (варианты инструкций смотреть в варианте 1, изменение – отсутствие визуальной опоры, т.е. воспроизведение на слух).

*Используемые виды балансиров:* балансировочная доска, балансировочная подушка, полусфера Bosu.

### **Дополнительное оборудование и варианты заданий с использованием балансира:**

- ✓ упражнения с мячиком – маятником. Например, ребенок запускает мяч-маятник правой рукой против часовой стрелки и ожидает, что мяч опишет круг и прилетит к нему со стороны левой руки. Если сила удара рассчитана правильно и траектория полета выбрана верная, то мяч прилетает в левую руку и упражнение повторяется в другую сторону;



- ✓ упражнение с цветной планкой (представляет собой длинную планку с нанесенными на ее поверхность широкими секторами красного, белого, зеленого, желтого цветов, разделенными узкими полосами черного цвета. Всего на планку нанесено восемь цветных секторов, по 2 сектора одного цвета, которые расположены симметрично относительно центра планки по одному сектору с каждой стороны);



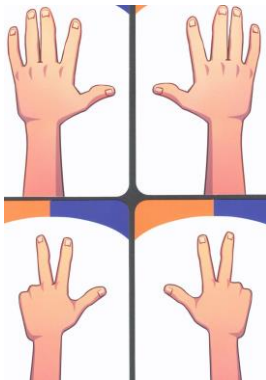
- ✓ осуществление массажа кистей рук, стоя на доске, как массажными шариками, так и шариками или колечками су-джок;



- ✓ использование напольной мишени с карточками на заданную тему;



- ✓ набрасывание колец на конусы;
- ✓ использование карточек на межполушарное взаимодействие «Повтори за мной»;



- ✓ мячи и мешочки разного веса и диаметра;
- ✓ гимнастическая палка и лента;
- ✓ использование нейровосьмерок, ручных балансиров.



## **УПРАЖНЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УТЯЖЕЛЕННОГО ОДЕЯЛА**

Утяжелённое одеяло оказывает успокаивающее и расслабляющее действие на нервную систему. Данный эффект достигается за счёт достаточно сильного, но мягкого и равномерного давления на тело. Данный тип воздействия является методикой глубокого сенсорного давления, которое помогает организму переходить из состояния возбуждения в состояние спокойствия и расслабления.

### **Виды утяжеленных одеял:**

- ✓ одеяло, наполненное лузгой гречихи (экологически чистый, натуральный компонент, имеющий специфический запах);
- ✓ одеяло, наполненное стеклянными шариками (шарики маленького диаметра, не ощущаются, не имеют посторонних запахов);
- ✓ одеяло, наполненное полипропиленовыми гранулами (гипоаллергенный материал, запах отсутствует, одеяло можно стирать без опасений);
- ✓ одеяло, наполненное гималайской солью (богатый микроэлементами минерал природного происхождения, пары соли благотворно влияют на органы дыхания и нервную систему; изделия с гималайской солью не подлежат стирке).

### **Как выбрать утяжеленное одеяло:**

- ✓ Главное в таком одеяле - его вес: он должен составлять примерно 5 - 10 % от массы тела ребенка. Также важно подобрать размер, который будет для него комфортен с учётом роста;
- ✓ Площадь утяжеленного одеяла не должна превышать размер кровати;
- ✓ Лучше выбирать натуральные материалы, дышащие и не слишком шуршащие (например, хлопок);
- ✓ Утяжелители-наполнители бывают разные. Для использования в коррекционной работе с детьми рекомендуются лузга гречихи или пластиковые гранулы;
- ✓ У качественного утяжеленного одеяла есть раскрывающиеся кармашки (у некоторых одеял каждое отделение на молнии), что позволяет убрать часть утяжелителя, регулируя вес одеяла, или полностью вынуть утяжелители, чтобы без проблем постирать изделие;
- ✓ Утяжеленное одеяло не должно быть слишком ярким, чтобы не возбуждать нервную систему и не отвлекать ребенка.

**Упражнения с использованием утяжеленного одеяла  
направлены на:**

- ✓ улучшение качества сна и уменьшение симптомов тревожного и депрессивного расстройств;
- ✓ формирование границ тела ребёнка, схемы тела и пространственных представлений;
- ✓ совершенствование умения сконцентрироваться, что способствует развитию усидчивости в учебной деятельности;
- ✓ снижение выработки кортизола (гормона стресса) и увеличение секрецию дофамина - нейромедиатора удовольствия, как результат мягкого давления одеяла на тело;
- ✓ снятие тревожности и возникновение чувства спокойствия, за счет ощущения эффекта объятий, напоминающих пеленание в младенческом возрасте;
- ✓ снятие эмоционального напряжения как результата выработки эндорфинов и серотонина;
- ✓ развитие зрительного контакта;
- ✓ снижение возбудимости нервной системы, помощь в переключении внимания ребенка и его сосредоточения на спокойных занятиях после активных игр;
- ✓ получение сенсорного насыщения детьми с дисфункцией процесса обработки сенсорной информации;
- ✓ усвоение навыков моторного планирования;
- ✓ развитие проприоцептивной чувствительности;
- ✓ дифференцирование работы рук и ног через пассивные, пассивно-активные формы воздействия;
- ✓ стимулирование речевой деятельности.

**Чтобы занятия с использованием утяжеленного одеяла  
были комфортными и приносили не только удовольствие,  
но и результат, необходимо придерживаться  
некоторых рекомендаций:**

- ✓ противопоказанием является возраст меньше двух лет;
- ✓ противопоказанием является бронхиальная астма, синдром обструктивного апноэ во сне, клаустрофобия;
- ✓ если у взрослого или ребёнка есть ментальные расстройства, хронические заболевания сердечно-сосудистой системы или органов дыхания, проблемы с терморегуляцией - перед покупкой утяжелённого одеяла лучше проконсультироваться с лечащим врачом;
- ✓ также стоит учитывать, что утяжеленные одеяла могут не нравиться ребенку и вызывать негативные эмоции, в таком случае не нужно настаивать на их использовании;



- ✓ на первом этапе занятий с использованием утяжеленного одеяла можно сопровождать упражнения веселыми потешками, что позволит ребенку успокоиться и расслабиться;
- ✓ не стоит заниматься сразу после того, как ребенок поел (после приема пищи должно пройти 1–1,5 часа);
- ✓ необходимо обеспечить оптимальную температуру в помещении;
- ✓ нельзя выполнять упражнения, если у ребенка есть признаки респираторного заболевания;
- ✓ нельзя выполнять упражнения при недостаточном весе ребенка;
- ✓ нельзя выполнять упражнения с детьми, имеющие врожденные травмы; болезни сердца, болезни мочеполовой системы и легких; повышенном внутричерепном давлении;
- ✓ с осторожностью используйте упражнения при эпилепсии и судорогах у детей (до начала занятий обязательно необходима консультация у врача).

**Упражнений с утяжеленным одеялом  
могут быть эффективны при следующих нарушениях  
и особенностях физического и (или) психического развития:**

- ✓ агрессивность;
- ✓ булимия, анорексия;
- ✓ синдром дефицита внимания и гиперактивность;
- ✓ нарушение сенсорной интеграции;
- ✓ расстройства аутистического спектра;
- ✓ бессонница, нарушения сна;
- ✓ биполярное расстройство личности;
- ✓ болезни Паркинсона, Альцгеймера;
- ✓ болевые ощущения разной этиологии;
- ✓ детский церебральный паралич;
- ✓ стрессовое, напряженное состояние;
- ✓ интеллектуальные нарушения различного типа;
- ✓ обсессивно-компульсивное расстройство.

**Упражнения с утяжеленным одеялом**

**№ 1**

Исходное положение - одеяло постелено на полу, ребенок сидит рядом или на одеяле, осуществляется его знакомство с утяжеленным одеялом. Взрослый предлагает ребенку:

- ✓ потрогать одеяло;
- ✓ погладить рукой / руками по одеялу;
- ✓ похлопать ладошками по одеялу;

- ✓ накладывая свою ладонь на кисть ребенка, взрослый регулирует силу нажатия на одеяло, чередуя «слабее – сильнее»;
- ✓ сидя на одеяле, ребенок выполняет любое знакомое задание (например: собирает пирамидку; раскладывает фигуры по цвету и т.д.);
- ✓ потопать ножками (стопами) по одеялу;
- ✓ попрыгать на одеяле;
- ✓ чередовать действия, стоя на месте, на одеяле: «бегу – иду – стою»;
- ✓ ребенок сидит на одеяле, взрослый закрывает ему ноги одеялом и потом раскрывает (несколько повторений).



*Примечание:* каждое задание взрослый сопровождает речевым материалом.

## № 2

Исходное положение – одеяло постелено на полу, ребенок лежит на одеяле.

- ✓ взрослый накрывает ребенка одеялом (от пальцев ног до шеи) и надавливает руками по телу *снизу вверх* и наоборот, чередуя силу надавливания. Это стимулирует ребенка к зрительному контакту через проприоцептивное сенсорное давление всего тела, что способствует регуляции процессов возбуждения и торможения центральной нервной системы и концентрации внимания. Для стимуляции речевой активности используем речевую программу (например, «иииии», «ааааа», «уууу», «ааа-ууу», слоги или слова, потешки, коротенькие стишки).

*Усложнение:*

	<p><i>Вариант 1.</i> После надавливания взрослый привлекает внимание ребенка звуковой игрушкой (пищалкой, погремушкой и т.д.), перемещая ее в пространстве (вправо, влево, вверх, вниз) так, чтобы ребенок на слух реагировал на место расположения игрушки.</p>
	<p><i>Вариант 2.</i> После надавливания взрослый привлекает внимание ребенка яркой игрушкой, перемещая ее в пространстве (вправо, влево, вверх, вниз) так, чтобы ребенок визуально реагировал на место расположения игрушки.</p>

## № 3

Исходное положение – одеяло постелено на полу, ребенок сидит рядом с одеялом. Взрослый предлагает ребенку проползти под одеялом и в конце пути, когда ребенок выбирается из-под одеяла, выполнить задание:

- ✓ ответить на вопрос «Где (имя ребенка)?» и (или) показать на себя (используется для формирования понимания понятия «Я», умения отвечать на вопрос: «я» или «я тут»);
- ✓ собрать пирамидку – каждый раз проползая под одеялом, ребенок берет одно кольцо;
- ✓ надеть кольца на конус/пирамидку. Взрослый произносит звук или слог через кольцо (ребенок видит губы взрослого в центре кольца), а ребенок повторяет услышанное и надевает кольцо на конус/пирамидку.

*Усложнение:* под одеялом ребенок должен найти предметы (животные, фигуры, предметы на сортировку и т.д.). Количество предметов - от 2 до 8. Когда ребенок выбирается из-под одеяла с предметом, то должен положить его в указанное взрослым место (вариант: ребенку необходимо назвать слово, ассоциирующийся с предметом, или звук, слог в составе названия предмета).

#### **№ 4**

Исходное положение – одеяло постелить на полу, ребенок сидит рядом с одеялом. Игра «Прятки»:

- ✓ взрослый предлагает ребенку поиграть в прятки.

*Вариант 1.* Взрослый прячет ребенка под одеяло (при этом ребенок находится в положении сидя на полу). Пока ребенок находится под одеялом, взрослый называет имя ребенка от 2 до 8 раз, далее, заглядывая под одеяло, произносит: «Вот ... (имя ребенка)». Играем, пока ребенок сам не начнет реагировать на имя и показываться из-под одеяла.

*Вариант 2.* Взрослый прячет ребенка под одеяло (при этом ребенок находится в положении сидя на полу). Пока ребенок находится под одеялом, взрослый считает до 5 или 10, далее, заглядывая под одеяло, произносит: «Стоп игра». Играем, пока ребенок сам на заданное число не начнет реагировать и показываться из-под одеяла.

*Вариант 3.* Ребенок, после считалочки, сам прячется под одеяло. Далее используем задания из варианта 1 или варианта 2.

*Примечание:* взрослый меняет модуляцию голоса, используя различные варианты эмоциональности.

#### **№ 5**

Исходное положение – одеяло постелить на полу, ребенок сидит рядом с одеялом. Игра «Сыщик с фонариком»:

- ✓ взрослый предлагает ребенку поиграть в сыщиков. Они берут фонарик и прячутся под одеяло. Взрослый подбирает задание для ребенка (пазл, картинки, вкладыши, книга, игрушки) и выполняют это задание под одеялом.

*Примечание:* нахождение под одеялом должно составлять от 30 сек до 3 минут.

## № 6

Исходное положение – ребенок лежит на полу на краю одеяла. Взрослый закручивает его в одеяло.

- ✓ взрослый предлагает ребенку совершать перекаты (катиться бочонком) – что является усложнением обычных перекатов.

*Примечание:* взрослый должен направлять ребенка и помочь ему катиться в одеяле.

## № 7

Исходное положение – ребенок лежит на полу. Взрослый накрывает его одеялом от стоп до зоны подмышечных впадин. Руки ребенка свободны. Взрослый предлагает ребенку следующие варианты заданий:

- ✓ хлопнуть по ладошке взрослого (если ребенок не понимает задание - взрослый его направляет и помогает);
- ✓ игра «Ладушки» (заранее ограничивается продолжительностью, например, счетом до 10 или детским стихотворением/потешкой);
- ✓ игра «Сделай так же» – используем кинезиологические упражнения для рук;
- ✓ игра «Повтори за мной» - для стимулирования речевой активности используем речевую программу (например, «иииии», «ааааа», «ууууу», «ааа-ууу», слоги или слова, потешки, коротенькие стишки);
- ✓ Игра «Дуй» – для развития речевого дыхания (используем глагол «дуй» и свисток, ватку, бумажку и т.д.).

*Примечание:* взрослый меняет модуляцию голоса, используя различные варианты эмоциональности.

## № 8

Исходное положение – ребенок лежит на полу. Взрослый накрывает его одеялом от шеи до линии талии. Ноги ребенка свободны. Взрослый находится со стороны стоп ребенка и массирует их. Взрослый предлагает ребенку варианты заданий:

- ✓ имитация ходьбы – держа ребенка за стопы, взрослый пассивно сгибает ноги ребенка, поочередно сопровождая речевой инструкцией: «иду...иду...иду...иду – стоп». На слове «стоп» – взрослый пассивно натягивает носки на ребенка, упирая свои ладони в его стопы. Упражнение продолжается, пока ребенок не возьмет ведущую роль при имитации ходьбы и остановки по инструкции на себя.
- ✓ имитация бега – держа ребенка за стопы, взрослый пассивно сгибает ноги ребенка, поочередно сопровождая речевой инструкцией: «бегу...бегу...бегу...бегу – стоп». На слове «стоп» – взрослый пассивно натягивает носки на ребенка, упирая свои ладони в его стопы. Упражнение продолжается, пока ребенок не возьмет ведущую роль при имитации бега и остановки по инструкции на себя.

- ✓ чередование ходьбы, бега и остановки – держа ребенка за стопы, взрослый пассивно сгибает ноги ребенка, поочередно сопровождая речевой инструкцией: «иду...иду...бегу...бегу...стоп»; «иду...иду...бегу...бегу...иду...иду...стоп». На слове «стоп» – взрослый пассивно натягивает носки на ребенка, упирая свои ладони в его стопы. Упражнение продолжается, пока ребенок не возьмет ведущую роль при имитации бега, ходьбы и остановки по инструкции на себя.

*Усложнение:* когда ребенок взял ведущую роль выполнения упражнения на себя, взрослый создает легкое физическое сопротивление при имитации движений.

### **№ 9**

Исходное положение – ребенок лежит на полу. Взрослый накрывает его одеялом от шеи до линии талии. Ноги ребенка свободны. Взрослый находится со стороны стоп ребенка. Ноги ребенка располагаем так образом, чтобы стопы упирались во взрослого в области грудной клетки. Взрослый предлагает ребенку выполнить следующее задание:

- ✓ взрослый своим телом слегка надавливает на стопы ребенка, чтобы его колени находились в согнутом состоянии, слегка дотрагивались до тела ребенка. Взрослый на данном этапе выполнения упражнения находится над лицом ребенка, стимулируя его к зрительному контакту. Далее следует инструкция: «Толкай» (если ребенок не понимает, какое действие нужно выполнить, взрослый, придерживая голеностоп ребенка, пассивно отводит себя и ноги ребенка в исходное положение). Продолжаем выполнять упражнение, пока ребенок не возьмет ведущую роль выполнения задания по инструкции на себя.

*Усложнение:* когда ребенок взял ведущую роль выполнения упражнения на себя, взрослый создает легкое физическое сопротивление при выполнении движений.

### **№ 10**

Исходное положение – ребенок лежит или сидит на полу. Взрослый накрывает ребенка одеялом. Варианты инструкций:

- ✓ «Покажи из одеяла правую руку»;
- ✓ «Покажи из одеяла левую руку»;
- ✓ «Покажи из одеяла правую ногу»;
- ✓ «Покажи из одеяла левую ногу».

*Усложнение:* для стимуляции речевой активности добавляем к упражнениям речевую программу (например: проговариваем ребенку, что, если в действии правая сторона необходимо произносить звук [а], если левая сторона - произносить звук [у]). Речевой материал подбираем по теме занятия.

*Примечание:* упражнение можно выполнять в положении сидя или лёжа.

## № 11

Исходное положение – ребенок лежит на полу на краю одеяла. Взрослый закручивает его в одеяло.

Варианты инструкций:

- ✓ «Раскручивайся, сейчас я тебе помогу»;
- ✓ «Раскручивайся сейчас сам»;
- ✓ «Раскручивайся и закручивайся (определяем заранее количество повторов) я тебе помогу»;
- ✓ «Раскручивайся и закручивайся (определяем заранее количество повторов) я тебе помогу»;
- ✓ «Я считаю до 10 – ты ждешь, услышишь 10 – раскручивайся»;
- ✓ «Посчитай до 10 и раскручивайся».

*Примечание:* взрослых следит, что в одеяло ребенок закручивался равномерно, голова, обязательно, открыта.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Ахутина, Т. В. Преодоление трудностей учения: нейропсихологический подход / Т.В. Ахутина, Н.М. Пылаева. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 320 с.
2. Большакова, Н.В. Особенности формирования эмоциональной саморегуляции старших дошкольников посредством использования нейропсихологических упражнений / Н.В.Большакова // Трибуна ученого. – 2021. – № 1. – С. 657 - 663.
3. Бузовская, И.С. Формирование «квазипространственных» представлений у младших школьников с общим недоразвитием речи // Гуманитарные научные исследования. – 2021. – № 6. – С. 12 – 19.
4. Визель, Т.Г. Основы нейропсихологии. Теория и практика. – 2-е издание, переработанное, расширенное / Т.Г.Визель. – Москва: издательство АСТ, 2022. – 544 с.
5. Глинская, И. С. Развитие эмоционального интеллекта с использованием нейропсихологических упражнений на основе музыкальных сказок у детей с интеллектуальными нарушениями / И.С.Глинская // Вестник практической психологии образования. – 2021. – Т. 18. – № 1. – С. 8–13.
6. Глозман, Ж.М. Нейропсихология детского возраста: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.М. Глозман. – М.: Издательский центр «Академия». – 2009. – 272 с.
7. Денисова, И.В. Нейропсихологическая коррекция в работе с детьми с нарушениями в развитии / И.В. Денисова // Вестник Московского государственного областного гуманитарного института. Серия: Педагогика и психология. – 2012. – № 2. – С. 71–77.
8. Касатонова, А.В. Эффективность нейропсихологической коррекции у детей младшего школьного возраста с олигофренией легкой степени / А.В.Касатонова // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. – 2015. – Т. 11. – № 3. – С. 69–82.
9. Клемантович, И.П. Нейропедагогика: новая отрасль научных знаний / И.П. Клемантович, Е.А. Леванова, В.Г. Степанов // Педагогика и психология образования. – 2016. – № 2. – С. 8–17.
10. Маркова, Н.А. Роль кинезиологических упражнений в подготовке детей старшего дошкольного возраста к обучению в школе / Н.А. Маркова // Научный альманах. – 2015. – № 10-4. – С. 389–391.
11. Марчук, Н.А. Кинезиологические упражнения для детей с тяжёлыми нарушениями речи / Н.А. Марчук // Пралеска. – 2018. – № 3. – С. 32–35.
12. Михальчи, Е.В. Особенности развития тактильного и обонятельного утомления у лиц с расстройствами аутистического спектра / Е.В. Михальчи, И.В. Колесникова // Вестник государственного гуманитарно-технологического университета. – 2019. – № 4. – С. 14–23.

13. Павлова, Н.В. Учет особенностей функциональной асимметрии мозга в нейрологопедической диагностике детей с тяжелыми нарушениями речевого развития / Н.В. Павлова, Т.В. Дегтяренко // Вестник Российской Военно-медицинской академии. – СПб: Литография. – 2015. – № 3. – С. 51–57.
14. Паутова, В.В. Программа повышения уровня готовности детей к школе средствами кинезиологических упражнений «Движения-помощники» / В.В. Паутова // Мир науки, культуры, образования. – 2013. – № 3 (40). – С. 124–126.
15. Перекрестова, Е.В. Логопедическая ритмика и кинезиологические упражнения как факторы коррекции речевого развития у детей дошкольного возраста / Е.В. Перекрестова, Т.А. Шеремет // Образование и проблемы развития общества. – 2020. – № 3(12). – С. 59–67.
16. Пономарев, Г.Н. Комплексное воздействие упражнений фитнес-аэробики на физическое и эмоциональное состояние детей младшего школьного возраста / Г.Н. Пономарев, С.В. Кузьмина // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2011. – Т. 72. – № 2. – С. 161–165.
17. Праведникова, И.И. Нейропсихология. Игры и упражнения / И.И. Праведникова. – Москва: АЙРИС-пресс, 2019. – 119 с.
18. Савиткина, И.В. Нейропсихологический подход в диагностике и коррекции нарушений речи у дошкольников / И.В. Савиткина // Вестник Бурятского государственного университета. Образование. Личность. Общество. – 2021. – № 2. – С. 65–70.
19. Семенович, А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста / А. В. Семенович. — Москва: Генезис, 2005. – 319 с.
20. Сербина, Л.Ф. Использование нейропсихологического подхода в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья / Л.Ф. Сербина // Специальное образование. – 2016. – Т. 1. – № 12. – С. 35–38.
21. Титова, Ю.О. Особенности коррекционно-развивающей работы с дошкольниками в рамках нейропсихологического подхода / Ю.О. Титова, О.С. Фролова, О.В. Чуланова // Современное дошкольное образование. Теория и практика. – 2015. – № 5 (57). – С. 44–62.
22. Фомина, Л.Б. Нейропсихологические технологии в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста с ТНР / Л.Б. Фомина, К.В. Куликовских, С.А. Франчук // Тенденции развития науки и образования. – 2019. – № 47-2. – С. 31–34.
23. Цветков, А.В., Нейрологопедия: к определению понятия / А.В. Цветков, И.С. Кушнир // Символ науки. – 2021. – № 7. – С. 68–71.
24. Яночкина, П.А. Пропедевтика нарушений чтения у детей старшего дошкольного возраста методами кинезиологических упражнений: теоретический аспект / П.А. Яночкина, Е.Ю. Медведева // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 55-9. – С. 240–247.



**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ВАРИАНТЫ УПРАЖНЕНИЙ  
ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ВАРИАНТАХ ПРОЯВЛЕНИЯ НАРУШЕНИЙ  
ФИЗИЧЕСКОГО И/ЛИ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА**

Выявленная симптоматика	Номера упражнений:		
	на футболе	с балансирами	с утяжеленным одеялом
Отсутствие зрительного контакта; нестабильность зрительного контакта.	1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 17, 18, 19.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 20, 21.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11.
Не интересуется окружающим миром; не удерживает внимание на предмете.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 22.	1, 2, 3, 4, 7, 8, 11, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21.	1,2,3,4,5,7, 8, 9,11.
Исследует все на вкус, запах, на ощупь; стимулирует у себя тактильные ощущения.	2, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 21, 23.	1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 11, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 11.
При сохранном слухе не отзывается на имя.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 23.	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 11, 12, 13, 15, 18, 20, 21.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11.
Двигает, вертит, машет пальцами или предметами перед глазами.	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 23.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 20, 21.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11.
При сохранном слухе не реагирует на сигнал «Стоп».	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 23.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 20, 21.	1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11.
Не замечает препятствий; часто спотыкается.	2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 21, 22, 23.	1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21.	1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11.
Бесстрашие, отсутствие «чувства края».	1, 2, 4, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 19, 23.	1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 11, 14, 15, 21.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 11.

Наличие синкенизий.	3, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11.
Повышенная утомляемость.	2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23.	1, 2, 4, 5, 7, 8, 11, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11.
Медлительность.	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 23.	1, 2, 4, 5, 7, 8, 10, 11, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21.	1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11.
Не ловит и не бросает мяч.	6, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23.	3, 4, 7, 8, 9, 11, 16, 17, 18, 19, 20, 21.	1, 2, 3, 7, 11.
Не умеет прыгать.	1, 11, 18, 20, 23.	1, 2, 4, 7, 8, 11, 13, 15.	1, 2, 3, 8, 9, 11.
Не удерживает равновесие на одной ноге.	2, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 20, 21, 23.	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 13, 14, 15, 21.	1, 2, 3, 8, 9, 10, 11.
Открыт рот в процессе выполнения проб на общую моторику.	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11.
Ходит на цыпочках.	3, 5, 7, 8, 11, 14, 17, 18, 21, 22, 23.	1, 2, 6, 7, 8, 9, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 11.
Кружится; бегают по кругу.	1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 23.	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 20, 21.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11.
Пугается простых моторных проб.	1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 22, 23.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 15, 16, 18, 20, 21.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11.
Слабый захват кисти, роняет предметы.	2, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23.	4, 7, 8, 9, 10, 11, 16, 17, 18, 19, 20, 21.	1, 2, 3, 7, 10, 11.

Отсутствие подражания.	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 16, 18, 19, 20, 21.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11.
Неуклюжесть, неловкость движений.	2, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11.
Плохо осознает расположение тела в пространстве.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 23.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11.
Снижено качество зрительного восприятия.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23.	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11.
Снижено качество слухового восприятия.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 16, 17, 18, 19, 20, 21.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11.
Эмоции сдержаны, слабо выражены.	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23.	3, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 13, 15, 18, 20, 21.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11.
Отсутствие указательного жеста.	2, 3, 5, 6, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19.	2, 3, 7, 8, 13, 18, 20, 21.	1, 2, 5, 7.
Не различает цвета.	9, 10, 12, 13, 14, 16, 19, 20, 21, 22.	3, 4, 7, 8, 10, 20, 21.	1, 3, 5.
Снижен объем произвольной памяти.	8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23.	1, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21.	1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10.
Беспокойный, тревожный.	2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 20, 21.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11.

Не может повторить простую ритмичную инструкцию.	1, 7, 9, 10, 11, 14, 15, 16, 18, 20, 22, 23.	2, 3, 4, 5, 6, 9, 11, 12, 16, 17, 18, 19, 20, 21.	1, 2, 4, 7, 8, 9.
Легко отвлекается; тяжело сосредоточивается.	2, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23.	1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.
Во время стресса или сильных эмоций - бьет себя.	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 23.	3, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 15, 16, 18, 20, 21.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11.
Эхолалии.	7, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23.	3, 4, 5, 6, 9, 10, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21.	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9.
Любит бурные игры (валяться, толкаться, кувыряться).	2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 15, 16, 18, 20, 21.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11.
Не удерживает равновесие при хождении по узкой дорожке.	3, 4, 6, 8, 12, 13, 14, 17, 18, 20, 21, 22, 23.	1, 2, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21.	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 11.
Не может усидеть на одном месте даже непродолжительное время.	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23.	1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 21.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11.
Нарушена зрительно-моторная координация.	4, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23.	1, 2, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11.
Испытывает существенные трудности при выполнении проб по изучению орального праксиса.	1, 2, 3, 4, 7, 12, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23.	3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 14, 15.	1, 3, 7, 8, 9.
Сопrotивляется прикосновениям.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 18, 19, 23.	3, 4, 7, 9, 10, 13, 18, 20, 21.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11.

Не различает правую и левую стороны.	4, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 19, 20, 21, 22, 23.	1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 14, 21.	1, 2, 4, 7, 8, 10.
Не различает положения «вверху» и «внизу».	1, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 15, 16, 21, 22.	1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15, 16, 17, 19, 21.	1, 2, 3, 4, 7, 8, 10.
Не различает направления «вперед» и «назад».	2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 18, 21, 22, 23.	1, 2, 3, 4, 7, 8, 11, 12, 18, 20, 21.	1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 10.
Плохо запоминает образы цифр или букв.	15, 16, 19, 20, 21, 22, 23.	2, 4, 7, 8, 16, 17, 18, 19, 20, 21.	1, 3, 5, 10.
Нарушение слоговой структуры слова.	7, 11, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23.	3, 4, 5, 6, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21.	1, 4, 7, 8, 9, 10.
Нарушение при выполнении ручных проб (реципрокная координация рук).	6, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23.	4, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 16, 17, 18, 19, 20, 21.	1, 3, 7.
Нарушение в выполнении билатеральной координации (руки и ноги в стороны – руки и ноги вместе).	6, 8, 12, 17, 18, 20, 21, 22, 23.	1, 2, 4, 6, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21.	2, 3, 6, 7, 8, 9, 10.
Сложно переключается с одного действия (инструкции) на другое.	2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23.	2, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11.
Не реагирует на громкий звук при сохранном слухе.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 18, 20, 21.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11.
Нарушено зрительное прослеживание.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23.	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11.

Сложно автоматизируются поставленные звуки.	7, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23.	2, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 16, 17, 18, 19, 20, 21.	1, 5, 10.
Нет мотивации к действию.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 13, 15, 18, 20, 21.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11.
Отсутствие или слабость воздушной речевой струи.	6, 7, 8, 9, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23.	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21.	2, 7, 8, 9, 10, 11.

Учебное издание

**САВИЦКАЯ** Екатерина Владимировна

**ШВЕД** Мария Войтеховна

**БУМАЖЕНКО** Наталья Ивановна

**К РЕЧИ ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЕ:  
КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ**

Методические рекомендации

Технический редактор

*Г.В. Разбоева*

Компьютерный дизайн

*Е.А. Барышева*

Подписано в печать 07.02.2023. Формат 60x84<sup>1/16</sup>. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 2,73. Уч.-изд. л. 2,03. Тираж 30 экз. Заказ 13.

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования  
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,  
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014.

Отпечатано на ризографе учреждения образования  
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.