

**А.В. Семенович**

## **Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте**

### **Часть II**

## **КОМПЛЕКСНАЯ НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ И АБИЛИТАЦИЯ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ**

### **Введение**

Современные методы коррекции детей с отклонениями в психическом развитии разделяются на два основных направления. Первое — собственно когнитивные методы, чаще всего направленные на преодоление трудностей усвоения школьных знаний и формирование ВПФ. Например, целенаправленная работа в сфере слухоречевой памяти, формирование счетных операций и т.д. Второе направление — методы двигательной (моторной) коррекции, или телесно-ориентированные методы, которые зарекомендовали себя при работе со взрослой популяцией.

Они направлены в основном на восстановление контакта с собственным телом, снятие телесных напряжений, осознание своих проблем в виде телесных аналогов, развитие невербальных компонентов общения с целью улучшения психического самочувствия при взаимодействии с другими людьми.

Наличие этих двух противоположных по своей направленности подходов - «сверху» и «снизу» — открывает нам еще раз, в ракурсе психологической коррекции, вечную проблему соотношения души (психики) и тела: первый ориентирован «на голову», а второй — «на тело».

Немногочисленные попытки «связать» воедино эти два направления, с целью преодоления имеющегося дуализма чаще всего сводятся к обычной суммации (например, в коррекционную программу вводятся и когнитивные и двигательные методы). Опыт показывает, что желаемые результаты не достигаются, так как в современной популяции детей преобладают системные нарушения психических функций с обилием мозаичных, внешне разнонаправленных дефектов.

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

Направление, в рамках которого разработана «Комплексная нейропсихологическая коррекция и абилитация», исходит из того, что воздействие на сенсомоторный уровень с учетом общих закономерностей онтогенеза вызывает активизацию в развитии всех ВПФ. Так как он является базальным для дальнейшего развития ВПФ, логично в начале коррекционного процесса отдать предпочтение именно двигательным методам, не только создающим некоторый потенциал для будущей работы, но и активизирующим, восстанавливающим и протраивающим взаимодействия между различными уровнями и аспектами психической деятельности. Ведь очевидно, что актуализация и закрепление любых телесных навыков предполагают востребованность извне таких психических функций, как, например, эмоции, восприятие, память, процессы саморегуляции и т.д. Следовательно, создается базовая предпосылка для полноценного участия этих процессов в овладении чтением, письмом, математическими знаниями.

Последующее включение когнитивной коррекции, также содержащей большое число телесно-ориентированных методов, должно происходить с

учетом динамики индивидуальной или групповой работы.

*Методологически* «комплексная нейропсихологическая коррекция и абилитация» опираются на современные (по А. Р.Лурия) представления о закономерностях развития и иерархическом строении мозговой организации ВПФ в онтогенезе (прежде всего — в ракурсе теории о трех функциональных блоках мозга); на учение Л. С. Цветковой о нейропсихологической реабилитации; на принцип «замещающего онтогенеза» (А.В.Семенович, Б.А.Архипов). *Методически* — на адаптированный вариант базовых нейропсихологических, телесно-ориентированных, этологических, театральных и иных психотехник применительно к детскому возрасту.

Пособие включает три раздела, содержание которых отражает иерархически организованную трехуровневую систему комплексной нейропсихологической коррекции и абилитации отклоняющегося развития. Подчеркнем еще раз, что коррекция и абилитация (развитие способностей) практически неразделимы в детском возрасте ввиду универсальных закономерностей единого онтогенетического процесса.

Здесь нет специальных пунктов, посвященных нейропсихологической коррекции чтения (дизлексий), письма (дисграфий), счета (дискалькулий). Это связано с наличием двух соображений. Во-первых, указанные процессы являются чрезвычайно сложной, как бы «надфункциональной» системой, в состав которой входят и операциональные (речевые, гностические, двигательные и т.д.) и регуляторные факторы. Нейропсихологическая коррекция и абилитация именно этих, ядерных, факторов является залогом адекватного формирования у ребенка и счета, и чтения. Соответственно в настоящем учебном пособии поставлена задача максимально полного описания работы именно с этими базовыми, основополагающими конструктами. Заметим, что практический опыт доказывает, что такой подход зачастую приводит к якобы «спонтанному» преодолению имеющейся недостаточности по математике или русскому языку и литературе.

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

Итак, разделы данной части учебника соответствуют определенным пластам (уровням) психической деятельности, формируемым у ребенка.

В нейропсихологическом контексте каждый из описываемых уровней коррекции имеет свою специфическую «мишень» воздействия. Методы уровня направлены, прежде всего, на элиминацию дефекта и функциональную активацию подкорковых образований головного мозга; II уровня — на стабилизацию межполушарных взаимодействий и функциональной специализации левого и правого полушарий; III уровня — на формирование оптимального функционального статуса передних (префронтальных) отделов мозга.

Соответственно понимание и усвоение логики применения методов разного уровня требует продуманной стратегии и тактики, основанной на дифференциально-диагностической нейропсихологической квалификации

недостаточности, имеющейся у ребенка и базирующейся на результатах полного нейропсихологического обследования.

Требования к применению предлагаемой коррекционной и абилитационной системы подразумевают единовременное включение в коррекционный процесс упражнений из разделов 1, 2 и 3. Однако удельный вес и время применения тех или иных методов будут варьироваться в зависимости от исходного статуса ребенка. Чем глубже дефицит, тем больше внимания и времени должно быть уделено отработке уровня, с постепенным переходом к следующему. Вместе с тем трудно себе представить ситуацию, при которой коррекционные занятия могут проходить без привлечения групповых и игровых факторов (III уровень). А в идеале даже в относительно простых случаях должны присутствовать методы воздействия на все иерархические уровни. Кроме того, очевидно, что автоматизмы, например, уровня с успехом могут ассимилироваться в программы II и III уровней в качестве составляющей любого из упражнений.

Усвоение предлагаемого материала (только на первый взгляд кажущегося простым и понятным) предполагает его упорную практическую отработку, что позволит накопить соответствующий опыт, использовать свою интуицию и творчество. Естественно, что методы, содержащиеся в каждой из глав, могут быть расширены и дополнены другими, аналогичными; несколько модифицированы (без утери содержания) в зависимости от исходных возможностей и возраста ребенка. Авторы надеются, что заложенная в данном пособии идеология и я структура психокоррекционного воздействия позволят более эффективно решать задачи, стоящие перед любым профессионалом, работающим над проблемой отклоняющегося развития.

В заключение хотелось бы выразить глубокую признательность проф. Б. А. Архипову, С. В. Гатиной и В.М. Шегаю, стоящим у истоков создания настоящего методического комплекса и внесшим неоценимый вклад в подготовку иллюстраций и «Альбома». Мы благодарим также логопедов-психологов Н. Д. Баринову, Т.Н.Ланину и О.Ю.Михалеву, любезно предоставивших свои авторские! разработки, вошедшие в данную часть учебного пособия.

## **Раздел 1 СТАБИЛИЗАЦИЯ И АКТИВАЦИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ОРГАНИЗМА. ПОВЫШЕНИЕ ПЛАСТИЧНОСТИ СЕНСОМОТОРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ**

### **Оптимизация функционального статуса глубинных образований мозга, формирование базиса подкорково-корковых и межполушарных взаимодействий**

#### **Глава 1. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

В начале курса занятий необходимо уделить большое внимание выработке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Оно успокаивает и способствует концентрации внимания.

Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания — единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым произвольно.

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

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

Универсальным является обучение четырехфазным дыхательным упражнениям, содержащим равные по времени этапы: «вдох — задержка — выдох — задержка». Вначале каждый из них может составлять 2 — 3 с. с постепенным увеличением до 7 с. Как уже отмечалось, вначале необходима фиксация психологом рук ребенка, что значительно облегчает обучение. Психолог должен также вслух отсчитывать указанные временные интервалы с постепенным переходом к самостоятельному выполнению упражнений ребенком.

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

1-й — вдох: распустить мышцы живота, начать вдох, опустить диафрагму вниз, выдвигая живот вперед;

наполнить среднюю часть легких, расширяя грудную клетку с помощью межреберных мышц;

приподнять грудину и ключицы, наполнить воздухом верхушки легких.

2-й — пауза.

3-й — выдох: приподнять диафрагму вверх и втянуть живот;

опустить ребра, используя группу межреберных мышц;

опустить грудину и ключицы, выпуская воздух из верхушек легких.

4-й — пауза.

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

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

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

воздух через нос. Пауза.

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

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

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

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

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

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

8. И. п. — сесть на пол, скрестив ноги, спина прямая (!). Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой, с выдохом, немного сгибаясь при этом. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребенка дышать правильно, у него просто нет другой возможности.

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

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

11. И. п. то же. Дыхание: только через левую, а потом только через правую ноздрю. При этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки,

а левую — мизинцем правой руки. Дыхание медленное, глубокое. Как утверждают специалисты в области восточных оздоровительных практик, в первом случае активизируется работа правого полушария головного мозга, что способствует успокоению и релаксации. Дыхание же через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, повышая рациональный (познавательный) потенциал.

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

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

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

15. И. п. — встать, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри ладоней, кулаки прижаты к низу живота. На медленном вдохе, поднять кулаки над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову; вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Зафиксировать эту позу, задержать дыхание. На выдохе руки вниз, пытаюсь «достать» пальчиками до пола.

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

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

## **Глава 2. МАССАЖ И САМОМАССАЖ**

Обучение ребенка самомассажу рекомендуется проводить в несколько этапов. Сначала взрослый массирует его тело сам, затем — руками самого ребенка, наложив сверху свои руки, только после этого ребенок выполняет самомассаж самостоятельно.

Попросите его описать свои ощущения до и после массажа: «Возможно, что-то изменилось? Что? Где? На что это похоже?». Например, массируемые (или иные) части тела стали более теплыми, горячими, легкими или покрылись мурашками, тяжелыми и т. п.

Подчеркнем, что аналогично происходит освоение и всех иных упражнений, входящих в данный раздел: психолог демонстрирует, комментируя, то движение, которое предстоит освоить ребенку. Когда он повторяет

показанное, психолог помогает ему своими руками (всем телом) и пояснениями. Выполняя упражнения самостоятельно, ребенок дает отчет о своих ощущениях до, в процессе и после выполнения упражнения.

17. «Волшебные точки». Массаж «волшебных точек» повышает сопротивляемость организма, способствует улучшению обменных процессов, лимфо- и кровообращения. Безусловно, методы акупунктуры гораздо обширнее, и овладение ими во всяком случае принесет большую пользу как специалистам, так и ребенку. Однако такая работа однозначно должна вестись только специально обученными профессионалами. Здесь же приведены примеры тех «волшебных точек» (по проф. А.А.Уманской), которые апробированы, доказали свою эффективность и доступность при широком внедрении в повседневную педагогическую и домашнюю практику. На рис. 1 даны точки, которые следует массировать последовательно.

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

точка 1 связана со слизистой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом.

При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кроветворение;

точка 2 регулирует иммунные функции организма. Повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям;

точка 3 контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани;

точка 4 — зона шеи связана с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища. Массаж этой точки нормализует работу вестибулярного аппарата. Эту точку следует массировать не вращательными, а только поступательными, надавливающими или вибрирующими движениями сверху вниз, так же, как и точку 5;

точка 5 расположена в области 7-го шейного и 1-го грудного позвонка. Работа с ней дает разнообразные положительные эффекты, в том числе улучшение общего кровообращения, снижение раздражительности и чувствительности к аллергическим агентам;

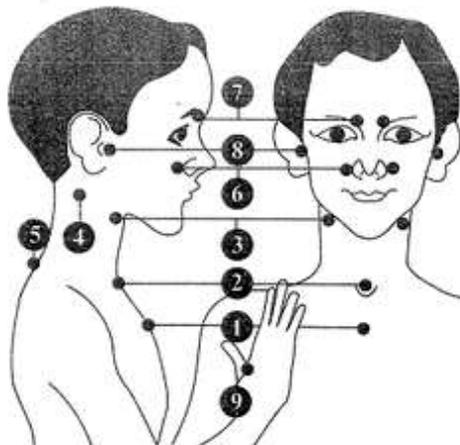


Рис. 1

точка 6 — массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистых оболочек

носа и гайморовой полости. Нос очищается, насморк проходит;

точка 7 улучшает кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга;

точка 8 — массаж воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат;

точка 9 — **массаж** дает многосторонний эффект; снимаются отеки, нормализуются многие функции организма.

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

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

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

20. «Мытье головы». А. Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: 1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка и 3) от ушей к шее.

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

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

22. «Ушки». Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали) (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед).

Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение.

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

24. «Веселые носики». Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления чувства тепла. Поворачивать кончик носа вправо и влево 3 — 5 раз. После этого проделать 3 — 5 поглаживающих вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа, сверху вниз с обеих сторон. Это упражнение предохраняет от насморка, улучшает кровообращение верхних дыхательных путей.

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

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

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

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

Аналогично: а) правой рукой массировать левое плечо в направлении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой — правое плечо; б) правой рукой взяться за левое плечо и сделать 5 — 10 вращательных движений по часовой стрелке и против нее; то же — левой рукой, затем обеими руками одновременно.

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

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

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

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

32. «Качалка» на спине и животе и «Бревнышко», которые подробно будут описаны в § 1 главы 3 — «Растяжки», являются прекрасным массажем для позвоночника, спинных и брюшных мышц, внутренних органов.

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

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

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

### **Глава 3. РАБОТА С МЫШЕЧНЫМИ ДИСТОНИЯМИ, ПАТОЛОГИЧЕСКИМИ РИГИДНЫМИ ТЕЛЕСНЫМИ УСТАНОВКАМИ И СИНКИНЕЗИЯМИ**

## **§ 1. Оптимизация и стабилизация общего тонуса тела. Растяжки. Релаксация**

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

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

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

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

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

Ребенка просят «прислушаться» к своему телу и при необходимости дополнительно поработать с напряженными участками тела и локальными зажимами (см. главу 2 — «Массаж»; § 1, глава 3 — «Растяжки»).

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

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

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

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

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

исходное положение, потянуться вверх).

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

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

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

40. «Дракон». Ребенок изображает дракона, облетающего дозором свои владения: ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, пружинят в такт с руками-крыльями. Затем он приземляется на остров и начинает «размешивать»! хвостом море.

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

42. «Смазка». Дети стоят в кругу. Им предлагается представить свое тело в виде любого механизма, который нуждается в смазке: «Я ввожу масло в твой указательный палец, чтобы смазать им все суставы твоего тела. Сосредоточься, чтобы ни один участок не остался без смазки; ведь я не вижу, все ли я делаю правильно: подсказывай мне своим телом».

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

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

44. «Огонь и лед». И. п. — стоя в кругу. По команде: «огонь» дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает произвольно. По команде «лед» дети

застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело. Психолог несколько раз чередует обе команды, меняя время выполнения той и другой.

45. Аналогичны упражнения со сменой ролей. «Рыбки и водоросли»: плавные, легкие движения водорослей — на месте и рыб — с передвижением в воде. «Облако и камень»: движения тяжелые, законченные — образ камня и легкие, плавные, непрерывные, связанные с представлением об облаке.

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

«Свободная кукла»: индивидуальный танец в том образе, который выберет ребенок. «Гуттаперчевая кукла»: движения мягкие, плавные; полностью расслабленное тело (тело без костей). «Пластмассовая кукла»: напряженное тело, законченные движения. «Марионетка»: кукла, которую кукловод — психолог или другой ребенок — приводит в движение при помощи нитей, привязанных к различным частям ее тела. Это упражнение направлено на осознание центров движения.

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

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

48. «Репка». Дети садятся на корточки, колени — в стороны, плотно сомкнутые в ладонях руки упираются в пол между ногами. Из этого положения «репка» медленно растет до полного выпрямления ног. Затем сомкнутые ладони медленно поднимаются до уровня груди, разворачиваются пальцами вверх и поднимаются несколько выше головы. Там ладони размыкаются и разводятся в стороны; «репка» выросла, ее листья (ладони) ловят солнышко.

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

### ***Растяжки***

Растяжки — система специальных упражнений на растягивание, основанных на естественном движении. При их выполнении в мышцах должно

быть ощущение мягкого растяжения, но не напряжения. Выполнение растяжек способствует преодолению разного рода мышечных дистоний, зажимов и патологических ригидных телесных установок; оптимизации мышечного тонуса и повышению уровня психической активности. Когда психолог, помогая ребенку, делает ему растяжки, необходимо вообразить, что растяжки делаются котенку; они должны проводиться в щадящем режиме, медленно и плавно.

### ***Упражнения лежа на спине***

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

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

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

53. Согнутые в коленях ноги стоят на полу, руки сложены лодочкой и вытянуты вверх. Сложенные руки кладем на пол с одной стороны от тела (при этом рука сверху «ползет» по другой руке), а колени — с другой стороны. Переводим руки и колени одновременно в противоположные стороны.

54. Привести колени к груди, руки обхватывают голени, нос дотягивается до коленей.

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

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

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

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

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

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

59. «Линейные растяжки». Ребенок (сначала с вашей помощью) растягивает все тело, потягиваясь одновременно двумя руками и ногами; затем — только

правой стороной тела (рука, бок, нога), потом — только левой. Спина при этом не должна напрягаться и выгибаться. На выдохе — расслабление. Спросите его о том, вытянулись ли его спина, руки и ноги.

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

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

### ***Упражнения лежа на животе***

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

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

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

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

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

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

67. Ползать и ходить на четвереньках, изображая, как двигаются различные животные, издавая характерные для них звуки (змея, крокодил, собака, ящерица, пантера и т.д.).

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

### ***Упражнения сидя на полу***

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

70. «Бабочка». Захватить сложенные подошвами стопы руками, сплетенными в замок, колени в стороны. Пятки должны быть как можно ближе

к ягодницам, мышцы бедер расслаблены. Движение бедрами ног подобно взмахам крыльев бабочки.

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

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

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

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

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

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

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

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

79. Сидя на полу, слегка наклониться назад и опереться на согнутые в локтях руки, приподнять согнутые в коленях ноги. Перебирая руками и покачиваясь вперед-назад, крутиться вокруг своей оси.

### **Упражнения стоя**

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

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

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

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

- медленно наклониться влево и коснуться пальцев левой ноги левой рукой. Остаться в этом положении пять секунд и вернуться в и. п. Стараться не сгибать ног и рук. То же — для правой руки и ноги;

- медленно наклониться влево и коснуться пальцев левой ноги правой рукой. Остаться в этом положении пять секунд и вернуться в и.п. Не сгибать ног и рук. То же — для левой руки и правой ноги.

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

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

### ***Релаксация***

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

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

При выполнении специальных упражнений на релаксацию, а также в начале, середине или конце занятия, когда необходимо сбросить накопившееся напряжение и восстановить силы, рекомендуется: принять удобную позу, расслабившись и закрыв глаза, выполнить несколько циклов глубокого дыхания, прослушивая соответствующую музыку и вызывая в воображении (визуализируя, представляя) нужные цвета или образы.

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

Эти три составляющие создают необходимые условия для осознания ребенком ощущений и навыков, усвоенных в ходе занятия.

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

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

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

88. «Ковер-самолет». «Мы ложимся на волшебный ковер-самолет; ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивается убаюкивая; ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижаться и приземляется в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и аккуратно встаем». Для выхода из длительной (более 10 мин), глубокой релаксации, чтобы вернуться в состояние «здесь и сейчас» и подготовиться, мобилизоваться для дальнейшей работы, рекомендуется, лежа на спине, выполнить последовательно пять упражнений, каждое из которых занимает около 30 с:

- сделать 3 — 5 циклов глубокого дыхания;
- потянуться всем телом, вытягивая руки за голову и носки ног от себя;
- поднять одно колено, перекинуть его через другую ногу и постараться достать им до пола. Плечи при этом должны оставаться на полу. Повторить движения несколько раз в каждую сторону;
- потереть ладонь о ладонь и подошву о подошву;
- подтянуть колени к груди и обхватить их руками. Прокатиться несколько раз на спине вперед-назад, раскачиваясь, как «корзиночка» («качалка»), или перекачиваясь, как «бревнышко». Само по себе это одно из лучших упражнений для позвоночника и всей спины, но делать его нужно на ровной и достаточно мягкой поверхности.

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

### **Глаза**

89. После массажа век и области вокруг глаз 3 — 5 раз повернуть глазные яблоки влево и вправо, вверх и вниз, по кругу. На несколько секунд широко

открыть глаза, затем сильно зажмурить. Это снимает напряжение и улучшает кровообращение в области глаз, улучшает зрение.

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

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

Психолог обязательно следит за плавностью движения взгляда и его стабильным удержанием на предмете. Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит «соскальзывание» взгляда, следует уделить дополнительное внимание, «прорисовывая» их до тех пор, пока движение и удержание взгляда на предмете не станут устойчивыми.

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

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

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

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

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

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

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

### ***Речевой аппарат***

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

- открывание и закрывание рта, удержание губ в улыбке с закрытым ртом и обнаженными зубами; вытягивание губ вперед (влево-вправо) «трубочкой»; чередование положений губ: в улыбке — «трубочкой» — спокойное; разнообразные движения (вперед-назад, вправо-влево, круговые) нижней челюстью и сложенными в «трубочку» губами;

- язык широкий, узкий, «трубочкой», «катушкой»; движения языком — « жало змеи», «часики», «качели»; чередование всех этих положений и движений;

- движения языка по внешней и внутренней поверхности верхних и нижних зубов; в глубь рта — к передним нижним резцам; облизывание губ в разных направлениях; имитация щелканья и цоканья.

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

### ***Тренировка нижней челюсти***

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

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

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

### ***Тренировка губных мышц***

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

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

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

На счет «три» верхняя губа поднимается так, что обнажаются зубы; на «четыре» — губа опускается.

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

### **Тренировка мышц языка**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Проделайте упражнение, стараясь увеличивать время, при котором нёбная занавеска находится в поднятом состоянии, мысленно считая до четырех, пяти, шести, десяти — сколько сможете. Следует тренировать нёбную

занавеску и корень языка как при сомкнутых, так и при открытых губах.

### **Шея, плечи**

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

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

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

113. «Перекаты головы». И.п. тоже, что и в упр. 111, ноги на ширине плеч, руки и плечи расслаблены. Все внимание сосредоточено на абсолютно расслабленных мышцах шеи. Наклонить голову вперед и медленно перекачивать ее от одного плеча к другому. Затем наклонить голову назад и снова делать перекаты из стороны в сторону. То же — по кругу в одну и другую сторону.

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

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

### **Руки**

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

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

117. «Краб». Показать ребенку, как передвигается краб (лягушка, гусеница, змея и т.д.). Предложить ему имитировать их движения руками (прямыми или согнутыми в локтях); затем руками совершать рывки в стороны, вверх-вниз (бросать руки в разных направлениях).

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

Следующие упражнения выполняются *сначала отдельно каждой рукой, затем двумя руками одновременно*. При двуручном выполнении обе руки

сначала двигаются *в одну сторону* (направо, налево, вперед, назад), а затем — *в противоположные*.

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

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

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

3) вращать руки в лучезапястном суставе (руки вытянуты вперед, локти слегка согнуты, плечи и предплечья неподвижны).

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

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

121. «Море». Ребенок вместе с психологом рассказывает историю и сопровождает ее соответствующими движениями: «На море плещутся волны маленькие и большие (сначала одной рукой, а затем другой рукой в воздухе рисуются маленькие волны; руки сцепить в замок и рисовать в воздухе большую волну). По волнам плывут дельфины (совершаются синхронные волнообразные движения всей рукой вперед). Они вместе, а потом по очереди ныряют в воду — один нырнул, другой нырнул (совершаются поочередные волнообразные движения рук). За ними плывут их дельфинята (руки согнуты в локтях, прижаты к груди, кисти рук выполняют синхронные волнообразные движения вперед). Ныряют вместе и по очереди (одновременные и поочередные волнообразные движения кистями рук). Вот так двигаются их хвостики (каждый палец поочередно совершает волнообразные движения). Вместе с дельфинами плавают медузы (руки, сжатые в кулаки, резко сжимаются и разжимаются). Все они танцуют и смеются (вращение рук в лучезапястных суставах)».

### **Ноги**

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

123. И. п. то же. Имитация шага: одна нога согнута в колене и упирается в пол пяткой, а другая — вытягивается носочком вперед.

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

125. Сесть на пол, ноги согнуть. Поднять правую ногу и вращать в коленном (затем голеностопном) суставе направо, налево. Опустить на пол. Аналогично

— левой ногой; двумя ногами.

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

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

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

Для того чтобы в принципе почувствовать, что такое устойчивость, ребенку предлагается встать в свободной позе; перенести вес тела на правую ногу, почувствовать возникшие изменения. Приподнять немного левую ногу, не теряя равновесия; покачать ею в разных направлениях; вернуться к свободной позе. Выполнить то же самое на другой ноге, сосредоточив все внимание на собственном теле. Растереть и размять последовательно бедра, икры, щиколотки и ступни ног. Выполнить контрастное напряжение и расслабление ног.

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

и. п. — встать на одну ногу; вращать другой ногой от бедра сначала по часовой стрелке, потом против; сменить ногу;

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

и. п. то же; согнуть другую в колене, руки за спиной, правой ладонью обхватить левое запястье; описывать стопой вертикальный круг, как бы вращая педаль велосипеда; описав 3 — 5 кругов, сменить направление на противоположное; сменить ногу;

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

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

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

131. И. п. — ноги шире плеч, руки расслаблены. Развернуть правую ногу на 90° вправо, левая — в и. п. На выдохе согнуть правое колено до напряжения в

левом бедре. На вдохе выпрямить колено. Повторить 3 раза; вернуться в и. п. Поменять ноги.

132. Ноги вместе; широкий шаг вперед правой ногой, сгибая ее в колене, левая нога прямая (пятка немного приподнята), стопы параллельны друг другу. Весь вес тела — на правую ногу. На выдохе присесть на правой ноге и одновременно опустить пятку левой ноги на пол, чувствуя напряжение в икре и ахилловом сухожилии. На вдохе подняться на правой ноге и одновременно оторвать левую пятку от пола. Повторить 3 раза. Поменять ноги.

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

В целом весь приведенный выше комплекс, как и развитие мелкой моторики любого вида, является мощным тонизирующим фактором. Он неизбежно должен активно применяться в психологической, дефектологической и логопедической практике: массаж и самомассаж кистей и пальцев рук, пальчиковая гимнастика («пальчики здороваются», «человечек», выполнение различных фигурок из пальцев и т.д.), лепка, нанизывание бус, застегивание пуговиц, завязывание и развязывание узлов, перебор круп и т.п.

Однако в настоящее время, как правило, популярны лишь некоторые из этих упражнений. Между тем именно их последовательное и иерархизированное включение в коррекционный процесс приводит к устойчивым результатам.

Ведь каждое из них направлено на определенную коррекционную (абилитационную) мишень. И лишь в единой системе они выполняют комплексную функцию в развитии ребенка, не только достигая своей собственной цели, но повышая и стабилизируя общий энергетический потенциал ребенка. Обогащают и совершенствуют его двигательный и сенсорный репертуар, представление о собственном теле и владение им; развивают внимание, произвольность, успокаивают и уравнивают эмоционально.

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

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

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

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

своих.

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

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

Например, имеют место обильные синкинезий (ноги, язык, мимика и т.п.), возникающие одновременно с движением руки. В этом случае можно рекомендовать:

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

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

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

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

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

135. Глаза фиксированы. Выполняются движения головой и языком

(однонаправленные и разнонаправленные).

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

137. Отработка однонаправленных и разнонаправленных движений головы и глаз.

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

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

#### **Глава 4. ФОРМИРОВАНИЕ И КОРРЕКЦИЯ БАЗОВЫХ СЕНСОМОТОРНЫХ (ОДНОВРЕМЕННЫХ И РЕЦИПРОКНЫХ) ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ**

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

##### ***Упражнения лежа на спине***

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

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

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

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

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

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

145. Фиксированы туловище и руки — руки прижаты к груди в положении тройного сгибания (в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах). Выполняются одновременные движения головы, глаз, языка и ног (так же, как в упр. 144).

146. Фиксированы туловище и ноги в положении тройного сгибания (в

тазобедренных, коленных и голеностопных суставах). Выполняются одновременные движения головы, глаз, языка и рук (так же, как в упр. 144 и 145).

147. Фиксированы глаза, руки и ноги, т. е. те части тела, которые обеспечивают пространственно-координационную функцию тела. Ребенок выполняет повороты туловища.» сначала медленные повороты в одну, затем в другую сторону при фиксированной голове и взгляде, сцепленных руках и ногах. Потом в движение вместе с туловищем вовлекается голова. После этого отрабатываются вертикальные осевые движения (ось «голова — копчик») с поднятием тазового пояса; плечевого пояса; одновременно тазового и плечевого поясов.

Затем все перечисленные упражнения выполняются разнонаправленно во всех вариантах.

### **Упражнения сидя**

Отработка сочетанных движений глаз, языка и рук сначала выполняется в свободном темпе, а затем — под хлопки взрослого, ритмичную музыку и т. п.

148. Язык фиксирован в одном из положений: сильно сжатые челюсти; максимально открытый рот, язык спрятан; сильно открытый рот, максимально высунутый вперед язык. Выполняются сочетанные движения рук и глаз:

а) руки лежат на коленях параллельно друг другу; попеременно то правая рука ударяет по правому колену, то левая — по левому, одновременно с ударом выполняется движение глаз в одноименную с рукой, затем в противоположную от руки сторону;

б) перекрещенные руки лежат на коленях; попеременно то правая рука ударяет по левому колену, то левая — по правому, одновременно с ударом выполняется движение глаз в одноименную с рукой, а затем в противоположную от руки сторону.

149. Взгляд фиксирован прямо перед собой. Выполняются сочетанные движения языка и рук аналогично описанным в упр. 148.

150. Сочетанные движения рук, глаз и языка. Сначала руки располагаются на коленях параллельно друг другу, а затем перекрещиваются. Ребенок попеременно хлопает ладонями по коленям, при этом глаза и язык двигаются следующим образом:

а) глаза вместе с языком двигаются сначала за ладонью, затем от нее;

б) глаза фиксированы прямо перед собой, язык двигается за ладонью, от нее;!

в) язык фиксирован в одном из приведенных выше положений, глаза двигаются за ладонью, от нее;

г) глаза двигаются за ладонью, язык — от нее;

д) язык двигается за ладонью, глаза — от нее.

151. Руки, сжатые в кулак, лежат на коленях (вытянуты вперед; в стороны), большие пальцы вверх. Движения руками выполняются однонаправленно и разнонаправленно с глазами и языком. Это же упражнение выполняется стоя с опущенными, **поднятыми, вытянутыми** вперед или в стороны руками.

### **Упражнения стоя на четвереньках**

152. Ползание вперед, назад, вправо и влево (на локтях: на кистях) с одновременным передвижением одноименных руки и ноги, затем противоположных руки и ноги. При этом руки вначале располагаются

параллельно друг другу, затем — перекрещиваются, т.е. при движении с каждым «шагом» правая рука заходит за левую, затем левая — за правую и т.д. Ноги передвигаются параллельно друг другу.

153. Сочетанные движения глаз, языка, рук и ног, ползая на четвереньках (вперед, назад, вправо, влево). Руки и ноги двигаются в последовательности, приведенной в упр. 152, при этом глаза и язык совершают следующие движения:

- а) глаза вместе с языком двигаются сначала за ладонью, затем от нее;
- б) глаза фиксированы прямо перед собой, язык двигается за ладонью, от нее;
- в) язык фиксирован в одном из приведенных выше положений, глаза двигаются за ладонью, от нее;
- г) глаза двигаются за ладонью, язык — от нее;
- д) язык двигается за ладонью, глаза — от нее.

### **Упражнения стоя**

154. Перекрестные и односторонние движения. На первом этапе ребенок медленно шагает, попеременно касаясь то правой, то левой рукой до противоположного колена (перекрестные движения). Психолог на этапе освоения упражнения отсчитывает 12 раз в медленном темпе. На втором этапе ребенок также шагает, но уже касаясь одноименного колена (односторонние движения). Так же 12 раз. На третьем и пятом этапах — перекрестные движения, на четвертом — односторонние.

Обязательное условие — начинать и заканчивать упражнение перекрестными движениями. После того как ребенок освоил данное упражнение под счет психолога, можно предложить ему вести счет самостоятельно — считая и контролируя последовательность и переключение с движения на движение. Более сложный вариант этого упражнения — нагрузка зрительного анализатора, когда ребенок следит глазами за предметом, который перемещает психолог, или когда ребенок переводит глаза по словесной инструкции.

155. «Цыганочка». И. п. — поставить ноги на ширине плеч, руки опущены. Дотронуться правой рукой до поднятого левого колена, вернуться в и. п., затем сзади дотронуться левой рукой до правой пятки (согнутая в колене правая нога отводится назад). Вернуться в и.п. Повторить соответственно для левой руки и правого колена и правой руки и левой пятки. Повторить весь цикл 3 раза.

156. Рисование на доске, стене, листе бумаги сначала поочередно каждой рукой, а затем одновременно обеими. Чрезвычайно важно, чтобы двигались обе руки — в одну сторону, в противоположные, навстречу друг другу и т.д. Сначала ребенок рисует прямые линии — вертикальные, горизонтальные, наклонные; затем — разнообразные круги, овалы, восьмерки и орнаменты в разных положениях; одинаковые и разные фигуры на левой и правой половинах листа (вначале — ближе к центру, затем — ближе к краям листа); одно симметрично расположенное изображение; законченный сюжетный рисунок. Отметим еще раз необходимость отработки каждого из упражнений сначала каждой рукой отдельно, а уже потом двумя руками вместе.

157. «Ладушки». Эта игра одной из первых появляется в опыте любого ребенка. Если он с ней не знаком — научите его играть сначала в классическом варианте, но не только руками, но и лежа — ногами. Затем усложните задачу:

- а) хлопок в ладоши, хлопок двумя руками с партнером (руки у обоих перекрещены), хлопок, хлопок с партнером — «левая — правая», хлопок, хлопок

с партнером — «правая—левая». Далее увеличивается число движений за счет соединения классического и данного вариантов. Аналогично — ногами;

б) «кулак—ладонь»: руки ребенка все время повернуты ладонями друг к другу; хлопок в ладоши, удар кулака о ладонь, хлопок, удар другой ладони о кулак. Играя в паре, ребенок после хлопка удар «кулак—ладонь» делает с вами. Еще более сложный вариант — удар «кулак—ладонь» делается с партнером перекрещенными руками (впереди то левая, то правая рука);

в) «ладушки» с разворотами ладоней: классический вариант, в котором хлопки с партнером осуществляются так, что одна ладонь ребенка смотрит вниз, а другая — вверх (или ставятся друг на друга ребрами);

г) после хлопка ребенок «здоровается» с партнером, как в классическом варианте, соприкасаясь с ним стопами, коленями, бедрами, локтями, плечами.

158. Встать у стены, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Ребенок передвигается вдоль стены на 3 — 5 м вправо, а затем — влево. Сначала двигаются одноименные, а потом противоположные рука и нога: а) руки и ноги параллельны; б) руки перекрещены, ноги параллельны; в) ноги перекрещены, руки параллельны; г) руки перекрещены, ноги перекрещены.

В более сложном варианте это упражнение выполняется с вытянутыми вверх руками; ребенок при этом смотрит прямо перед собой или закрывает глаза.

159. Прыжки на месте на двух ногах:

а) чередование прыжков: ноги врозь (предмет, например мяч, лежит на полу, между стопами ног) и ноги вместе (предмет — то у носков, то у пяток ног);

б) чередование прыжков ноги врозь и ноги скрестно, поочередно правая и левая нога впереди (предмет, например гимнастическая палка, лежит между стопами ног).

Это же упражнение выполняется с движением рук в ту же сторону, что и ноги, затем — в противоположную.

160. Прыжки с продвижением, в качестве ориентира используется линия на полу между стопами ног:

а) чередование прыжков нога врозь и нога скрестно (поочередно впереди то правая, то левая нога); то же, но с аналогичным движением рук, вытянутых прямо перед собой, — сверху рука, одноименная (противоположная) стоящей впереди ноге;

б) чередование прыжков ноги врозь, руки скрестно перед собой и ноги скрестно, руки перед собой параллельно друг другу.

Это же упражнение выполняется с движением рук в ту же сторону, что и ноги, затем движения выполняются разнонаправленно.

161. Беговые упражнения с прямым и перекрестным перешагиванием через гимнастические палки, уложенные параллельно друг другу, под углом — в виде ломаной линии; по ориентирам (меловая разметка, кольца и т.д.).

Следующий блок упражнений может выполняться лежа, сидя или стоя. Необходимо каждое из них делать в три этапа: 1) руки прямые (опущены, подняты или вытянуты); 2) кисти фиксированы на плечах, локти свободны; 3) руки прижаты к груди, кисти свободны.

162. «Птенчики». Рот широко открывается — так, чтобы тянулись уголки рта, а затем плотно закрывается. Руки согнуты в локтях, ладони на уровне плеч, разжимать и сжимать кулаки, одновременно открывая и закрывая рот, и наоборот: сжимая кулак, открывать рот. Удерживать рот открытым (2 — 3 с),

согласовывая это с движением рук.

163. «Жало змеи». Ребенок изображает языком жало змеи, резко выкидывая язык вперед с силой (до боли). Затем одновременно с языком жало змеи имитируют руки (согнутые в локтях руки выбрасываются вперед и возвращаются в исходное положение). Затем руки и язык двигаются разнонаправленно.

164. «Обезьянка». Ребенок изображает обезьянку, которая гримасничает перед зеркалом:

а) двигает нижней челюстью вперед-назад; то же — с одновременным движением рук вперед-назад; затем руки и челюсть двигаются разнонаправленно;

б) двигает челюсть вправо-влево; то же — с перемещением рук в ту же сторону, что и челюсть; затем руки и челюсть двигаются в разные стороны;

в) язык и челюсть двигаются в одну сторону, затем в разные стороны;

г) одновременное движение глаз и челюсти в одну сторону, а затем в разные стороны.

165. «Трубочка». Ребенок вытягивает губы «трубочкой» вперед, а затем растягивает их в улыбке. Это упражнение выполняется:

а) с одновременным вытягиванием рук вперед, когда ребенок делает «трубочку» и приведением ладоней к плечам во время выполнения «улыбки»; затем — наоборот: «трубочка» — руки к плечам (груди), «улыбка» — руки вверх (вперед) и т.д.;

б) вытягивание губ «трубочкой» вправо и влево; то же — с одновременным перемещением рук в ту же сторону, что и губы, а затем — с движением рук в противоположную сторону (например, губы — вправо, руки — влево);

в) вытягивание губ «трубочкой» вправо и влево с одновременным движением языка в ту же сторону, затем в противоположную;

г) вытягивание губ «трубочкой» вправо и влево с одновременными движениями глаз в ту же, а затем в противоположную сторону;

д) вытянутые губы «трубочкой» вращать по кругу (направо, затем налево).

166. «Качели». Ребенок изображает языком движение качелей: поднимает язык вверх, опускает его вниз; то же — с одновременным движением рук сначала в ту же, что и язык, а затем в противоположную ему сторону. Те же движения языка сочетать с движениями глаз.

167. «Часы». Движение языка к уголкам рта направо и налево, то же — с одновременным перемещением рук в ту же сторону, что и язык, а затем в противоположную ему сторону. Сочетать движения языка с движениями глаз.

168. «Хомяк». Ребенок изображает хомяка, который идет по лесу. Вот какой он сытый (облизаться, надуть обе щеки, развести руки), а такой — голодный (втянуть щеки, пощелкать зубами, обнять себя). Идет и гоняет зерно из одной щеки в другую (поочередно надувать щеки в такт с руками). Влез в узкую норку и выплюнул зерно (бить кулачками по надутым щекам, с силой и шумом выдохнуть). Это задание необходимо дополнить любыми выразительными движениями рук, ног, всего тела.

## **Глава 5. ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ВНИМАНИЯ И ПРЕОДОЛЕНИЯ СТЕРЕОТИПОВ**

Упражнения строятся по следующему принципу: задается условный сигнал (хлопок, свисток, колокольчик и т.д.) и соответствующая ему реакция. В ходе

игры ребенок должен как можно быстрее отреагировать на определенный сигнал необходимой реакцией. Во всех этих играх-упражнениях важно поддерживать эмоциональный настрой, создавать условия соревнования, поддерживая мотивацию ребенка к выполнению задания. Например: «Кто самый внимательный, усидчивый, выдержанный (и т.д.)?»

169. «Стоп-упражнения». Ребенок свободно двигается под музыку, делает какие-либо упражнения и т.д. По условному сигналу он должен замереть и держать позу, пока психолог не предложит ему продолжить. По этому же принципу построены известные упражнения «Море волнуется», «Замри — отомри» и др.

170. «Зеваки». Дети идут по кругу. По сигналу (звонок, хлопок, свисток, колокольчик и т.п.) все останавливаются, делают три хлопка и поворачиваются кругом, затем продолжают движение.

Крайне важны упражнения на переключение, на преодоление стереотипа. Детям даются два-три условных сигнала, на которые они, быстро переключаясь, должны ответить соответствующим действием.

171. «Условный сигнал». Выполняя какое-либо действие (двигаясь, рисуя, участвуя в беседе и т.д.) и услышав условный сигнал, дети должны (на каждом занятии выбирается что-то одно): посмотреть по сторонам и сказать, что изменилось в комнате (классе), встать и пробежать по кругу, проговорить скороговорку и т.д.

172. «Четыре стихии». Дети сидят (стоят) в кругу. Психолог договаривается с ними, что, если он скажет слово *земля*, все должны опустить руки вниз (присесть; произнести слово, относящееся к земле, например *трава*; изобразить *змею*). Если сказано слово *вода*, надо вытянуть руки вперед (изобразить *волны*, *водоросли*; сказать *водопад* и т. п.); при слове *воздух* — поднять руки вверх (встать на носочки; изобразить *полет птицы*; сказать *солнце*); при слове *огонь* — произвести вращение рук в лучезапястных и локтевых суставах (повернуться кругом; изобразить *костер*; сказать *саламандра* и т.п.).

173. Даются один условный сигнал и два положения (стоя и сидя), два действия (перекрестные и односторонние движения) или два упражнения («кошка» и «кобра»; называние четных и нечетных чисел; существительных и глаголов и т.п.). Каждый раз, услышав сигнал, ребенок должен, не останавливаясь, переключаться с первого упражнения (положения, действия) на второе, затем по следующему сигналу — со второго на первое и т.д.

174. «Хлопки». Дети свободно передвигаются по комнате. На один хлопок ~ч психолога им надо присесть на корточки (или произнести *звезда*), на два — сделать «ласточку» (или произнести *гроздь*), на три — встать с поднятыми вверх — прямыми руками (или произнести *крендель*).

175. «Условные сигналы». Перед занятием психолог дает условные сигналы: :Д если сделан один хлопок — надо посмотреть вверх, вниз (направо, налево, выполнить «качалку»); два хлопка — прислушаться к звукам вне комнаты (за окном, этажом выше, выполнить перекрестный шаг); три хлопка — закрытая глаза и почувствовать свое состояние (произнести скороговорку: «Карл у Клары украл кораллы» и т.п.). Услышав условный сигнал, ребенок выполняет соответствующее задание в течение 10—15 с.

176. «Канон». Дети стоят друг за другом таким образом, что руки лежат на плечах стоящего впереди. Услышав первый хлопок или любой из условных сигналов, первый ребенок поднимает вверх (влево, вправо) правую руку,

услышав второй сигнал, руку поднимает стоящий за ним и т.д. Когда правую руку поднимут все дети, они начинают в прямом или обратном порядке (это оговаривается заранее) поднимать левую руку и т.д.

## **Раздел 2. ФОРМИРОВАНИЕ ОПЕРАЦИОНАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ВЕРБАЛЬНЫХ И НЕВЕРБАЛЬНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ**

### **Оптимизация и коррекция межполушарных взаимодействий и специализации правого и левого полушарий мозга**

#### **Глава 1. СОМАТОГНОСТИЧЕСКИЕ, ТАКТИЛЬНЫЕ И КИНЕСТЕТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ**

1. «Повтори позу». Ребенок повторяет за психологом позу (затем несколько поз), в создании которой участвует все тело.

2. «Хасты». Ребенок воспроизводит одну за другой ряд ручных поз, каждая из которых фиксируется в течение 20 — 30 с (двух-трех циклов дыхания); обязательное условие — полная сосредоточенность на каждой позе. Это упражнение хорошо выполнять несколько раз в день (5 — 7 мин). Хасты выполняются в той же последовательности, что и на рис. 2.

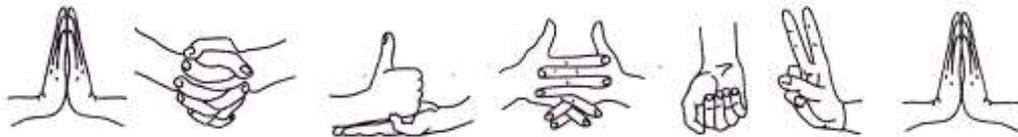


Рис.2

3. «Угадай часть тела и запомни ее название». Дотроньтесь (погладьте, помассируйте, потрите и т.д.) до какой-либо части тела ребенка (например, до локтевого сустава) и предложите ему вслепую показать ее на себе, затем, открыв глаза, на вас; назвать ее. Это необходимо проделать со всеми частями тела, а затем проделать то же с 2 — 3 точками.

После того как ребенок запомнит все названия, сыграйте в ту же игру, поменявшись ролями. Или иначе: дотроньтесь до своего тела и попросите его показать на себе и назвать этот участок. Более сложный вариант: взрослый дотрагивается до одной (нескольких) частей тела с одной стороны, а ребенок должен показать и назвать ее с другой стороны тела. Желательно, чтобы в процессе выполнения этого упражнения в работу включались все части тела, в том числе лицо, пальцы рук и ног, спина и т.д.

4. «Телесные фигуры, буквы и цифры». Придумайте вместе с ребенком, как можно изобразить пальцами рук, а также всем телом фигуры, буквы и цифры. Обязательно проиграйте все варианты перед зеркалом. В этой игре могут участвовать несколько человек, тогда «телесные» буквы и цифры будут составляться всеми детьми одновременно.

5. «Рисунки и буквы на спине и на ладонях». Нарисуйте пальцем на спине ребенка одну из знакомых ему фигур (треугольник, круг, квадрат и т.д.). Попросите его сказать, какая фигура нарисована. Если он затрудняется, нарисуйте прямую (горизонтальную, вертикальную, наклонную) и попросите его изобразить ее на стене или на листе бумаги. То же проделайте сначала на его правой, а потом левой руке, рисуя на обеих сторонах кисти.

При изучении числового ряда и алфавита особенно полезно написание букв и цифр последовательно на спине и руках (на обеих сторонах) с последующим их называнием и прописыванием.

6. «Предметы с различной фактурой поверхности». Покажите, назовите и дайте потрогать ребенку материалы и предметы с разной фактурой

поверхности (гладкие, шершавые, ребристые, колючие, мягкие и т.п.). Затем предложите ему ощупать вслепую материал двумя руками, потом — одной рукой и найти этот же материал или предметы из него, действуя сначала этой же рукой, а затем другой.

7. «Тактильное домино». Правила игры те же, что и в обычном домино. Но: игральные «кости» особые, например: справа — наждачная бумага, слева — глянцевая поверхность; справа — бархатная бумага, слева — мех; справа — ребристая поверхность «в клеточку», слева — гладкая и т.п. Сначала правила игры усваиваются с открытыми глазами, а затем отыскивание игровых «костей» происходит с закрытыми глазами; произвольно, только правой, левой рукой.

Усложнение задания: фактура поверхностей должна отличаться незначительно. Хорошо, если материал для игры вы сделаете вместе с ребенком.

8. «Игра с палочками». Предложите ребенку комплект палочек разной длины (2 — 7 см), толщины и фактуры. Пусть он с закрытыми глазами разложит их на однородные кучки.

9. «Ощупывание и распознавание предметов». Положите в непрозрачный мешочек различные небольшие предметы: ключ, кольцо, монету, орех, камешек, мелкие игрушки и т.д. Ребенок должен на ощупь угадать, какие предметы лежат в мешочке. При этом он должен ощупывать предмет как двумя руками одновременно, так и каждой рукой по очереди.

Усложнение игры: после того как предмет узнан, ребенок находит такой же среди других предметов во втором мешочке сначала той же, а потом другой.

10. «Доски Сегена». Известно, что существует несколько вариантов досок Сегена. Использование их в том варианте, который был описан в части (глава 1, § 2), приводит к хорошему коррекционному эффекту.

11. «Ощупывание фигурок, букв и цифр, различных по форме и размеру». Возьмите объемные или вырежьте из наждачной или бархатной бумаги фигуры (буквы, цифры) различной формы (звездочку, кружок, треугольник, квадрат и т.д.) и величины (большие и маленькие). Нарисуйте такие же фигурки на листе бумаги. Попросите ребенка:

- на ощупь опознать фигуру и, не глядя, найти такую же среди других фигурок этой же, затем другой рукой. Затем смените руки;
- с закрытыми глазами ощупать фигуру, а затем, открыв глаза, указать на нее в ряду нарисованных;
- одной рукой ощупать фигурку, а затем нарисовать ее в воздухе или на листе бумаги сначала той же, а потом другой рукой.

12. «Распознай буквы — получишь слово». Из объемной азбуки составьте слово (из 3 — 4 букв) и предложите ребенку, последовательно ощупав все буквы, прочитать его. Более сложным является вариант, когда буквы даются в произвольном порядке: их нужно опознать, назвать и запомнить, а затем составить из них слово.

## **Глава 2. ЗРИТЕЛЬНЫЙ ГНОЗИС**

13. «Разрезные картинки». Даются два одинаковых изображения: целое (образец) и разрезанное на несколько частей: на две (по горизонтали, вертикали), на четыре, шесть, девять; на части в виде полос, квадратов или любой неправильной формы. Ребенок складывает разрезанное изображение

сначала по образцу, затем без него. Количество фрагментов должно соответствовать актуальным возможностям ребенка. Постепенно оно увеличивается, а элементы усложняются по конфигурации.

14. «Выбор недостающего фрагмента изображения». Предлагается картинка (предметный рисунок, сюжетная картинка, геометрический рисунок, орнамент и т.д.) с отсутствующими фрагментами и набор недостающих кусочков. Необходимо подобрать нужный фрагмент. В изображении может не хватать как одного, так и нескольких фрагментов. Можно попросить ребенка дорисовать недостающую часть.

15. «Чего здесь не хватает?». Внимательно посмотрев на изображение предмета с недостающими деталями, ребенку надо найти и исправить (дорисовать) «ошибки художника». При затруднениях ему показывают правильное изображение предмета и проводят сравнение.

16. «Дорисуй предмет до целого». Дается изображение с неполным количеством элементов. Надо дорисовать отсутствующие элементы в заданном рисунке и назвать их. Предмет может быть не дорисован по оси (справа или слева), могут отсутствовать некоторые его части.

17. «Загадочные рисунки». Нужно разглядеть, раскрасить и сосчитать изображенные на рисунке предметы (рис. 3).

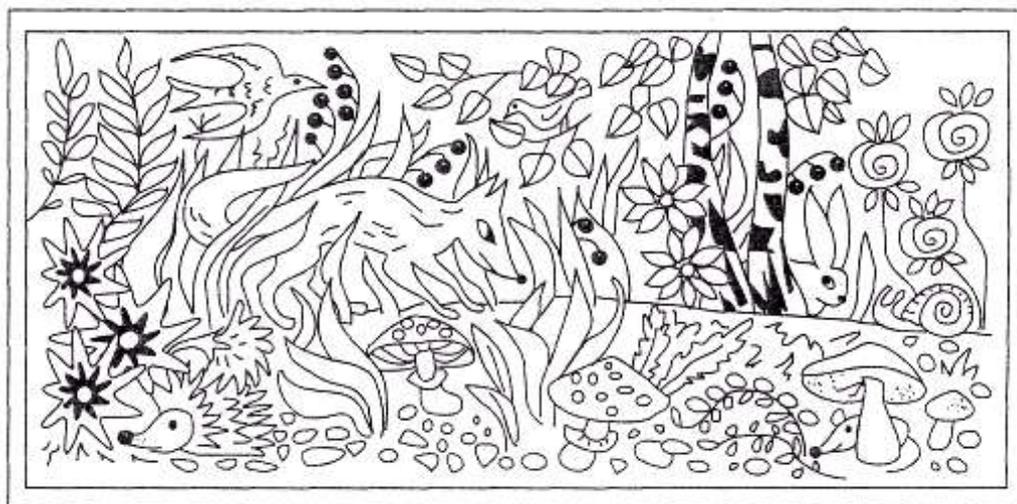


Рис.3

18. «Что здесь изображено?». Узнавание «зашумленных» (наложенных, перечеркнутых и т.п.) геометрических фигур; различных предметов, букв, цифр, одинаковых и различных по величине, форме и цвету. Варианты этого задания легко придумать в зависимости от возраста и возможностей ребенка.

19. «Что перепутал художник?». В изображениях любых предметов, животных, лиц, целых сюжетов и т.п. ребенок должен найти не свойственные им детали, объяснить, как исправить ошибки.

20. «Фигура и фон». Нарисуйте или подберите стимульный материал, где основу составляет фон (более или менее часто расставленные точки или значки любой конфигурации; различные пересекающиеся линии, переплетающиеся листья и т.п.). Ребенку предлагается различить на таком фоне фигуры, т.е. найти, показать и назвать все «замаскированные» в этом «шуме» изображения (предметы, буквы, цифры и т.д.).

Наиболее трудный вариант этого задания дан на рис. 4.



Рис.4

21. «Лабиринт». Ребенку предлагаются разного рода «лабиринты» в виде перепутанных нитей от воздушных шариков, тропинок, коридорчиков. К каждой картинке дается соответствующее задание («У кого какой шарик?», «Помоги выйти» и т.п.). Примеры таких заданий легко придумать или выбрать из имеющейся литературы.

Задание целесообразно выполнять следующим образом: сначала сконструировать лабиринт на полу с помощью подручных средств (стульев, скамеек и т.п.), специальных геометрических форм и предложить ребенку пройти по нему. Потом, на бумаге — дать задание ребенку провести по лабиринту пальцем, затем — карандашом, и лишь потом проследить путь исключительно глазами.

22. «Найди все предметы». Дайте ребенку бланк, на котором вразброс нарисовано большое количество различных простых предметов, геометрических фигур, цифр, букв. Попросите его найти и вычеркнуть все изображения одного вида.

23. «Тест Виткина». Надо найти в нижних фигурах одну из «спрятанных» в них эталонных (изображенных вверху) (рис. 5).

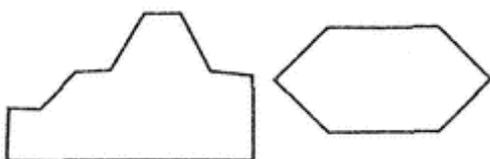
24. «Найди букву». Предложите ребенку рисунок с буквами, цифрами, написанными разным шрифтом, стилем и по-разному повернутыми. Он должен ответить, что за буквы нарисованы.

25. «Допиши букву». Покажите ребенку недорисованную (в различных вариантах) букву (цифру, слово). Попросите его определить, что за буква (слово) и не дорисована, и дописать ее.

26. «На что похожа буква?». Спросите, на что похожа та или иная буква. Попросите дорисовать ее до этого предмета.

В другом варианте ребенок сам придумывает, во что превратить эту букву, дорисовав ее. То же — с цифрами.

27. «Письмо в воздухе». Психолог рисует в воздухе перед ребенком различные фигуры, буквы, цифры и т.д., которые он должен опознать и назвать.



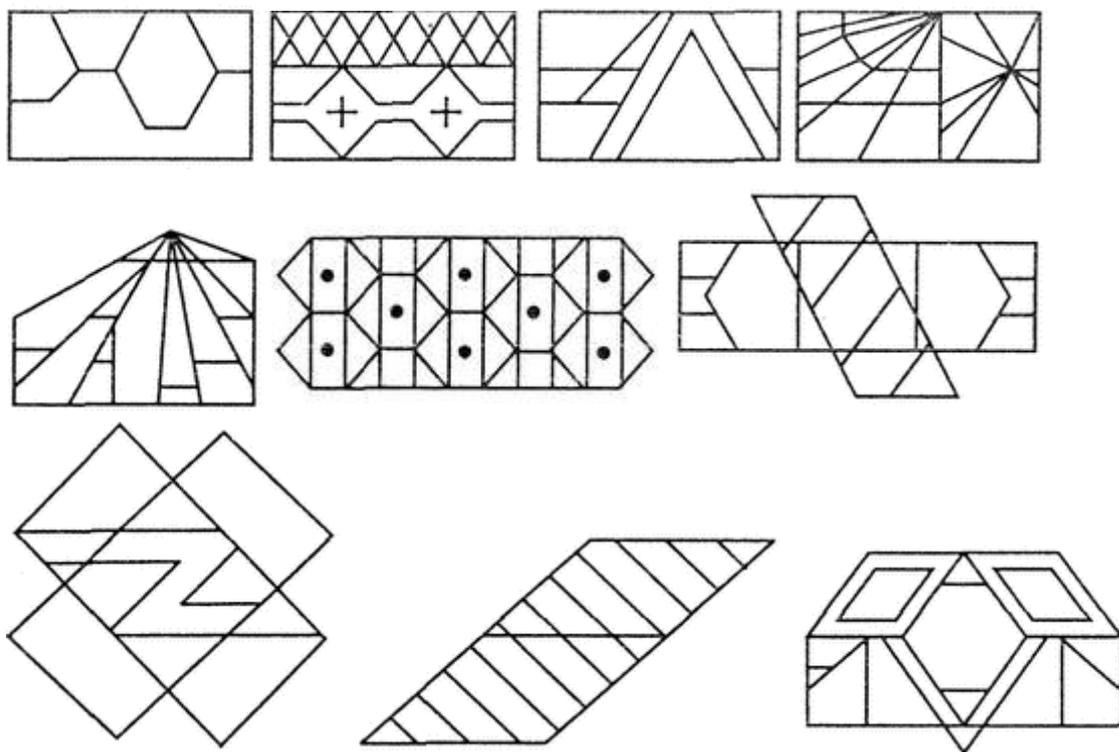


Рис. 5

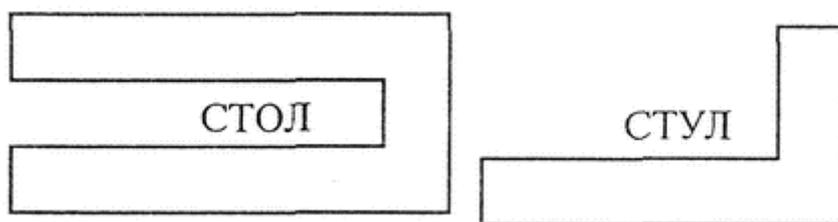


Рис. 6

### Глава 3. ПРОСТРАНСТВЕННЫЕ И «КВАЗИПРОСТРАНСТВЕННЫЕ» ПРЕДСТАВЛЕНИЯ

#### § 1. Освоение телесного пространства

Формирование пространственных представлений связано с использованием разных систем ориентации в пространстве (видимом и воображаемом). *Базовой и наиболее естественной, онтогенетически более ранней и закрепленной всем опытом человека системой ориентации является схема тела.*

Формирование у ребенка пространственных представлений — одно из важнейших условий его успехов. Пользоваться здесь нужно всем богатым арсеналом *внешних опор, маркеров* («сено — солома»), которые заставили бы его буквально убедиться в том, что существует правая и левая сторона, верх и низ, и это неизбежно и неизменно.

Первым шагом должна стать маркировка его левой руки с помощью цветной тряпочки, часов, браслета, резинки и т.п.; или можно прикрепить значок у сердца. Таким образом, вы даете ребенку прекрасную опору для дальнейших манипуляций с внешним пространством — ведь представление о нем строится вначале от его собственного тела, а уже потом превращается в абстрактные пространственные представления. Теперь он знает, что «слева» — это «там, где

красная тряпочка». На это знание можно нанизывать обширный репертуар сведений о внешнем мире. Такие маркеры на первых этапах должны присутствовать на нем постоянно. Но ведь есть еще верх (голова, бант, солнце) и низ (ноги, пол, ботинки, трава).

Базовое упражнение на формирование пространственных представлений заключается в том, что каждое из направлений связывается (закрепляется) с определенным движением, например: «вперед», «назад», «вверх», «вправо» и «влево» — простой шаг или прыжок на двух ногах, шаг или прыжок с разворотом в соответствующую сторону; «вниз» — приседание. Здесь же закрепляются понятия «дальше», «ближе» и т.п. Вначале ребенок выполняет движения вместе с психологом, который и поясняет (означивает) каждое направление. *Большую пользу здесь приносит зеркало, перед которым движения выполняются.*

Далее происходит постепенное «сворачивание» движения, а также переход от совместного к самостоятельному выполнению, переход из внешнего во внутренний план. Так, по инструкции *ребенок переходит от движений всем телом к показу названного направления рукой или поворотом головы, а затем — только взором.*

30. Ходьба и прыжки:

- а) с поворотом на 90 и 180° в обе стороны;
- б) через предмет (вправо-влево, вперед-назад), лежащий на полу (малый мяч, гимнастическая палка, стул), стоя к нему лицом, боком, спиной;
- в) прыжки с поворотом на 180° на двух ногах через гимнастическую палку: с продвижением на разные расстояния от какого-то ориентира, линии; с продвижением вперед, но с промежуточным движением (один прыжок вперед — через линию, другой — параллельно линии и т.д.).

31. Ребенок и психолог встают рядом лицом к зеркалу и с проговариванием (если это необходимо) выполняют одни и те же действия: «над головой», «под носом», «за ухом», «перед глазами», «на груди», «под подбородком», «между ногами» и т.д.

32. «Выше — ниже». Стоя перед зеркалом, ребенок и взрослый вместе анализируют расположение отдельных частей тела по отношению друг к другу с точки зрения вертикальной оси, не забывая о маркерах. Находят, показывают и называют то, что «выше всего» (голова, макушка); что «ниже всего» (ноги, стопы); «выше, чем...»; «ниже, чем...». Затем ребенок повторяет все это без зеркала и наконец с закрытыми глазами.

**Аналогично** отрабатывается взаимное расположение отдельных частей лица (лоб, глаза, нос, уши, рот, щеки) и других частей тела (рук — плечо, локоть, предплечье, запястье, ладонь, пальцы; собственно тела — шея, плечи, грудь, спина, живот; ног — бедро, колено, голень, стопа) относительно друг друга.

33. «Спереди—сзади». Глядя в зеркало и ощупывая части тела спереди, ребенок называет их (нос, грудь, бровь и т.д.). Аналогично — сзади (затылок, спина, пятки и т.д.). Затем он с закрытыми глазами по инструкции последовательно дотрагивается до передней (задней) поверхности своего тела и называет соответствующие части тела.

34. «Дальше — ближе». Ребенку предлагается назвать у себя (относительно, например, головы) части тела, расположенные «ближе, чем...», «дальше, чем...», «ближе, чем..., но дальше, чем...».

35. «Право—лево». Следует заметить, что для ребенка вовсе не является

очевидным тот факт, что правая нога, глаз, щека и т.д. находятся с той же стороны, что правая и рука. К пониманию этого его надо привести путем специальных упражнений по соотношению частей тела с правой и левой рукой. Это лучше делать по следующей схеме: соотнести части тела с правой рукой (правый глаз, щека и т.д.), затем — с левой рукой, после этого — в перекрестном варианте (например, показать правую бровь и левый локоть). Наиболее занимательным является выполнение этих упражнений следующим образом: «Потри левой рукой правый локоть, почесы правой пяткой левую коленку, пощекочи правым указательным пальцем левую подошву, постучи правым локтем по правому боку, укуси себя за средний палец левой руки и т.д.».

36. «Путаница». Психолог намеренно показывает не те движения или места на теле, которые называет. Ребенок должен исправить ошибки взрослого. Затем инструктором и исполнителем упражнения становится сам ребенок; он показывает упражнения другим (взрослому, ребенку) и контролирует их выполнение.

## **§ 2. Освоение внешнего пространства**

*Важным этапом является осознание двигательных возможностей и расширение диапазона движений в разных зонах пространства: нижней, средней и верхней.* Вы уже начали формирование этих представлений, выполняя с ребенком упражнения предыдущего раздела. Теперь усвоенные навыки становятся базой для его развернутого произвольного действия.

Вспомните, пожалуйста, игру с мячом, которой еще 10 лет назад так увлекались все дети. Били мячом о стену: сначала — обеими ладонями; затем — ударом снизу руками, сложенными в замок; потом — «белочкой»: из-за спины мяч бросали о стену и ловили его; затем — из-под ноги... Вспомнили? Ведь в этой игре все этапы чередовались очень строго, а стучать о стену необходимо было условленное число раз. А «Прятки», «Казачьи-разбойники»?.. Научите своего подопечного, и вы убедитесь, что забытое старое не так уж нелепо.

37. « Движения в нижней зоне». Сюжетный контекст — «*Пустыня*».

Дети вспоминают, какая погода в пустыне, кто там живет и что растет. Они превращаются в обитателей пустыни с их движениями, позами, звуками. Многие из них живут под землей. Следовательно, необходимо обеспечить ребенку возможность *пролезать сквозь узкий вход* в «норку», например между ножек стула или свернутый физкультурный мат и т. п.

«Змея» — перемещения по полу без помощи рук (на животе, спине). Дети знакомятся с сильными, жесткими движениями, изображая кобру, ужа или удава. «Скорпион» — переползание, прыжки на четвереньках, на трех точках. Знакомство с сильными, быстрыми, резкими движениями. «Суслики» — перемещения с помощью различных прыжков в разном темпе и направлениях, замирая и срываясь с места. «Перекасти-поле» — перекачивания и кувырки в разных направлениях и с разной скоростью. Это упражнение направлено также на осознание границ собственного тела.

38. «Движения в средней зоне». Сюжетный контекст — «*Царство животных*».

Каждый ребенок выбирает то животное, которое ему больше всего понравилось, и превращается в него, демонстрируя своеобразие его повадок. Потом дети меняют образы, выражая их характер через движения, звуки и специфические позы.

«Лягушка» — прыжки на месте и в пространстве. «Заяц» — прыжки и переходы, легкие и отрывистые движения. «Медведь» — медленные, тяжелые, сильные. «Лиса» — плавные, гибкие, быстрые, непредсказуемые движения в различных ритмах. «Лев» («тигр», «пантера») — сильные, быстрые, гибкие движения; рычание (высвобождение эмоции). «Лошадь» — акцент на движении корпуса и ног. Законченные, сильные, резкие движения, требующие большого пространства.

39. «Движения в верхней зоне». Сюжетный контекст — «Царство птиц». «Синица» — мелкие, короткие прыжки, быстрые и законченные движения.

«Орел» — сильные, мощные, иногда парящие движения корпуса и рук, движения в широком диапазоне (пространственном и телесном). «Лебедь» — плавные, широкие, грациозные движения, текучесть пластики. «Птичий двор» — дети выбирают себе образы домашних птиц и контактируют друг с другом.

В конце каждой волшебной игры-превращения: «Пустыня», «Царство животных» или «Царство птиц» — необходимо проиграть с детьми обратное *перевоплощение* в самого себя (например, *проползая* по волшебному тоннелю, животные превращаются в людей). Для интеграции пережитого опыта детям предлагается выполнить рисунок своего животного. После этого все вместе с психологом садятся в круг для обсуждения переживаний, телесных ощущений, чувств и эмоций, которые возникали у них во время превращения в животных.

*Определение направлений в пространстве относительно своего тела является следующим этапом формирования пространственных представлений.*

40. «Движения в одном направлении». Предложите ребенку: вытянуть руку вправо, отставить ногу вправо, повернуть голову вправо, наклонить голову к правому плечу, сделать три наклона вправо, присесть на правое колено и т.д. Так же отрабатываются другие направления — слева, сверху, снизу, спереди и сзади.

41. «Что находится справа от меня?». Попросите ребенка, не поворачиваясь, перечислить то, что находится справа от него. После этого повернуться направо и снова перечислить то, что теперь находится справа. Покрутите его и спросите: «Что теперь справа от тебя?». Аналогично отрабатываются направления слева, спереди и сзади.

42. «Повернись направо, повернись налево». Для этой игры вам понадобится большой мяч. Водящий стоит в центре, с четырех сторон — игроки. Игроки командует водящему: «Направо!» Тот кидает мяч направо и только после этого поворачивается в ту же сторону. Игрок с мячом снова командует («Направо!», «Налево!», «Вперед!», «Назад!»). Если играющих не хватает, то водящий ударяет мячом об пол с нужной стороны от себя и поворачивается, а следующую команду дает кто-либо из играющих (по договоренности).

43. «Кто где стоит?». В эту игру могут играть не менее трех детей. Ставится задача — обозначить место человека, стоящего в колонне (впереди или сзади) или в шеренге (справа и слева). Например: «Где стоит Петя относительно тебя?» Затем дети в произвольном порядке меняются местами, и игра продолжается.

44. «Диспетчер и самолет». При наличии просторного помещения можно попросить ребенка вообразить себя самолетом, а психолога — диспетчером, прокладывающим самолету путь с поворотами.

45. «Робот». Ребенок изображает робота, точно и правильно выполняющего команды человека: «Один шаг вперед, два шага направо, прыжок вверх, три шага налево, вниз (присесть) и т.д.». Затем дети играют в непослушного робота,

который выполняет все команды наоборот: идет не вперед, а назад; вместо того чтобы подпрыгнуть вверх, приседает; поворачивает не направо, а налево. После того как ребенок начнет, не ошибаясь, в соответствии с условием, быстро выполнять эти задания, усложните программу: «Шаг налево правой ногой; два шага вперед, начиная с левой ноги (и т.д.)».

46. «Передай мяч назад». В эту игру может играть любое количество детей, стоя в колонне. Первый передает мяч назад и сразу же сам бежит в конец колонны; второй оказывается первым и повторяет действия первого игрока и т.д. По команде взрослого или первого игрока мяч передается сверху (снизу, справа, слева). Сначала детям предлагается вслух проговаривать название направления, в котором они передают мяч.

47. «Мама, поверни направо...». Эта игра может предназначаться и для работы родителей с детьми. Играть можно на детской площадке, по дороге в школу, в квартире (путешествуя по комнатам). Ребенок говорит: «Мама, поверни направо». Мама: «Поворачиваю, иду». — «Теперь налево». — «Слушаюсь, поворачиваю». Если он еще не сообразил, как скомандовать, то должен остановить маму командой: «Стой!». Если поворачивать не надо, а на пути какое-либо препятствие, то дается команда: «Возьми правее (левее)».

48. «Моя комната». В знакомом ребенку пространстве следует обсудить, что где стоит: «Если встать лицом к окну, то справа будет что?., а слева?., (и т.д.)».

Ему дается инструкция: «Покажи верхний правый угол впереди» и т.д.

*После выработки навыка ориентации в пространстве относительно себя можно переходить к ориентации других объектов относительно друг друга и себя относительно других объектов.*

49. «Капризный фотограф». Психолог-фотограф, желая сделать снимок зверей, ищет кадр. Его помощнику (ребенку) надо рассадить: корову — справа от зайца, мышку — слева от мышки и т.д. Фотограф все время недоволен и просит помощника каждый раз по-новому пересаживать зверей.

Усложненная задача выполняется по двухступенчатой инструкции: «Посади утку справа от медведя, а птицу — слева от лисы». Модификация задания — ребенок сам говорит: «Я посадил льва справа от медведя». Остальные дети или взрослый его проверяют. Затем один из детей становится фотографом, дает инструкцию остальным и проверяет ее выполнение.

50. «Беги на новое место». Дети встают в колонну. Психолог или ребенок ведущий говорит: «Я стою перед Петей». Петя должен перебежать в самый конец колонны, назад. Другой ребенок говорит: «Я стою сзади Вити», и Витя бежит в самое начало колонны, вперед. Усложнение задания: нужно бежать в противоположном направлении. Аналогично — стоя в шеренге: «Я стою справа от...» (с передвижением влево и т.д.).

51. «Где же я сижу?». Дети рассаживаются в ряд или полукругом. Ставится задача определить свое место: «Я сижу слева от Пети; справа от Маши, но левее Сережи; напротив (и т.д.)». Затем они меняются местами, и игра продолжается.

52. «Собираем урожай». Разложите перед ребенком ряд картинок с любыми изображениями. Он должен отобрать только те, например, овощи, которые «лежат правее, чем капуста»; «левее, чем морковь».

*Знакомство со схемой тела человека, стоящего напротив, всегда вызывает у детей значительные затруднения и нуждается в тщательной проработке. Необходимо убедить детей на практике, что у человека, стоящего напротив, «все наоборот»: «Право — где у меня лево, а лево — где право».*

А. Двое детей, стоящих друг за другом, берутся за правые руки и убеждаются, что у обоих правая рука с одной и той же стороны. Затем, не разнимая рук, они поворачиваются лицом друг к другу и убеждаются, что правые руки находятся наперекрест.

Б. Ребенок, стоя в колонне спиной к остальным, поднимает правую руку; остальные поднимают свою правую руку и убеждаются, что он сделал это правильно. Не опуская руки, ребенок поворачивается лицом к остальным. Дети, сопоставив положение его поднятой руки со своими, делают вывод о противоположном расположении правых и левых частей тела у лиц, стоящих напротив друг друга.

53. «Моя рука, твоя рука». Ребенок, стоя лицом к психологу или сидя напротив куклы, определяет по указанию взрослого сначала у себя, потом у партнера (куклы) левую руку, правое плечо, левое колено и т.д. Поменяться ролями: инструкцию дает ребенок.

54. «Назови часть тела». Дети стоят лицом друг к другу. Один из двоих молча показывает на себе отдельные части тела, а другой называет: «Это твое правое колено, это твой левый глаз (и т.д.)».

55. «Найди свою правую руку». Сидя напротив ребенка, дать инструкцию: «Делай своей правой рукой (кстати, где она?) то же, что и я делаю правой». Интересно делать по очереди одинаковые жесты одноименными частями тела (вытянуть правую руку, потом левую ногу, а обратно — согнуть сначала левую ногу, а потом правую руку и т.д.).

56. «Найди правый рукав». Попросите ребенка определить правый и левый ботинок, рукав, карман, штанину на одежде, лежащей в различных положениях; найти левый и правый отпечаток босой ноги.

57. «Веселые картинки». Ребенок определяет на картинках, какой рукой действует герой; с какой стороны относительно других находится каждый персонаж, в какой руке и что он держит и т. п. Эту работу рекомендуется проводить длительное время одновременно с любой другой работой по картинкам.

Устойчивый навык можно выработать только при участии родителей, например, дав им задание постоянно обращать внимание детей на детали одежды, вещи в руках у людей, идущих навстречу по улице, а также проводить указанную выше работу по картинкам в книгах, журналах и т. п.

58. «Правильное зеркало». Стоя или сидя с ребенком друг напротив друга, вы отрабатываете схему «зеркало» на движениях сначала одной рукой, потом другой, затем двумя вместе. Так, если психолог переносит свою правую руку к вправо, то ребенок свою левую — влево. Ясно, что движения вверх, вниз, к себе и от себя будут идентичными.

59. «Неправильное зеркало». И.п. то же, но инструкция изменяется: «То, что я буду делать левой рукой, ты делаешь своей левой рукой (оба поднимают левые руки), а то, что я буду делать правой рукой, ты — правой (поднимаются правые руки)». Таким образом, если психолог переносит свою правую руку вправо относительно себя, то ребенок тоже переносит свою правую руку вправо относительно себя и т.д.

Далее отрабатываются движения с перешифровкой:

Одно- и двуручные, односторонние и с перекрестом. Например: дотронуться правой рукой до левого уха; левой рукой до правого колена, а правой рукой до сердца;

движение рук ребенка относительно себя в сторону, противоположную направлению рук психолога. Например: правая рука психолога движется вправо, а правая рука ребенка — влево относительно себя (соответственно влево — вправо, вверх — вниз, вниз — вверх, к себе — от себя, от себя — к себе, налево вверх — направо вниз и т.д.).

### **§ 3. Пространственные схемы и диктанты**

*Следующим этапом формирования пространственных представлений является переход к двигательным диктантам и графическим схемам.*

60. Двигательный диктант (по шагам), например: один шаг вперед, два шага направо, повернуться на 180°, один шаг назад и т.д.

61. Психолог диктует траекторию, по которой нужно найти предмет в комнате или здании. Далее осуществляется совместное, а затем самостоятельное составление планов (комнаты, класса, улицы и т.д.). На следующих этапах нужно научить ребенка работе с картой города, мира, Вселенной.

В целом развитие пространственных схем начинается с формирования ориентировки «на местности», затем на листе бумаги и графического воспроизведения направлений. При необходимости проведите сопоставление листа бумаги с высоким домом, у которого покажите верх, низ, все углы. Потом нарисуйте такой дом на листе бумаги; обсудите и подпишите вместе с ребенком названия соответствующих направлений и углов. Затем попросите ребенка сделать то же самое по памяти, но на чистом листе бумаги.

62. «Поставь фигуру в угол». Предложите ребенку поместить в комнате или нарисовать определенные фигуры в правом нижнем углу, левом верхнем и т.д. Определить, какие углы еще не заполнены. Пусть он сам заполняет их с комментарием: «Нарисую месяц в правом верхнем углу».

63. «Покажи направление». Научите ребенка показывать направления рукой (потом — только поворотом головы, взглядом) в воздухе сверху вниз, снизу вверх, слева направо, справа налево, затем — по диагональным направлениям (направо вверх, налево вниз и т.д.).

64. «Куда указывает стрелка?». Предложите ребенку расположить карточку со стрелкой, ориентируя ее последовательно во всех называемых вами направлениях, и назвать их. Аналогично — нарисовать стрелки на листе бумаги с какими-то рисунками или планом.

65. «Проведи линию». По инструкции психолога ребенок проводит определенные линии (прямые, пунктирные, волнистые, цветные и т.д.) в определенном направлении, не отрывая карандаш от бумаги. Например: «Из центра листа (ставим точку) проводим волнистую линию вверх, затем — прямую линию в левый нижний угол» и т.д.

На следующем этапе проводится работа в *тетради в клеточку* — «Графические диктанты» (для всех заданий исходные точки в начале освоения заранее отмечаются взрослым). Необходимо предварительно научить ребенка отступать одну клеточку от края тетради и от предыдущей работы; пропускать нужное количество клеточек по указанию взрослого.

66. «Расставь знаки». Инструкция: «Обозначь на строке четыре точки. Поставь знак «+» от первой точки снизу, от второй — сверху, от третьей — справа, от четвертой — слева». Аналогично — с двумя разными знаками.

67. «Стрелки». Инструкция: «Обозначь на строке четыре точки. От первой проведи стрелку в направлении вниз, от второй — вправо, от третьей — влево,

от четвертой — вверх». Проверка: от какой точки стрелка смотрит вправо? Прочитать направления стрелок во всех выполненных заданиях.

68. «Соедини точки». Инструкция: «На двух строчках отметить по 8 точек так, чтобы можно было сгруппировать их в квадраты; обведи пальцем каждый из них».

В первом квадрате надо выделить карандашом первую верхнюю точку, потом — первую нижнюю точку, после чего соединить их стрелкой в направлении сверху вниз. Выделить вторую нижнюю точку и соединить ее стрелкой со второй верхней точкой в направлении снизу вверх.

Во втором квадрате выделить первую верхнюю точку, затем — вторую верхнюю точку и соединить их стрелкой в направлении слева направо. Нижние точки соединить стрелкой в направлении справа налево.

В третьем квадрате выделить первую верхнюю точку и вторую нижнюю, соединить их стрелкой, направленной одновременно слева направо и сверху вниз (в правый нижний угол).

В четвертом квадрате выделить первую нижнюю точку и вторую верхнюю. Соединить их стрелкой, направленной одновременно слева направо и снизу вверх (в правый верхний угол).

Прочитать направления стрелок во всех выполненных заданиях.

69. «Графические диктанты». Психолог диктует: «Начиная с третьей клетки: одну клетку вправо, ...две — вниз, ...одну — влево» и т.д. Более сложный вариант — движение по диагональным направлениям, например: «Одну клетку направо вверх, две клетки направо, одну — налево вниз». Фигуры для диктантов, вначале простые, должны постепенно усложняться.

Каждый психолог легко может сам разрисовать по клеточкам различные орнаменты, фигуры, буквы и т.п., чтобы использовать их для диктанта. Дети с большим удовольствием занимаются этой работой. «Графические диктанты» рекомендуется выполнять следующим образом:

- сначала ребенок выполняет инструкцию правой рукой, а затем — левой рукой;
- ребенок рисует в направлении, противоположном тому, которое называет взрослый (например, не направо вверх, а налево вниз). Этот прием может быть предложен как игра «Непослушный ученик»;
- после того как освоено выполнение графических диктантов одной рукой, переходят к их двуручному написанию: сначала обе руки двигаются по инструкции, затем обе руки — в сторону, противоположную той, которая указана в инструкции; после этого правая рука — по инструкции, а левая — в противоположную сторону и наоборот;
- по команде взрослого дети рисуют часть направлений в соответствии с инструкцией, а другую часть — в противоположном направлении, затем — снова в заданном направлении и т.д.

Обязательно предложите ребенку самому поддиктовать графический диктант вам или другим детям, а потом проверить работу.

#### **§ 4. Конструирование и копирование**

*Неотъемлемой частью формирования пространственных представлений являются упражнения, выполняя которые ребенок может творчески манипулировать разнообразными объектами. Ими могут быть предметы, конструкторы, кубики, «лего», пазлы, разрезные картинки, мозаики и т.п. Так,*

в частности, ребенку важно при усвоении букв и цифр самому «святать» их из пластилина или проволоки.

70. «Конструирование предметов из заданных частей».

Ребенку дается основная деталь, свойственная всем предметам данного класса, например: для посуды — это емкость, для животных — туловище, для растений — стебель, и, кроме того, различные фрагменты, благодаря которым основная деталь постепенно дополняется, преобразуясь в самые различные объекты. Ребенку предлагают пофантазировать и сложить несколько фигур с одной и той же основой; например, на базе основной детали, характерной для посуды, могут быть (с помощью разных соответствующих фрагментов) сконструированы: чайник, сахарница, чашка и т. п. То же — с фигурой человека или животного, растения и т.п. Каждый раз ребенка спрашивают: «Что это? На что (кого) похож этот предмет?». Потом он зарисовывает сложенные из деталей предметы и делает к ним подписи.

71. «Я — конструктор». Ребенку предлагается из спичек, счетных палочек или мозаики сконструировать какое-либо предметное изображение или выложить печатную букву. Пусть он проделает это с открытыми и закрытыми глазами. Затем путем переключивания элементов можно превратить их в другие предметы, букву, цифру или орнаменты.

72. «Найди нужный блок» (рис. 7). Инструкция: «Найди среди верхних фигур нужный блок и дострой нижнюю фигуру так, чтобы она стала такой же, как соседняя. Ты можешь разворачивать «блоки»».

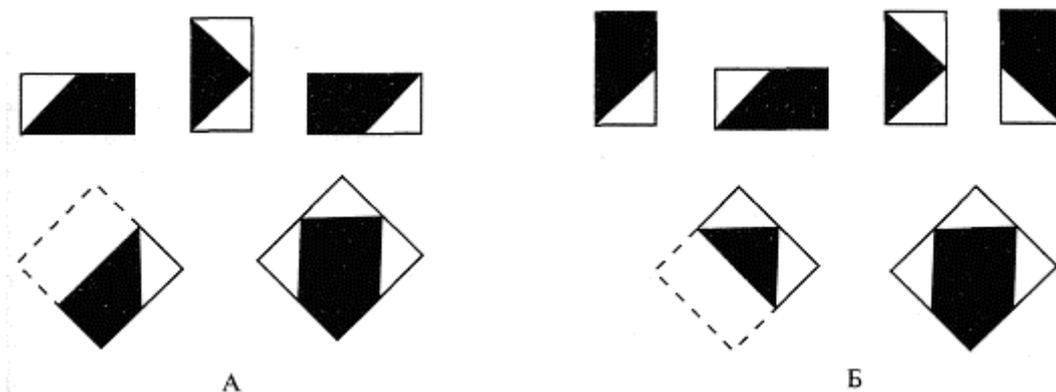


Рис.7

73. «Орнамент». Разрежьте квадраты, расположенные слева на рис. 8, сначала на 4, а потом — в более сложном варианте — лишь на 2 (по горизонтали или вертикали) части. Попросите ребенка сложить из полученных частей придуманные вами орнаменты; сначала — более простые, а затем — аналогичные тем, что представлены на рис. 8 справа. Понятно, что для маленьких детей здесь более адекватны привычные для них кубики.

*На первом этапе формирования процессов копирования целесообразно осуществлять его с помощью кальки или копировальной бумаги и только затем переходить к обычному срисовыванию. Помимо прочего, этот прием формирует «память руки» и необычайно эффективен при усвоении букв и цифр.*

74. «Копирование фигур».

А. Копирование различных простых фигур.

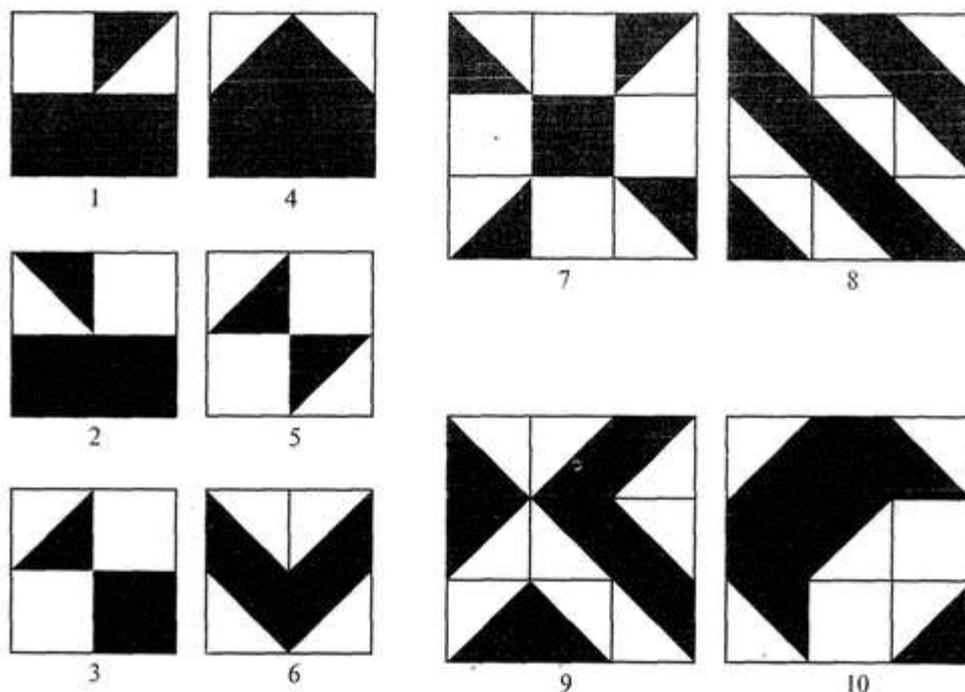


Рис.8

Б. Копирование сложных фигур и изображений, как, например, на рис. 9. Сначала фигура анализируется совместно психологом и ребенком: она разбивается на части, обсуждается удобная последовательность ее воспроизведения. Далее ребенку предлагается самостоятельно проанализировать изображение и выработать стратегию копирования.

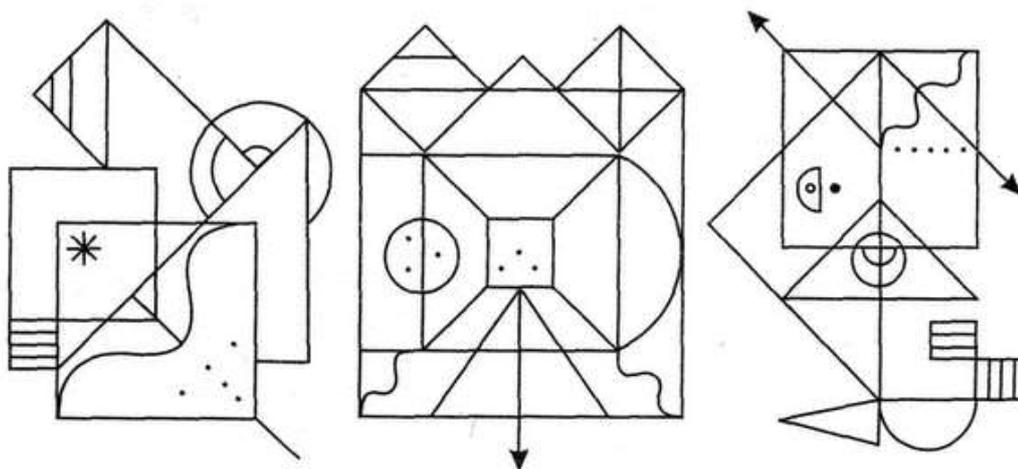


Рис.9

В. Копирование фигур с поворотом их на 90 и 180°. Поворот на 90° может быть обыгран следующим образом: «Нарисуй эту фигуру лежащей на левом (или правом) боку». На 180° — «Нарисуй эту фигуру «вверх ногами», но так/ чтобы все части фигуры остались на своих местах». Для проверки можно сравнить или наложить друг на друга образец и рисунок ребенка, если они выполнены с соблюдением масштаба, например на бумаге в клетку.

Удивительным образом действует на детей обсуждение его собственного рисунка, отраженного в зеркале, которое приставляется к полученному изображению и/или образцу сверху, слева и т. д.

### § 5. «Квазипространственные» (логико-грамматические) речевые конструкции

Формирование «квазипространственных» представлений начинается с

введения в работу предлогов посредством сопоставления их с отработанными выше пространственными представлениями. Например, ребенку предлагается выполнить следующее: «Встать (или присесть) *перед, за, слева, справа, на, под* предмет», «Поставить или положить предмет *перед, за, слева, справа, над, под* собой» и т.п. Постепенно через вербальное обозначение соответствующих пространственных представлений осуществляется переход от понятий «выше», «ниже» к понятиям «над», «под» и т.д.

75. «Положи ручку». Дайте ребенку два разных предмета, например ручку и пенал. Предложите ему положить ручку *в, на, под, над, перед, за, слева, справа* от пенала.

76. «Где лежит карандаш?». Положите карандаш на тетрадь и предложите ребенку определить его положение относительно тетради («Карандаш лежит на тетради, а тетрадь..., а стол...»). Так поиграйте, перекладывая карандаш *под, в, слева* от тетради, поднимая его *над*, пряча *за* или помещая *перед* тетрадь. Каждый раз просите ребенка составить предложение про тетрадь и карандаш, обращая его внимание на то, что в предложении меняется предлог. Затем поменяйте эти предметы местами («Тетрадь лежит под карандашом»).

Когда ребенок освоит задание, проделайте его заново, но на этот раз попросите называть только соответствующий предлог.

77. «Нарисуй предлог». Предложите (с вашей помощью) ребенку нарисовать (не написать) предлоги любым удобным для него способом, например как на рис. 10.

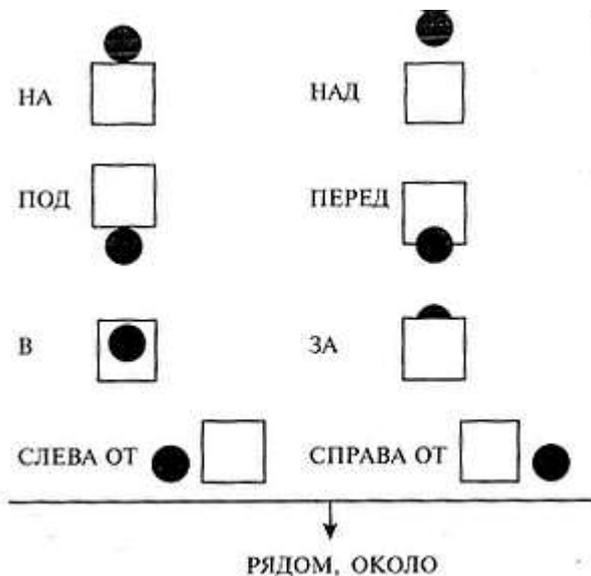


Рис. 10

78. «Зашифрованное послание». Ребенок должен прочитать послание, содержание которого ясно из рисунка (см. рис. 11), и записать его прямо под картинками.

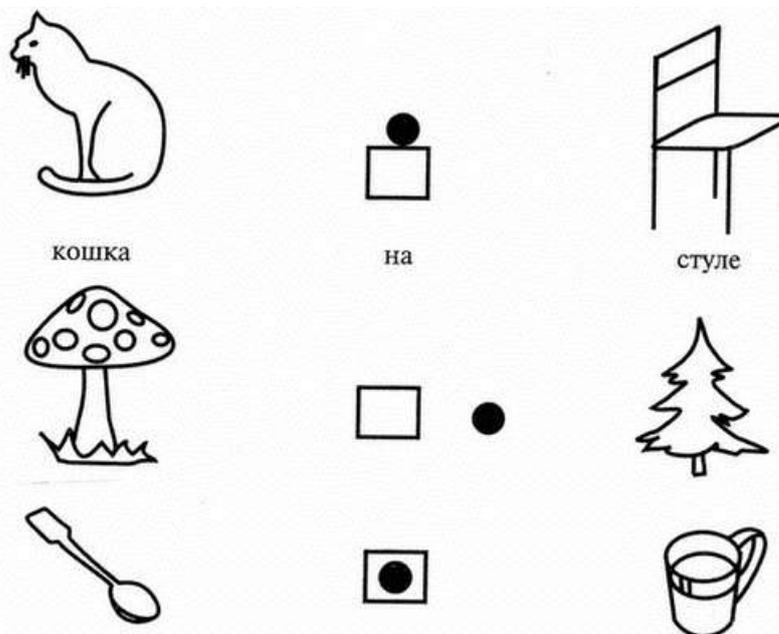


Рис. 11

Нарисуйте несколько подобных фраз с разными предлогами. Предложите ребенку самому придумать и написать вам аналогичные послания с известными ему предлогами.

79. «Теремок». Стоит в поле теремок в четыре этажа: бабочка живет над волком, улитка — под волком, а выше всех — лев. Ребенок расселяет жильцов, потом сам дает задание другим детям и контролирует правильность выполнения.

80. «Новоселье». Освоив предыдущее упражнение, ребенок по представлению решает такие задачи:

«В теремке поселились: лягушка — под мышкой, зайчик — над лисичкой, а мышка — под лисичкой. Кто на каком этаже живет?»

«Построили новый четырехэтажный дом. На каждом этаже должна жить одна семья: Борисовы — под Карповыми, Ивановы — над Черновыми, а Карповы — под Черновыми. Помогите новоселам найти свои квартиры».

Теперь можно перейти к более сложным предлогам, обозначающим движение в определенном направлении.

81. «Схема движения». Возьмите маленькую машинку и книгу. Попросите ребенка сделать так, чтобы машинка заехала на книгу, съехала с нее, заехала под нее, выехала из-под нее, подъехала к ней, отъехала от нее, заехала за нее, выехала из-за нее.

Потом сами выполните те же действия и попросите ребенка составить предложения для каждого случая. Затем — зарисовать предлоги (рис. 12), предварительно показав соответствующее действие с помощью машинки.

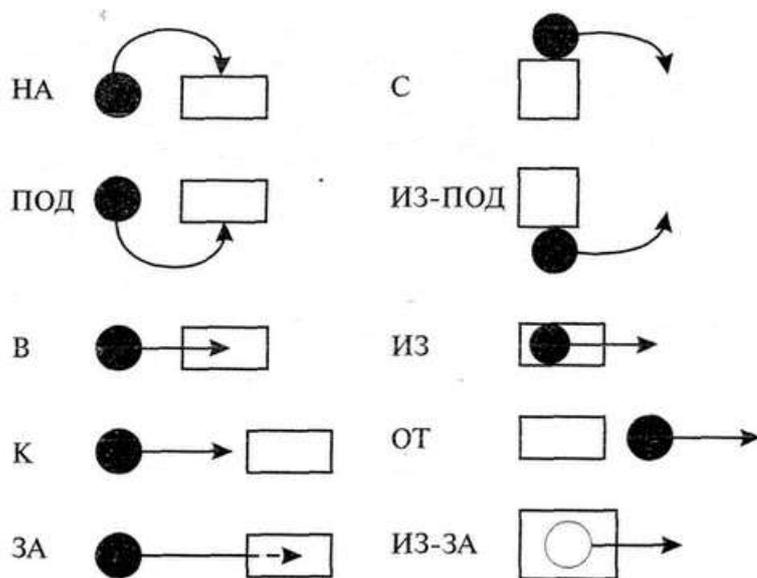


Рис.12

82. «Придумай предложение». На основе отработанных выше навыков предложите ребенку схему, на которой двумя полосками обозначено действие. Ему надо придумать подходящее к ней предложение и записать его под рисунком. Составьте подобные схемы для различных предлогов и действий, а ребенок придумает к ним предложения. Предложите ему самому составить для вас такие «задачи».

83. «Что, где, кто, куда?» Попросите ребенка ответить на подобные вопросы применительно к его квартире, классу, улице и т.д. Затем, используя любую сюжетную картинку, попросите его проделать то же самое, интерпретируя ее, т.е. рассказывая, кто (что) где находится, куда движется и т.д.

На следующем этапе ребенок овладевает *ориентацией в линейной последовательности* сначала *предметного*, а затем *числового ряда* в направлении *слева направо*. По аналогии можно предложить ему задачи, связанные с усвоением алфавита.

84. «Разложим по порядку». Ребенок раскладывает любой предметный ряд в направлении слева направо, проговаривая при этом, например: «Первым идет ананас, вторым — яблоко, третьей — клубника (до десяти изображений)». Затем стрелкой слева направо обозначается направление, в котором раскладывались фрукты и овощи. Далее определяется то, что было нарисовано «до» какого-либо из изображений и «после» него. Исходная длина ряда выбирается в соответствии с актуальными возможностями ребенка.

85. «Пронумеруем ряд». Пронумеруйте ряд, составленный в предыдущем упражнении. Вместе с ребенком найдите число «перед» указанным (предшествующее) и число «после», «за» указанным (последующее). При этом акцент делается на то, что, определяя число, стоящее «за» и «перед» какими-либо, мы движемся соответственно по ходу стрелки (слева направо) и против нее (справа налево). Точно так же отбатывается понимание того, что число «перед» находится слева от эталона в числовом ряду, а число «после» — справа.

86. «Ряд чисел». С опорой на числовой ряд от 1 до 10 объясните, что чем левее в ряду стоит число, тем оно меньше, и наоборот. Назовите первое число слева, первое число справа. Какое из них больше? Здесь очень поможет «маркировка» величины: следующая цифра выше предыдущей, следующая еще выше, предыдущая ниже и т.д. В каком направлении возрастают числа в ряду? Ребенок сначала рисует стрелку в направлении слева направо, а затем отвечает. Прочитайте ряд в обратном порядке. Как изменяется величина чисел

в этом направлении?

87. «Соседи» нашего числа». Психолог вместе с ребенком называет «соседей» любого числа. Они устанавливают, что число справа больше заданного, а число слева меньше. Затем взрослый называет число, а ребенок показывает числа, стоящие слева (справа), и называет их. Делается вывод о величине этих чисел.

88. «Верни число на место». Дается числовой ряд, в котором пропущено какое-либо число. Образец ответа: «Пропущено число семь. Оно больше шести на одну единицу, а значит, стоит справа от него». Или: «Число семь на единицу меньше восьми, значит, стоит слева от него».

*Формирование «квазипространственных» представлений невозможно без усвоения сравнительных словесных конструкций.*

89. «Синонимы и антонимы». На наглядном материале и в игре с мячом закрепите такие пространственные понятия, как «высокий—длинный», «большой—огромный», «близкий—далекий», «маленький — крохотный», «высокий — низкий», «широкий—узкий», «тонкий—толстый», «рядом—далеко — близко», «впереди —сзади» и т.п.

90. «Закончи предложение, ответь на вопросы». Предложите ребенку закончить предложения типа: «Перед тем как прийти домой,...», «Дети стояли по росту в ряду. Последним стоял самый высокий. Первым стоял...».

Ребенок отвечает на вопросы типа: «Что выше, человек или дом?», «Что длится меньше, чем год, но больше, чем неделя?», «Когда день длиннее, зимой или летом?».

91. «Что было раньше?». Пусть ребенок определит, какое событие произошло раньше, какое позже: «После того как подул ветер, форточка распахнулась», «Мы пошли гулять перед ужином».

92. «Кто самый-самый?» Надо ответить на вопросы типа: «Толя веселее, чем Катя. Катя веселее, чем Алик. Кто веселее всех?», «Вера выше, чем Лиза. Вера ниже, чем Катя. Кто ниже всех?», «Толя темнее, чем Миша. Миша младше, чем Вова. Вова ниже, чем Толя. Толя старше, чем Вова. Вова светлее, чем Миша. Миша выше, чем Толя. Кто самый светлый? Кто старше всех? Кто самый высокий?».

93. «Кто старше?» «Покажи на рисунке, кто кого старше, моложе (и т.п.)». Здесь можно использовать любой подходящий стимульный материал. «Оля старше Сережи и моложе Кати. Где на рисунке Оля, Катя, Сережа?»

94. «Расположение предметов» Предложите ребенку определить и назвать расположение предметов. Задавайте вопросы: «Линейка под ластиком или ластик под линейкой?», «Что между вазой и часами?», «Жук справа или слева от ножа?», «Кто выше (ниже)?» и т.п. Предложите ему подобрать пропущенные, наречия и предлоги: *справа от* и *слева от*, *сзади от* и т.п. Например: «Стол... от топора и... от замка; лампа... столом и ...от окна; бутылка ...от свечи и ...от зонтика».

95. «Сравни и растолкуй». Ребенок должен растолковать (вначале глядя на рисунки) такие логико-грамматические конструкции, как «моя рука — в моей руке — моей рукой», «хозяйка куклы — кукла хозяйки», «мамина дочка - дочкина мама», «хозяин собаки — собака хозяина» и т.п.

## **Глава 4. КИНЕТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ**

### **§ 1. Динамическая организация двигательного акта. Ловкость**

*Динамическая организация движения связана с переходом от единичных двигательных актов к системе или серии однотипных или различающихся*

*движений, составляющих единую «кинетическую мелодию».*

Трудности выполнения моторных программ могут быть связаны с ограниченным объемом возможных движений. Базой для преодоления этой недостаточности являются упражнения из раздела 1. Мы продолжаем развивать и автоматизировать усвоенные навыки на более высоком уровне. Следует еще раз подчеркнуть, что *при освоении новых паттернов ребенок должен опираться не толь-ко на внешний образец и собственные ощущения* (которых может быть недостаточно), *но и на **дополнительную** зрительную афферентацию, для чего используются зеркала, в которые ребенок смотрит при выполнении движений.* Содержанием отдельных паттернов (циклов, серий) могут быть различные движения, позы, определенное сочетание звуков (пачки ритмов), орнаментов, предметов или фигур.

96. И. п. — ноги на ширине плеч, руки опущены ладонями вперед. На медленный вдох (притягивающее движение) руки плавно разводятся в стороны и вверх, на выдох (отталкивающее движение) — вытягиваются и опускаются вдоль тела ладонями вниз. Вернуться в и. п.

97. И. п. то же. Перенести вес тела на правую ногу. Делая вдох, поднять левую ногу и развернуть корпус на 90° влево; делая выдох, опустить левую ногу и

повернуть влево стопу правой ноги. Таким образом, все тело развернуто влево. Затем перенести вес тела на левую ногу. Делая вдох, поднять правую ногу и развернуть корпус на 90° вправо; делая выдох, опустить правую ногу и повернуть стопу левой ноги вправо. Вернуться в и. п.

98. Ребенку предлагается ряд любых движений, описанных выше, например «хасты», которые он должен повторить в заданной последовательности. В групповом варианте детям предлагается всем вместе выполнить такое же задание, например через одного — то приседать, то подпрыгивать (в быстром темпе), или выполнить упражнения, аналогичные описанным в разделе «Преодоление двигательных стереотипов».

Одна из наиболее важных задач психомоторной коррекции — *развитие ловкости*, имеющее наибольшее число положительных корреляций с развитием высших психических функций. Начало процесса здесь связано с акцентом на точность. Например, прилаживание ходьбы к неровностям почвы, ступенькам, подъемам и спускам; движений карандаша к обведению нарисованного контура и т.д. Это и прицельное внимание к точности попадания (меткости) броска, прикосновения; в более сложном случае — к точности воспроизведения видимой формы, фигуры. Иными словами, это процессы, оцениваемые по финальной четкости.

*Развитие ловкости неотделимо от быстрых (ограничение по времени), точных и согласованных движений в условиях сложной пространственной ориентировки.* Составными компонентами такого рода занятий могут быть беговые, прыжковые упражнения, а также упражнения, включающие мелкие движения кистей и пальцев рук (с применением больших и малых мячей, гимнастической палки, колец и т. п.). При их освоении целесообразно дробление на этапы. Например, по мере того как дети в общих чертах усвоят координацию движений ног, подключаются движения рук и т.д.

99. «Классики». Упражнение представляет собой варианты общеизвестной игры, состоящей из целевых прыжков, совершаемых в определенной последовательности и в условиях дефицита времени. Выполнение этого упражнения требует усиленного зрительного контроля, осмысления ситуации и предвосхищения своих действий, хотя бы на ход вперед. То же относится к

различным играм: «Прыгалки», «Вышибалы» и т.п.

### **Упражнения с мячом**

100. Встать у линии, проведенной на расстоянии 2,5 м от стены, и сделать подряд 5 бросков мяча правой рукой снизу с ловлей отскочившего мяча правой, а затем левой рукой. Основная трудность этого упражнения заключается в точной дифференцировке мышечных усилий при броске и ловле мяча.

Варианты этого упражнения общеизвестны: бросок мяча из-за спины через голову; перепрыгивание через отскочивший от стены мяч; бросок из-под бедра, стоя спиной к стене, и т.п.

101. Круговые движения с мячом вокруг туловища в горизонтальной плоскости (переложить мяч спереди в левую руку, а сзади в правую руку). Затем сменить направление. То же — во фронтальной плоскости: (руки вверх — переложить мяч в левую руку; руки вниз и назад — переложить мяч в правую руку).

102. Наклониться вперед и, подталкивая мяч поочередно носом, пальцами правой и левой руки, катить его вперед, вокруг стоп (по кругу; описывая восьмерку — вправо, влево).

103. Подбрасывание мяча и его ловля правой рукой, левой рукой, попеременно, перекидывая мяч с руки на руку — на месте и с продвижением; те же действия, но тыльной стороной кисти; с ловлей мяча сначала двумя, а затем каждой рукой после поворота корпуса на 90°, на 180°.

104. Дриблинг (удары) мяча (о стену и пол) одной и двумя руками, попеременно правой и левой рукой — на месте и с продвижением; то же — с двумя мячами; ведение мяча «змейкой», огибая ориентиры.

105. Ведение мяча вокруг себя поочередно правой и левой рукой — поворачиваясь вслед за мячом; не сдвигая ног.

106. Прыжки на одной ноге с одновременным ведением мяча одной рукой: сначала рука и нога одноименные, затем разноименные. Можно варьировать это движение, подбрасывая и ловя мяч одной или двумя руками.

107. «Передай мяч». Игра проводится в форме соревнования между командами. Дети стоят в затылок друг другу на расстоянии вытянутой руки. Первый ; передает мяч второму сверху над головой, второй — третьему снизу между ногами и т.д. Другой вариант — передача мяча сбоку с поворотом корпуса то вправо, то влево. Третий вариант — комбинированный. Если группа небольшая 1 (до 10 человек), то, когда мяч оказывается у последнего ребенка, он перебегает вперед, становясь первым, и начинает игру с начала.

### *Упражнения с гимнастической палкой*

108. Перехваты палки, которую ребенок держит в вертикальном положении, снизу вверх и сверху вниз; при горизонтальном положении палки — слева - направо и справа налево; перебрасывание палки в вертикальном положении из руки в руку.

109. «Мельница» — вращение палки двумя руками на уровне пояса.

110. «Вертолет» — присесть, палку держать в горизонтальном положении в руках, вытянутых вверх; вращая палку, медленно выпрямить ноги и подняться на носки. Продолжая вращать палку, медленно вернуться в и.п.

*Серийная организация движений* должна быть включена в общую программу коррекции и реабилитации посредством привлечения аппликаций, мозаики,

нанизывания бус в определенной последовательности, макраме, графической деятельности и т.п. Эффективность такого рода занятий общеизвестна; не в последнюю очередь это связано с тем, что все эти упражнения способствуют формированию *реципрокных взаимодействий рук*. Рассмотрим несколько заданий, также ориентированных на оптимизацию этих процессов.

111. Сначала одна, потом другая рука, потом обе руки вместе (сходясь и расходясь) имитируют игру на рояле: спонтанно, гаммы, арпеджио и т.д.

112. Одна ладонь располагается вертикально перед грудью большим пальцем к себе, в ее основание упирается пальцами другая ладонь, расположенная горизонтально большим пальцем к себе. На каждый сигнал психолога ладони меняются местами. В другом варианте этого упражнения одна рука остается раскрытой, а другая сжимается в кулак. Команды подаются в произвольном порядке.

113. Одна рука производит похлопывающие движения (по плечу, животу и т.п.), а другая — круговые (над головой, перед животом). Руки имитируют игру на гитаре, балалайке, т.е. на тех музыкальных инструментах, где они выполняют разные движения.

## **§ 2. Графические способности**

114. «Рисующие пальчики». Ребенку предлагаются чистые листы бумаги разной формы и размера, гуашевые краски и полная свобода творчества. Такое произвольное рисование и свободное манипулирование каждым пальцем обеих рук дают ценную информацию о латеральных и цветовых предпочтениях ребенка. Для правой характерно начинать работу с правой руки, при этом отдается предпочтение остроугольным формам (квадраты, ромбы, треугольники и т.п.). Когда же они рисуют левой рукой, то выбирают круги и овалы, а также неправильные округлые формы с волнистыми краями. Правша заполняет лист слева направо и сверху вниз. Левши отличаются большой вариативностью этих показателей; достоверно частым для них является заполнение листа справа налево.

Выполнение упражнений в предлагаемой ниже последовательности поможет наиболее мягко, в игровой, занимательной форме подготовить ребенка к освоению пространства листа и навыка письма.

115. Сначала ребенок выбирает любой палец и любой цвет (на одном листе бумаги ребенок рисует только одним пальцем, используя один цвет) и заполняет предложенный формат прямыми вертикальными, горизонтальными и наклонными линиями (сначала одной рукой, потом другой). Затем он рисует незамкнутые волнистые линии, а после этого — прямые и волнистые «дорожки» из точек.

Далее ребенку предлагается для каждого пальца выбрать свой цвет, а также размер и форму листа бумаги. Рисовать надо по очереди каждым пальцем сначала одной рукой (ребенок рисует разными пальцами одной руки на отдельных листах), затем другой. Возможны варианты рисования одновременно или по очереди обеими руками на одном листе.

116. «Путь муравьишки». При выполнении этого и последующих упражнений хорошо использовать не только гуашь, но и акварель, цветные карандаши, фломастеры, пастель, мелки и др.

Ребенок рисует «путь муравьишки» сначала одной (любой) рукой, а затем другой. При этом линия-путь должна иметь как можно больше разнообразных изгибов без создания замкнутых контуров и петель. «Путь муравьишки» начинается от муравейника и там же заканчивается, таким образом, создается

замкнутая линия.

117. «Загадочный контур». Психолог рисует на доске или листе бумаги волнистую замкнутую линию и предлагает детям, подключив воображение, рассказать, на кого (на какое животное, птицу, фантастическое существо и т.д.) она похожа. Таким образом развивается образное воображение и стимулируется способность каждого ребенка увидеть что-то свое в данном контуре, без навязывания ему собственных стереотипов восприятия.

Затем, подражая психологу или вместе с ним, ребенок постепенно учится самостоятельно и свободно проводить волнистые замкнутые линии. После чего ему предлагается, глядя на свои рисунки, представить, на что похож нарисованный контур. Фантазируя, ребенок может дополнить контур необходимыми деталями (например, ушками, глазами, крыльями, элементами одежды, предметами и др.).

Заполнение внутреннего пространства контура возможно не только путем простого раскрашивания, но и посредством необычного заполнения, например: незамкнутыми и замкнутыми линиями, точками, кляксами, сочетаниями геометрических фигур, орнаментов и т.д.

118. «Необычные животные». Придумывание и рисование «необычных животных» не только активно вовлекает ребенка в графическую деятельность, но и развивает его творческие способности.

Ребенку предлагается нарисовать замкнутой линией изображение какого-либо животного, например «фантастической лисы», «крылатого зайца», добавляя при этом нетипичные для него части тела, дорисовывая одежду, а также какие-либо предметы и т.д. Особое внимание необходимо уделить заполнению внутреннего пространства контура.

119. «Каляки-маляки». Сначала психолог заполняет весь лист непрерывной линией со множеством изгибов и петель. Затем ребенку предлагается увидеть в этом рисунке какое-либо животное, запутавшееся в нитках. Его надо найти и спасти. Когда ребенок увидит это животное, он должен обвести только те линии в «каляках-маляках», которые составляют контур и детали увиденной им фигуры.

После этого ему предлагается самостоятельно нарисовать «каляки-маляки» и найти в них спрятавшееся животное. Более сложной задачей является поиск ребенком в своей «каляке-маляке» заданного образа, например, «котенка, играющего с клубком ниток».

120. «Коврики». Перед ребенком кладется лист бумаги и набор цветных карандашей. Дается инструкция: «Представь, что лист — это коврик. Тебе нужно его разрисовать». После выполнения задания правой рукой ребенку предлагается новый лист и дается то же задание для левой руки. Затем ребенок начинает рисовать одной рукой, а дорисовывает другой; далее — обеими руками вместе. Понятно, что в следующий раз это может быть «скатерть», «платок» «лето» и т.д.

121. Дается образец (последовательность элементов), который ребенок должен воспроизвести и раскрасить. Это несложный орнамент из одного, двух и более повторяющихся элементов, например, из круга, треугольника, квадрата; более сложный вариант — желтый круг, синий треугольник и зеленый квадрат. Затем ребенок сам придумывает последовательность фигур и воспроизводит ее,

122. На рис. 13 —16 представлены образцы, которые должен продолжить ребенок. Обязательным является выполнение каждого из них сначала правой,





Нарисуй, как падают осенние листья. Раскрась



Рис. 14

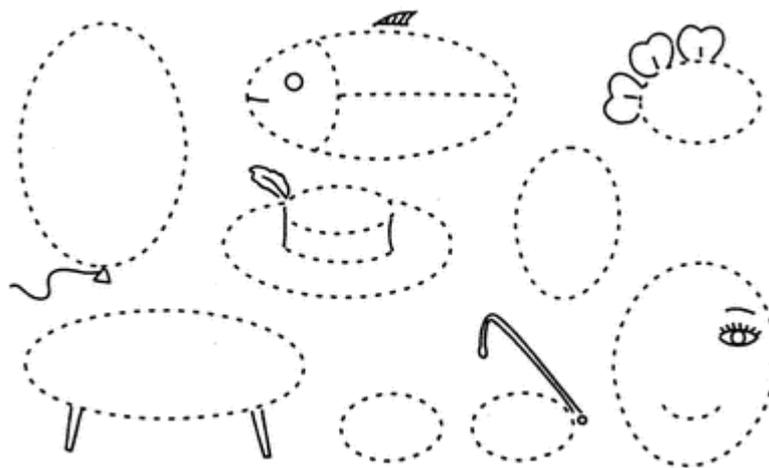


Рис. 15

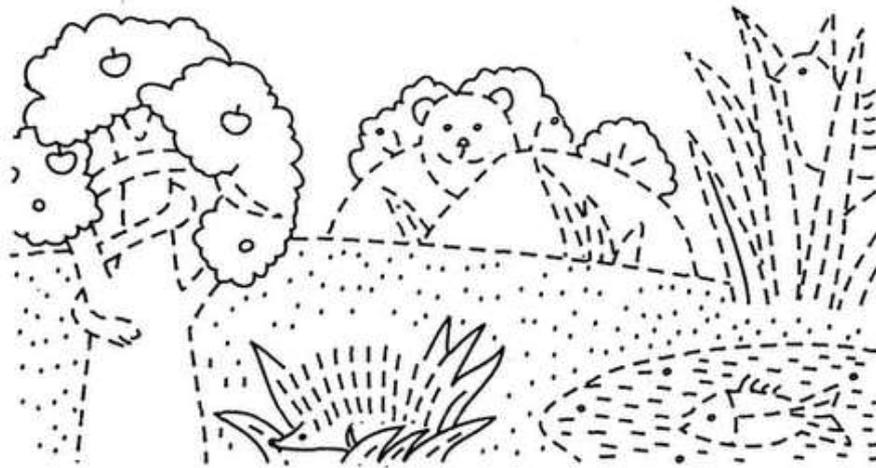


Рис. 16

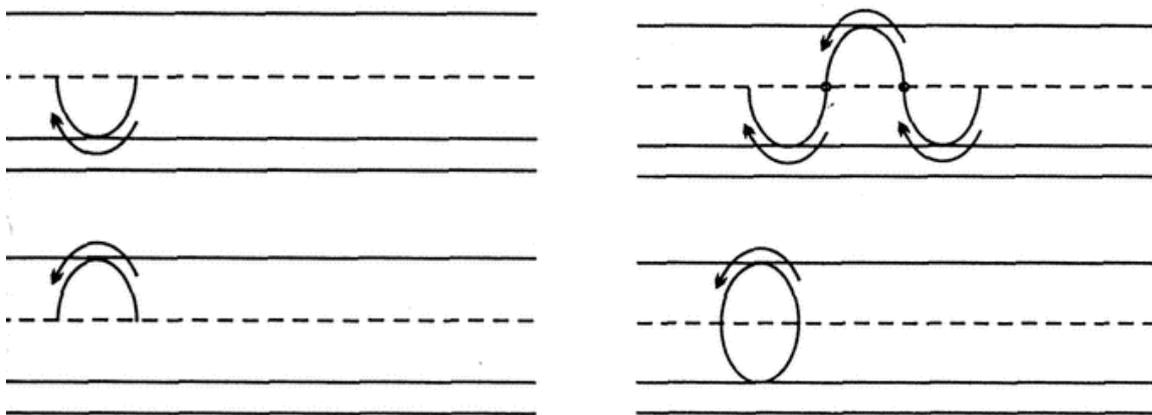


Рис. 17

125. «Соедини полуовалы». Сначала ребенок обводит по контуру, а затем продолжает рисовать полуовалы так, как изображено на рис. 17. Затем, не отрывая руки, он соединяет их, образуя «волну» и овалы.

126. «Дорисуй...». Надо закончить рисунок, на котором художник «не успел» дорисовать и раскрасить, например, ромашки.

127. «Продолжи орнамент». Каждое задание выполняется сначала одной, потом другой рукой. Ребенку предлагается продолжить рисование последовательности сначала простых фигур: прямых вертикальных, горизонтальных, наклонных палочек; затем кругов, квадратов, овалов; наконец — орнаментов.

128. «Рисунки двумя руками по заданному образцу». Ребенку предлагается двумя руками одновременно сначала обвести контур фигур, изображенных с правой и левой стороны листа (рис. 18, а, б, в, г), а затем закрасить эти фигуры.

Ребенок рисует каждой рукой и обеими руками (в одну и разные стороны) разнообразные узоры в направлении от центра к краям листа, от краев к центру листа, попеременно — от центра к краям листа, от краев к центру и т.д. Затем ему надо скопировать одно изображение двумя руками одновременно и раскрасить образец и свои рисунки.

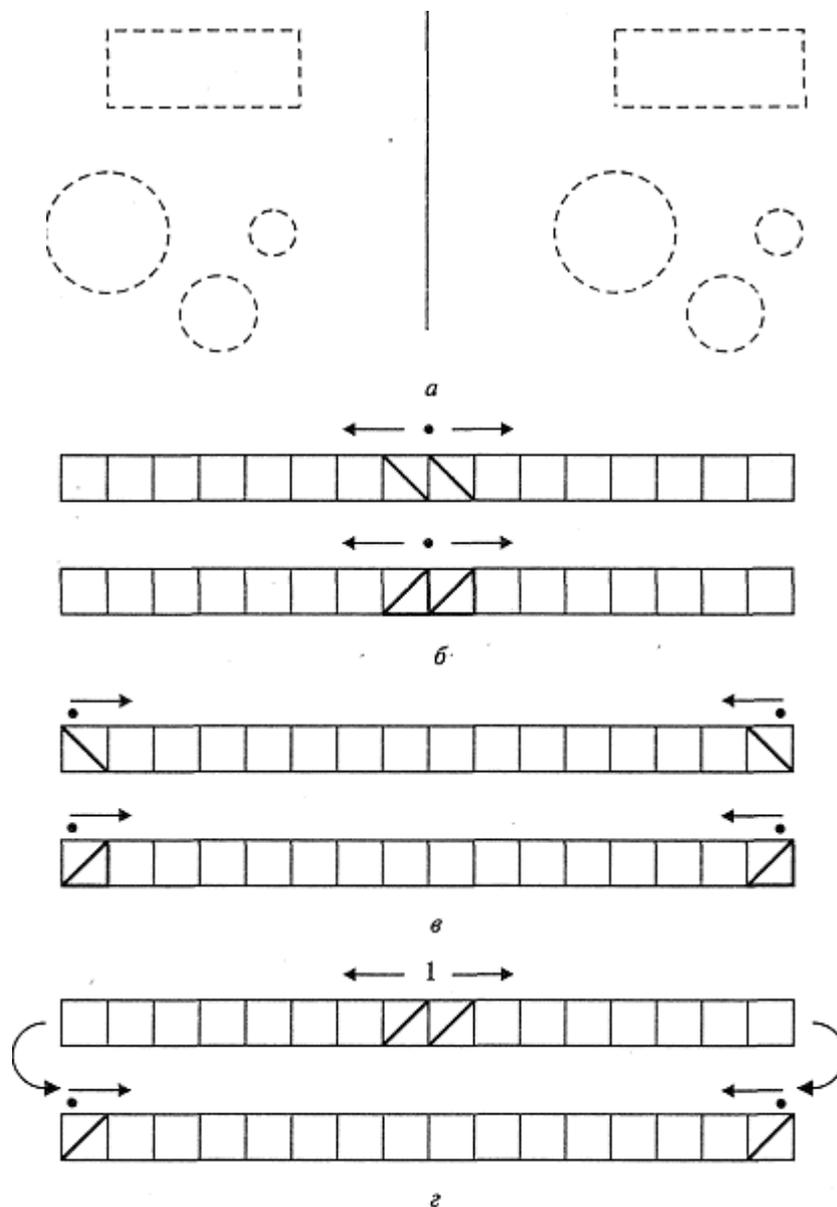


Рис. 18

129. «Разноцветные бусы». Надо раскрасить бусы определенным, заданным образом, например: две бусины красные, одна желтая, одна зеленая, снова две - красные и т.д.

Варианты раскрашивания бус могут быть любые (начиная с двух элементов, и заканчивая сложными комбинациями), важным является строгое соблюдение ребенком заданной последовательности.

Более сложный вариант — штриховка бусинок (вертикальными, горизонтальными, наклонными прямыми и волнистыми линиями; в клеточку и т.п.) Сначала можно заштриховать бусинки одним цветом, а потом — цветными карандашами. Например, одна бусинка в «красную клеточку», вторая — в «синюю полосочку» и т.д.

130. «Сотри букву». Попросите ребенка мелом написать на доске букву (это касается в первую очередь наиболее трудно усваиваемых букв) и тут же пальцем стереть по контуру несколько раз подряд.

131. «Письмо в воздухе». Прописывание ребенком в воздухе отдельных букв, цифр при их изучении, а также словарных слов или элементов слияния букв при освоении слитного письма является не только занимательным для детей, но и очень полезным занятием. Оно осуществляется сначала последовательно

каждой рукой, затем двумя руками одновременно и снова каждой рукой. При этом глаза ребенка неотрывно следят за траекторией движения ладони (ладоней). Размер буквы меняется от маленького (двигается только запястье) до среднего (двигается вся рука) и большого (в движение вовлекается все тело) и обратно: от большого до маленького.

### **§ 3. Последовательность, ряд. Время**

132. «Лестница». Пройдитесь с ребенком по лестнице, считая ступеньки. Затем соорудите «лестницу» из подручных средств, потом можно будет изобразить ее на бумаге. Расставьте с ним на ступеньках, например, матрешек (соответственно — по восходящей и по нисходящей) или любые другие постепенно увеличивающиеся (уменьшающиеся) предметы.

Усложняя ситуацию, попросите ребенка каждую ступеньку обозначить соответствующей цифрой. Задачи можно варьировать: просто от 1 к...; четные, нечетные числа и т.д.

133. «Карты покерные». Обсудите с ребенком последовательность карточного ряда, соотнося его с числовым. Его задача — выложить одновременно два (а потом и четыре) ряда — красный и черный, находя для каждой карты ее место. Усложнение задачи — один ряд выкладывать в прямом, а другой — в обратном порядке. Следует подчеркнуть, что умение ребенка играть в карты: «девятку», «дурака», «кинга» — намного ускорит формирование у него самых разнообразных функций.

134. «Домино». Брать из «базара» по одной кости и выкладывать ряд в порядке возрастания (убывания) суммы на кости.

135. «Я загадал число». Один из игроков загадывает число в определенном интервале по договоренности. Остальные пытаются его отгадать. «Это число пять». — «Нет, мое число меньше», — говорит загадавший. «Два». — «Нет, больше». Игра идет до тех пор, пока число не будет угадано. Необходимо следить, чтобы дети не называли числа наугад, а осознавали, на каком интервале числового ряда они находятся.

136. «Всему свое время». Предложите ребенку рисунки, на которых люди ведут себя не по возрасту. Сопроводите их комментариями и вопросами типа: «Каждый человек ведет себя в соответствии со своим возрастом? То, что хорошо для детей, может быть нелепым для взрослых, и наоборот? Что такое возраст? Какой вопрос задают человеку, когда хотят спросить о его возрасте? С какого дня начинается отсчет возраста человека? Знаешь ли ты, сколько лет тебе, твоим родным?».

Здесь же необходимо проработать временные понятия «младше», «старше», «ровесники» и т.п.

137. «Как меняется человек с возрастом». Обсудите с ребенком, как меняются с годами физические способности, объем знаний, память, опыт и т.д., опираясь на изображения людей соответствующего возраста. Затроньте вопрос об отношении к маленьким и старикам.

138. «Состав семьи и ролевые функции». Подготовьте соответствующие иллюстрации и разберите с ребенком, кто кем является в семье, делая началом отсчета сначала ребенка, потом других членов семьи («Для дедушки твой папа — сын, ты — внук, бабушка — жена и т.д.»). Составьте схему семьи ребенка, сопроводив ее фотографиями. Обсудите, кто какие роли выполняет в семье и какие имеет права и обязанности (мама заботится о бабушке, а бабушка — о внуках).

139. «Кто чей ребенок?» Игра вербальная (можно с перекидыванием мяча

или с подбором картинок): «У козы — ..., у белки — ..., у овцы — ... (и т.д.)».

140. «Кто кем станет, кто кем был?» «Жил-был маленький щенок. Он вырос, однако; и теперь он не щенок — взрослая... Жеребенок с каждым днем подрастал и стал... Бык, могучий великан, (в детстве был..., толстый увалень баран — тоненьким...)».

Кем были раньше дубок, цыпленок, цветок (и т.п.)?

141. «Генеалогическое дерево». На основе предыдущих упражнений составьте вместе с ребенком «ветви», соединяющие детей (братьев и сестер) и родителей (бабушек, дедушек).

142. «Время суток». Проанализируйте вместе с ребенком последовательность времени суток. Нарисуйте вместе с ним рис. 19.

Для закрепления этих знаний рекомендуются следующие игры:

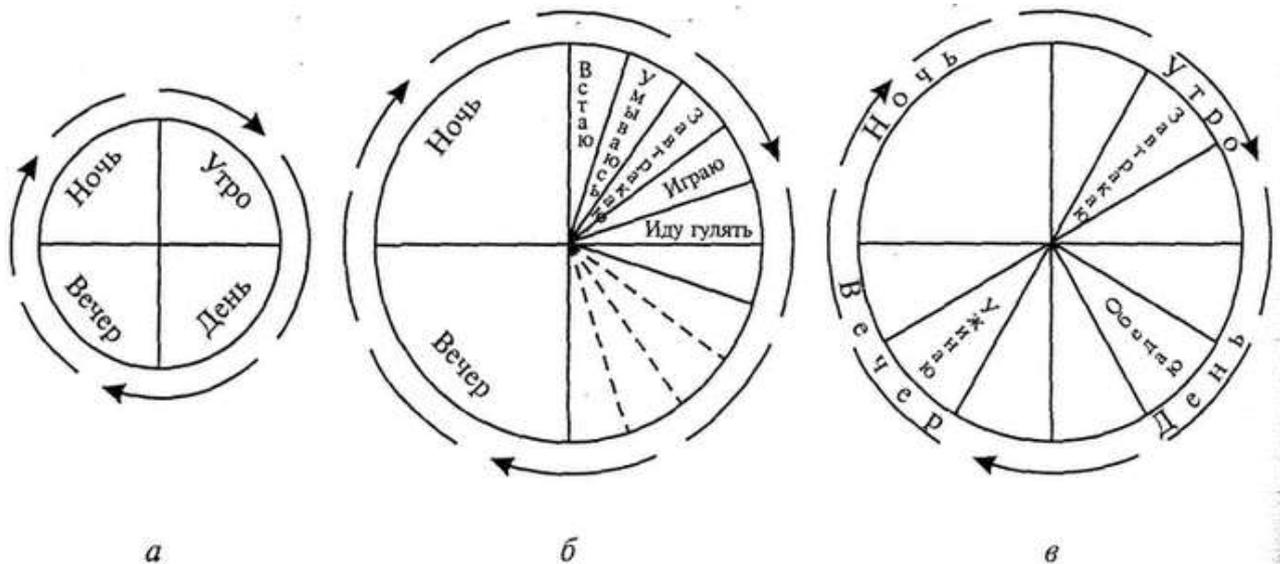


Рис. 19

1. Четверо детей стоят с четырех сторон вокруг водящего, находящегося в центре. Каждый из игроков олицетворяет какую-либо часть суток, занимая свое место в суточном кругу (образ циферблата). Игрок кидает мяч водящему и называет себя: «Утро». Тот бросает мяч игроку, изображающему следующую часть \_ суток, а потом поворачивается в его сторону. Игрок с мячом опять называет 4 часть суток и бросает мяч водящему.

2. Условия те же. Ребенок, олицетворяющий утро, подбрасывает мяч вверх и говорит: «После утра будет...». Мяч ловит тот ребенок, которому следует сказать: «День». Когда последовательность со словом *после* усвоена, также отрабатывается последовательность со словом *перед* и *за*; затем вперемешку.

3. Дети садятся в круг, вводится правило: если ведущий, называя какую либо часть суток, направляет ребенку красный мяч — тот называет часть суток предшествующую (*до*) названной; если синий мяч — часть суток, следующую *после* названной; желтый — *противоположную* часть суток («утро—вечер», «день—ночь»).

143. «Распорядок дня». Проанализируйте вместе с ребенком, что он обычно делает в первую очередь «после» того, как проснулся; что делает «после» этого и т.д. Затем схематично, как на рис. 19, напишите распорядок дня, дайте четкое направление хода времени. При этом со зрительной опорой на схему, на конкретном материале распорядка дня у ребенка формируются понятия «раньше», «позже», «до» и «после».

Попросите его рассказать об основных моментах режима дня, используя наречия: *вечером, ночью, утром, днем, сначала, потом, раньше, позже, часто, редко, рано, поздно* и т.п. Проанализируйте, чем заняты в это же время другие люди, животные (ночью гуляют кошки, летает сова, бегают мыши).

144. «Дни недели, времена года, месяцы». Для запоминания этих временных последовательностей проводится работа, аналогичная предыдущей, с такими же опорными схемами (рис. 20).

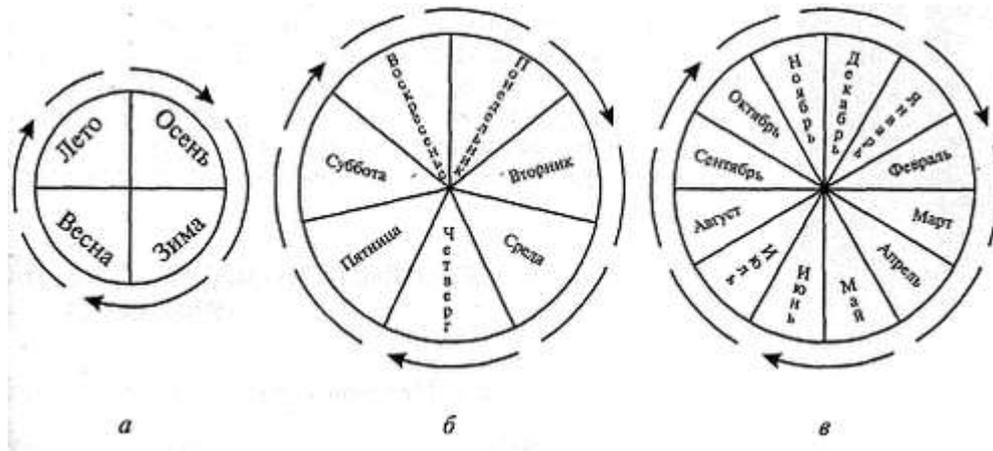


Рис. 20

145. Полезно освоить следующие игры с мячом:

а) игроки ловят мяч только в том случае, когда назван месяц определенного времени года;

б) ведущий называет месяц, а игрок, которому бросили мяч, — соответствующее время года;

в) игроки должны ловить мяч, только если назван какой-либо месяц, а ведущий может называть еще и времена года, дни недели, части суток.

Здесь же отрабатывается понимание сложных временных конструкций и возможность их актуализации. Например: «После какого времени года наступит?..», «Перед каким временем суток бывает?..» и т.д.

Для успешного запоминания временных последовательностей дайте ребенку опору в виде иллюстраций из календаря, стихов, загадок, например:

Тает снежок, ожил лужок, день прибывает, когда это бывает?

Солнце печет, липа цветет, рожь поспевает, когда это бывает?

Пусты поля, мокнет земля, лист опадает, когда это бывает?

Снег на полях, лед на реках, иней сверкает, когда это бывает?

146. «Определение времени по часам». Ребенка, освоившего счет в пер десятке, нужно на действующей модели познакомить с часами с арабскими цифрами. Вначале введите понятие о минуте как малом промежутке времени. Засеките минуту (например, с помощью секундомера), дайте почувствовать ребенку, обсудите, что можно сделать за одну минуту, за две, за пять. Так же можно обыграть «пятнадцать, сорок пять минут». Затем аналогично введите, понятие о часе и других промежутках времени.

Сколько раз за сутки часовая стрелка обходит циферблат? Почему есть понятия 7 часов утра и 7 часов вечера, 12 часов дня (полдень) и 12 часов ночи (полночь)? Нужно попросить ребенка показать время на часах, связывая его с определенными событиями дня: «Ты встаешь в 8 часов, завтракаешь в половине 9-го, в 11 часов идешь гулять» и т.д. Нужно почаще задавать ему

вопрос «Сколько сейчас времени?».

147. «Стрелки часов». Для детей, освоившихся с часами и способных представить циферблат мысленно, можно предложить игру, где отгадывается задуманное ведущим время в интервале от получаса до 5 мин (по уговору). На вопросы можно отвечать только «да» или «нет». Ведущему задают вопросы типа «Минутная стрелка расположена в верхней половине циферблата? Часовая стрелка расположена между 4 и 8?» Подразумевается, что границы интервала являются его частью. Поэтому если, например, минутная стрелка стоит на 12, то она попадает и в интервал с 8 до 12, и в интервал с 12 до 3. Выигрывает определивший время за меньшее число вопросов, а также нарисовавший циферблат с соответствующим расположением стрелок.

## **Глава 5. СЛУХОВОЙ ГНОЗИС И ФОНЕТИКО-ФОНЕМАТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ**

### **§ 1. Неречевые звуки и бытовые шумы. Чувство ритма**

*Формирование слухового гнозиса необходимо начинать с расширения его репертуара, используя для этого природные, бытовые и музыкальные шумы, голоса животных, людей и т.д.*

148. «Чудо-звуки». Прослушайте с ребенком аудиозаписи звуков природы (шум дождя, морской прибой, журчание ручья, капель, голоса животных и птиц и т.д.). Проанализируйте и обсудите услышанные звуки (их сходство и различие, где можно их услышать и т.д.). Сначала прослушиваются хорошо отличающиеся между собой звуки, затем — сходные по звучанию.

149. «Послушай, как звучит». Исследуйте звуковую природу любых предметов и материалов, имеющих под рукой (постучите, бросьте, поскребите, по дергайте и т.д.), варьируя громкость и темп, нарастание и затухание звука.

150. «Угадай, чей звук». Попросите ребенка прислушаться к звукам вокруг. Проанализируйте бытовые шумы: скрип двери, телефонный звонок, шум транспорта, свисток, шум кипящей воды и т.д.

151. «Шумящие коробочки». Поиграйте с ребенком с коробочками, заполненными различными материалами (песок, крупа, скрепки, бумажные и ки и т.п.), которые, если потрясти коробочку, создают различные шумы. Необходимо иметь два идентичных набора: для себя и ребенка. Взрослый берет коробочку из своего набора, трясет ее, ребенок внимательно прислушивается к шуму, закрыв глаза. Затем он берет по одной коробочке из своего набора и потряхивая, прислушиваясь, находит аналогично шумящую. Игра продолжается до тех пор, пока для каждой коробочки из набора взрослого не будет найдена пара.

Другой вариант игры: психолог трясет одну за другой несколько коробочек, ребенок должен запомнить звуки и повторить их в том же порядке.

152. «Подбери картинку». Упражнение состоит в узнавании и назывании ребенком различных звуков и подборе подходящих к ним картинок.

153. Начните «диалог» с ребенком на инструментах — чередуйте «высказывания» каждый на своем инструменте, внимательно прослушивая реплики друг друга. Когда ребенок сыграет что-то, достаточно структурированное, повторите. Продолжайте игру — один копирует ритмоформулы другого, затем поменяйтесь ролями. Продолжайте, пока ребенок не отработает спонтанную находку.

*Развитие чувства ритма осуществляется по двум направлениям. Первое —*

совмещение ритма дыхания с движением, работа с самим ритмом дыхания (углубление вдоха и увеличение длительности фаз с их последующим уравниванием). Аналогичные упражнения уже были описаны в разделе 1. Детям интересно услышать свой пульс, прислушаться к ритму своего сердца или сердца другого.

Второе направление — ориентация на внешний ритм. Здесь используется все многообразие средств. При выполнении любых упражнений, где вы сами считаете (счет на 8, на 12), можно, хлопая в ладоши, варьировать темп выполнения, то ускоряя, то замедляя его. Можно использовать чередование звуков разной громкости и тональности внутри ритмического рисунка. Это способствует развитию внимания и большей приспособляемости ребенка к изменяющимся условиям.

154. Психолог задает ритм, отстукивая его одной рукой, например, «2 — 2 — 3» (в начале освоения дается зрительное подкрепление — ребенок видит руки психолога). Затем происходит постепенный переход только к слуховому восприятию (с закрытыми глазами):

- ребенок повторяет ритмический рисунок правой рукой, левой рукой, двумя руками одновременно (хлопки или удары по столу), комбинированно (например, «2» — правой рукой, «2» — левой рукой, «3» — одновременно двумя руками);

- ребенок сначала «дирижирует» всей рукой, затем — только кистью;

- ребенку предлагается воспроизвести тот же ритмический рисунок ногами: сначала движение производится всей ногой, затем — только стопой; прыжки на одной, двух ногах.

Возможные пути усложнения задачи: удлинение и усложнение ритма, отстукивание ритма каждым игроком обеими руками по очереди и т.д. Детям также могут предлагаться для воспроизведения звуки разной громкости внутри ритмического рисунка, например: тихие (слабый удар — короткая вертикаль; тихая черта) и громкие (сильный удар — длинная вертикальная черта).

155. Воспроизведение ритмического рисунка руками и ногами (например, «2» — левой ногой, «2» — правой ногой, «3» — хлопки руками). Здесь же можно предложить ребенку «дирижирование» различными частями тела (например, лежа на спине или стоя у стены «2» — двумя локтями одновременно, «2» — 1 приподнимая и опуская левую руку, «3» — двумя ногами одновременно или «2» — правой рукой и левой ногой одновременно, «2» — левой рукой и правой 1 ногой одновременно, «3» удары одновременно правой рукой по правому бедру и левой рукой по левому бедру).

В качестве дополнительного упражнения или в случае, если ребенок испытывает трудности при воспроизведении ритма, предлагается развернутая опора на речь. В рассматриваемом примере этой опорой могут быть слова: *сок* («2»), *ле-тит* («2»), *вы-со-ко* («3»).

156. Ребенок считает, сколько ударов в каждой пачке, и подбирает слова с тем же количеством слогов. Если это вызывает затруднения, то ему дается дополнительная зрительная опора: сначала предлагается нарисовать ритм вертикальными черточками, например // // ///, а затем подбираются слова и под каждой чертой пишется соответствующий слог.

Если ребенок все же не может воспроизвести образец, дается ориентир в виде его цифровой записи «2 — 2 — 3», где цифра отражает число хлопков или ударов, следующих друг за другом через равные интервалы, а тире между ними

— паузу.

157. «Ритм по кругу». Дети садятся полукругом. Психолог отбивает какую-то ритмическую серию. Дети внимательно слушают ее и повторяют (по отдельности или все вместе). Когда ритм освоен, они получают команду: «Давайте прохлопаем этот ритм так: каждый по очереди — слева направо — отбивает по одному отрывку из всего заданного ритма. Когда ритмический рисунок завершен, следующий по кругу выжидает короткую паузу и начинает сначала — и так до моей команды «Стоп». Опоздавший со своим хлопком, не выдержавший паузу, сделавший лишний хлопок получает штрафное очко или выбывает из игры».

158. Сначала так, как это было показано, происходит отработка ритмического рисунка в статике, затем — в динамике: дети двигаются по кругу, все одновременно или по очереди выполняя ритмический фрагмент, создавая единую мелодию и двигаясь в заданном ритме.

159. Упражнения с применением ритмических музыкальных инструментов. Ребенок может либо повторять заданный ритм, либо его придумать и воспроизвести. Это упражнение хорошо выполнять в группе, когда дети по кругу то воспроизводят ритмы других, то задают свой, контролируя при этом правильность его повторения другими детьми.

160. Упражнения с использованием специально подобранных музыкальных фрагментов с различной ритмической структурой. Детям предлагается произвольно (или повторяя уже усвоенные двигательные упражнения) двигаться под музыку в соответствии со звучащим ритмическим рисунком.

161. «Громко — тихо». Попросите ребенка произнести гласный звук, слово сначала громко, потом тихо, отрывисто — протяжно, низким голосом — высоким. Затем так же сочетания разных звуков.

162. «Камертон». Предложите ребенку проговаривать по слогам любой стишок и одновременно отстукивать его ритм по следующим правилам: отстукиваются слоги (каждый слог — один удар); на каждом слове, включая предлоги, рука меняется.

Усложнение задания: ударный слог отбивается кулаком, безударный — ладошкой; предлог с гласной — ладошкой, предлог без гласной — ребром ладони. Задание может быть действительно полезным только при регулярных упражнениях в течение длительного времени.

## **§ 2. Речевое звукоразличение. Фонематический слух**

163. «Произнеси правильно». Попросите ребенка четко произносить наиболее часто смешиваемые им звуки и одновременно смотреть на вас и свою артикуляцию в зеркале. Обратите его внимание на различия в положении языка, губ, зубов.

Если он путает парные звонкие и глухие согласные звуки, сначала проанализируйте вместе: чтобы произнести звук «п», достаточно резко вытолкнуть воздух через сомкнутые губы, а чтобы произнести «б», надо использовать еще и голос. Затем научите его превращать звонкие в глухие и обратно: попросите произнести звук «б» громко, потом тише, тише — до тех пор, пока он не превратится в «п». Хорошо, если при произношении ребенок одновременно ощупает соответствующую букву, нарисует ее.

164. «Звук спрятался». Попросите ребенка запомнить звук, который вы произнесете. Затем произнесите несколько звуков подряд. Ребенок должен поднять руку, если прозвучит нужный звук.

Назовите ему несколько слов. Предложите поднимать руку каждый раз, когда он услышит нужный звук в начале, в конце, в середине слова.

165. «Найди общий звук». Попросите ребенка внимательно прослушать слова и найти в них одинаковый звук, например: *мох, март, муравей; удочка, кукла; грязь, зеркало, бизон* и т.п.). Затем задание можно усложнить: надо сосчитать, сколько раз встречается в слове один и тот же звук. Например: «о» в *молоко*, «б» в *обрубок*, «е» в *переселение*.

166. «Сколько звуков в слове? Какой первый, второй, последний?» Назовите слово. Попросите ребенка посчитать, сколько в нем звуков. Начните с простых коротких слов, постепенно усложняя задание (*кот, солнце, праздник* и т.д.). Естественно, следует артикулировать слова четко.

Предложите ребенку последовательно назвать все звуки в слове, затем на выбор любой звук. Ответить, каким по счету стоит звук в слове. Начните со слов из трех звуков, например: *сок, рот, мак, дом, кот* и т.д.

167. «Слово по звукам». Произнесите слово по звукам, выделяя четко каждый звук. Спросите у ребенка, какое слово получилось. Затем поменяйтесь ролями. В более сложном варианте предложите ему ответить, какой, например, по счету звук «г» в слове *книга* и т.д. Поменяйтесь ролями.

168. «Домик для слова». Произнесите слово по звукам, четко его артикулируя, или напишите его; если ребенок уже начал писать, пусть напишет слово сам. Попросите ребенка в «домике» (сетке) найти каждой букве, соответствующей произнесенному звуку, свою комнату (клетку). На следующем этапе он сам (глядя на себя в зеркало) утрированно четко произносит каждый звук любого сложного слова и вписывает нужную букву в свою клеточку.

к	н	и	г	а
---	---	---	---	---

169. «Веселая цепочка». Назовите слово и попросите ребенка придумать следующее, которое начинается на последнюю букву вашего (*стол—лодка — арбуз—зуб* и т.д.). Затем, усложняя задание, на третью букву от конца, предпоследнюю и т.д.

170. «Все на один звук». Придумайте вместе с ребенком предложение (рассказ), в котором все слова, кроме предлогов и союзов, содержат или начинаются с одной буквы.

Вариант задания: придумайте один рассказ на звонкую согласную, а другой — на парную ей глухую.

171. «Зашифрованное слово». Предложите ребенку последовательность слов, из первых звуков которых можно сложить новое слово. (Например: *кролик, ослик, фиалка, торт, автобус — кофта*.) Попросите его составить такую же «шифровку» для вас.

172. «Отгадай слово». Предложите ребенку запомнить первый звук из слова *крот*, второй звук из слова *порт*, четвертый звук из слова *торт*. «Какое слово получилось?» (*Кот*.)

173. «Скажи слово наоборот». Попросите ребенка сказать предложенное вами слово с конца. Начинайте с коротких слов (*кот, дом*), постепенно переходя к более длинным.

174. «Игра в рифму». Ребенку предлагается придумать рифму к различным словам. Например: *кошка—мошка —поварешка, удочка—улочка —булочка* и т.д.

175. «Запрещенный звук». Поставьте ребенку условие, что в своих ответах на вопросы взрослого он не должен употреблять слова с определенным звуком,

например «м». Тогда на вопрос: «Какую ягоду ты любишь?» — ему нельзя назвать малину и землянику. Другой вариант: вместо запрещенного звука он хлопает в ладоши.

176. «Первый звук, последний звук». Предложите ребенку вспомнить, название какой ягоды начинается со звука «м» и заканчивается звуком «а» {малина}. Подобные задания ребенок должен выполнять, вспоминая названия овощей, предметов мебели, посуды и т.д.

177. «Метаграммы». Предложите ребенку отгадать загадку, найдя слово: со звуком «л» — «Я слезы проливаю», со звуком «ж» — «По воздуху летаю» {лук, жук}.

178. «Запомни слова». Предложите ребенку во время прослушивания небольшого рассказа (предложения) запоминать слова, начинающиеся с заданного звука. Он должен запомнить 5 — 7 таких слов в том порядке, в каком он их услышал, и затем воспроизвести эти слова вслух или на бумаге.

Например, надо запомнить слова, начинающиеся со звуков «л», «ль» в предложении: «В лесу, в большой луже, жил маленький лягушонок, который очень любил лепить из глины». При повторном чтении проверяется правильность выполнения задания.

179. «Балда». Играют два или более человек. Первый игрок называет звук; второй задумывает какое-нибудь слово, начинающееся с этого звука, и называет его второй звук. Следующий игрок, задумав слово, начинающееся двумя названными звуками, произносит третий и т.д. Проигрывает тот, кто скажет последний звук какого-либо слова, он объявляется «балдой».

180. «Родственные слова». Попросите ребенка подобрать к заданному вами слову родственные (например, к слову *пыль*: *пыльный, пылинка, пылесос* и т.д.).

Когда ребенок будет легко справляться с такой работой, предложите ему задание на проверку безударных гласных: подобрать к слову, содержащему безударную гласную, такое родственное слово, в котором эта гласная стоит под ударением (*сторона — стороны, сторонка*).

181. «Похожие слова». Предложите ребенку выписывать в два столбика слова с оппозиционными фонемами, которые хуже всего различаются на слух: *б—п, д—т, г—к* и др. Например:

бак—паук, гроздь —хвост, звезды —сдача, душ —туча, гусь —куст, кит —кеды, бусы — парус, дача—тачка, гость —кость.

182. «Буква изменилась». Ребенку предлагается определить (назвать и/или подчеркнуть) букву, от замены которой изменился смысл слова. Например:

дом—дым, бак —бок, пить —петь, путь —пячь, мак —рак —бак—лак —так, дом - том—ком—ром—сом, день —пень—тень—лень, ром —рог —рот —рок, роза —роса - рота, коза — коса — кожа, пашет — пишет —пышет, палка — полка —пилка, торт —порт— корт —борт—лорд —сорт и т.п.

183. «Магнитофон в помощники». Прослушивание ребенком собственной речи или чтения хорошо сказывается на совершенствовании звуко различения. Пусть он напишет диктант под собственный голос с кассеты.

Дайте ему возможность прослушивать записи четкого, правильного, художественного чтения (например, записи актеров, читающих А. С. Пушкина) с одновременным отслеживанием по тексту.

Предложите повторить стихотворение перед зеркалом, открывая только рот, но не произнося звуки под запись этого стихотворения (эффект фонограммы).

И наоборот, декламировать вместе с исполнителем (эффект караоке).

184. «Кроссворденок». Придумайте для ребенка простой кроссворд из 4 — 5 слов. Попросите его заполнить клеточки ответами на ваши вопросы. Предложите ему придумать кроссворд для вас.

185. «Слово рассыпалось». Напишите на бумаге слово, в котором буквы перепутаны местами. Попросите ребенка расставить буквы по местам и сказать, какое слово «рассыпалось».

186. «Составь много слов из одного». Предложите ребенку из букв одного длинного слова составить как можно больше других слов. Например, из слова «государство» можно составить такие слова, как *гора, город, рот, дар, дуга* и др.

187. «Конец и начало». Попросите ребенка написать в скобках такие буквы, чтобы они стали концом первого слова и началом второго:

МЕ(...)ОЛАД (ответ: ШОК); БАР(...)НО (ответ: СУК); НО(...)ОЛ (ответ: СОК); ПОРЯ(...)ТОР (ответ: ДОК); ПО(...)ОТ (ответ: ТОП); ОБЫ(...)КА (ответ: ЧАЙ); ПО(...)АРЬ

(ответ: ТОК); БЕГЕ(...)ОР (ответ: МОТ); ВАМ(...)АМИДА (ответ: ПИР); У(...)ОВА (ответ: ГОЛ); СВИР(...)НИК (ответ: ЕЛЬ); СНА(...)ОВОЙ (ответ: РЯД); ПЕ(...)ОЛ (ответ:

СОК); БАЛ(...)ЕДА (ответ: БЕС) и т.п.

188. «Лишнее слово». Предложите ребенку исключить из ряда слов то, которое не подходит к остальным словам. Например: *белый, белок, белка, отбеливатель*. Попросите его объяснить, почему он исключил именно это слово {*белок и отбеливатель* произошли от слова *белый*, а *белка* — нет).

189. «Поиск». Объясните ребенку, как работать со словарем. Предложите ему находить в нем слова с одинаковым количеством гласных; с одинаковым количеством слогов; слова, содержащие ь, и т.д. После этого ребенок записывает слова и объясняет их значение. Делая это, дети непроизвольно запоминают написание слов.

190. «Анаграммы». Решите с ребенком анаграммы (слова с перепутанными буквами) и исключите лишнее слово, например:

ААЛТЕРК КОЖАЛ ДМОНЧЕА ШКААЧ

(ответ: лишнее — *чемодан*, так как все остальные слова обозначают посуду);

НИАВД СЕОТТ СЛОТ ЛЕКСОР

(ответ: лишнее — *тесто*, так как все остальные слова обозначают мебель);

ЖААРЬ ТЯХА НУССКА КОДАЛ

(ответ: лишнее — *сунс*, так как остальные слова обозначают типы судов);

АТСЕН ТИВОНОКР РАКЫШ КООН

(ответ: лишнее — *воротник*, так как остальные слова обозначают части дома).

191. «Найди общее окончание слов».

ДР-

В-

Б-

М-

ГЛ-

Д-

ТР-

Т-

К-

Ш-

Т-

(ответ: *ель*)

(ответ: *ина*)

(ответ: *очка*)

192. «Исправь ошибки». Если ребенок делает много ошибок в письме и чтении, можно предложить ему задания, аналогичные предложенным ниже.

Подготовьте бланки со словами и предложениями, заранее сделав «необходимые» ошибки. Предложите ребенку найти все ошибки и подчеркнуть их. Примеры сложных заданий (их можно давать как в печатном, так и в письменном варианте):

Старые лебеди склонили перед ним *горые* шеи.

*Зимой* в саду расцвели яблони.

Внизу *над* ними расстилалась пустыня.

В ответ я киваю ему *рукой*.

Солнце доходило до верхушек деревьев и *тряталось* за ними.

Сорняки *шипучи* и *плодовиты*.

*Настоле* лежала карта нашего города.

*Самолет* сюда, чтобы помочь людям.

Для подобных заданий можно использовать и специально подготовленные тексты, и письменные работы самих детей.

## Глава 6. МНЕСТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ

*Залогом успешного развития и коррекции мнестических возможностей ребенка является сформированность межмодальных перцептивных взаимодействий, т. е. перевод информации с языка одной модальности на язык другой, межмодальный синтез.*

193. «Межмодальный перенос».

А. «Перевод из тактильной в зрительную модальность». Возьмите объемные фигуры различной формы или вырежьте из наждачной или бархатной бумаги звездочку, крут, квадрат, треугольник, буквы и цифры. Нарисуйте такие же фигурки и буквы на листе бумаги в произвольном порядке. Ребенку предлагается с закрытыми глазами ощупать (как правой, так и левой рукой) фигурку или букву, а затем, открыв глаза, выбрать ее из нарисованных на листе. Другой вариант — то же, но ребенку надо нарисовать эталон.

Б. «Перевод из тактильной в слухоречевую модальность». Ребенку предлагается с закрытыми глазами ощупать (как правой, так и левой рукой) букву, предмет или фигурку, а затем назвать ее или выбрать соответствующий звук из прослушиваемого ряда аудиозаписи.

В. «Перевод из зрительной в тактильную модальность». Ребенок на ощупь находит показанные ему фигурки, предметы или буквы.

Г. «Перевод из зрительной в слухо-речевую модальность». Ребенок называет фигуры, предметы или буквы, показанные ему психологом.

Д. «Перевод из слуховой в зрительную модальность». Воспроизводится определенный звук речи, звук, издаваемый каким-либо животным, или звук работы какого-либо прибора, механизма, вида транспорта (можно использовать: аудиозапись). Ребенку предлагается найти соответствующее изображение на карточках или нарисовать самостоятельно опознанный источник звука.

Е. «Перевод из слуховой в тактильную модальность». Психолог произносит-?

отдельный звук речи, называет предмет или фактуру материала. Ребенок должен найти на ощупь соответственно букву, предмет или материал.

Вне зависимости от того, какой вид памяти (двигательная, слухоречевая и т.д.) корригируется, необходимо придерживаться определенного порядка. *Сначала формируются процессы узнавания, затем — воспроизведения, наконец — избирательности памяти.*

При коррекции узнавания алгоритм следующий: ребенок запоминает 2 — 6 изображений предметов (животных, растений, игрушек и т.п.), тактильных или двигательных образцов, цифр, букв, слов. Затем эталонные стимулы убираются; ему надо узнать (найти) их среди 10—15 аналогичных. Вначале эталонные стимулы «прячутся» среди резко отличающихся от них, потом — среди похожих.

В ходе формирования избирательности любого вида памяти ребенку предлагается запоминаемый материал, затем следует:

- показать ему такой же ряд, но с иным расположением эталонных стимулов; ребенку необходимо восстановить нужный порядок;
- показать ребенку такой же ряд, но с измененными элементами (фигуры с недорисованными фрагментами, слова со сходным звучанием, те же движения, но с несколько измененными позами и т. п.). Он должен указать, что неправильно, и заменить ошибочный вариант верным.

Таким образом, развитие памяти связано с запоминанием и последующим полноценным узнаванием или воспроизведением эталона. При этом происходит обучение ребенка разным мнемотехникам, т. е. способам опосредствования мнестического процесса.

### **§ 1. Тактильная и двигательная память**

194. «Теплый — холодный, сухой — мокрый». Подготовьте стимульный материал, например: кусочек льда, фрукт из холодильника, грелку, мокрую ватку и т. п. Сначала предложите ребенку с открытыми глазами ощупать и назвать предметы, отметив, какие они. После этого он с закрытыми глазами анализирует предложенный ему предмет, дает ему название и говорит, какой он на ощупь (например: «Это сухой и теплый клубок ниток»).

195. «Найди такой же». Ребенок с закрытыми глазами ощупывает ряд фигур с разной фактурой поверхности: гладкие, шершавые, колючие, бархатистые, скользкие и т.д. Затем, не открывая глаз, он должен найти предметы с такой же поверхностью и выстроить их в заданном порядке. Количество фигур увеличивается постепенно. Ощупывание осуществляется сначала двумя руками одновременно, потом одной рукой (правой, левой); а нахождение предметов — двумя руками одновременно.

196. «Запомни форму». Ребенок с закрытыми глазами ощупывает фигуры разной формы (круг, треугольник, звездочка и т.д.), называет их и запоминает последовательность, в которой они ему предъявлялись. Затем он, не открывая глаз, сразу же или после небольшой паузы должен найти фигуры и выстроить в том же порядке.

197. «Почувствуй и запомни позу». Стоящему или сидящему с закрытыми глазами ребенку придается какая-либо поза, затем она «снимается» (усложненный вариант — предлагается последовательно 2 — 3 позы). Задача — почувствовать и запомнить их, а затем воспроизвести в нужной последовательности.

198. «Замри». Играют несколько детей, один из них — ведущий. Он

придумывает и демонстрирует какую-либо позу. Все дети внимательно смотрят и запоминают ее, затем начинают бегать, прыгать, ползать (по договоренности). По сигналу.» «Замри» — дети воспроизводят позу, которую показывал ведущий.

199. «Двигательная память». Психолог показывает несколько движений (танцевальных, гимнастических и т.д.). Ребенок должен повторить эти движения как можно точнее, желательно в той же последовательности.

## § 2. Зрительная память

200. «Шапка-невидимка». В течение 3 с. надо запомнить все предметы, собранные под шапкой, которая на это время поднимается, а затем перечислить их.

201. «Запомни и найди». Приготовьте таблицы с изображением предметов (рис. 21), геометрических фигур.

Покажите ребенку на А—5 с карточку с изображением предметов и предложите запомнить их, чтобы затем отыскать среди других в нижней части таблицы. То же — с геометрическими фигурами.

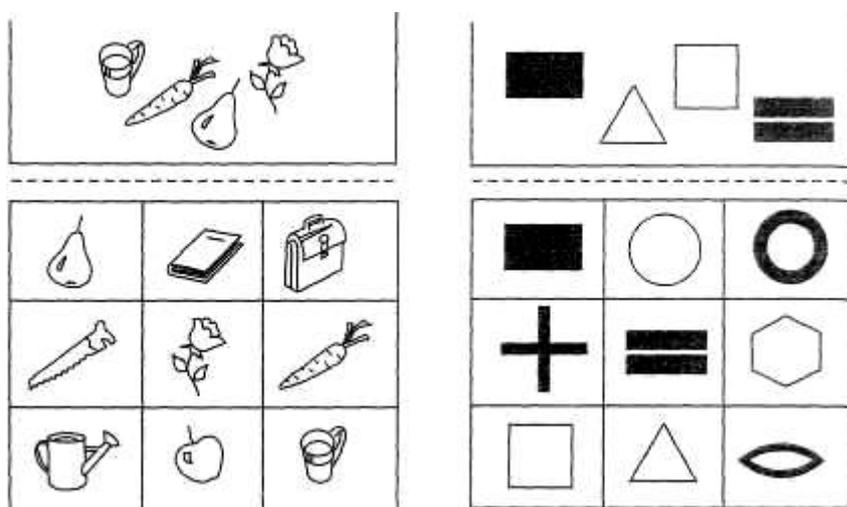


Рис.21

Между запоминанием и отыскиванием изображений следует делать паузы разной длительности (от 5 с до 5 мин), причем паузы могут быть как «пустыми», так и заполненными какой-либо деятельностью (например, рисованием, рассказыванием стихотворения, повторением алфавита или таблицы умножения, выполнением физических упражнений и т.д.).

202. «Запомни точно».

А. Приготовьте лист бумаги с 15 — 20 геометрическими фигурами, различными по размеру и форме (большие и маленькие круги, квадраты, треугольники, звезды, снежинки и т. п.). Попросите ребенка запомнить только большие (маленькие) фигурки, только округлые фигуры и т. п. Затем найти их на другом бланке.

Б. Приготовьте бланк с правильными и перевернутыми (сверху вниз, справа налево) фигурками, цифрами или буквами (более сложным будет смешанный вариант). Попросите ребенка запомнить только правильные (только перевернутые) фигурки (цифры, буквы), а затем найти и/или нарисовать их.

Время запоминания — 15 — 20 с. Количество запоминаемых элементов Ц от 5 до 10.

203. «Запомни и нарисуй». Для этого задания необходимо заранее подготовить образцы для запоминания на отдельных листах бумаги (рис. 22), а такой лист бумаги и карандаш.

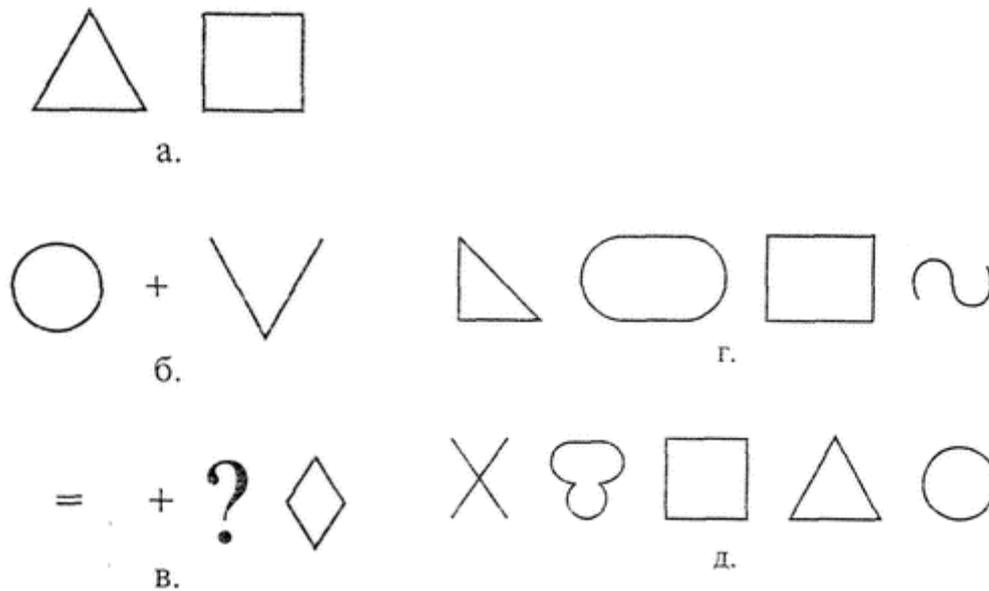


Рис. 22

204. «Восстанови порядок». Приготовьте 5 — 10 игрушек (предметов), разложите их в случайном порядке. Предложите ребенку запомнить их расположение (15 — 20 с). Затем он отворачивается, а психолог меняет несколько игрушек (предметов) местами. Ребенок должен восстановить все в первоначальном виде. В другом варианте эти эталоны выстраиваются в ряд; психолог меняет местами их порядок в ряду.

Это задание может выполняться, как и предыдущее, на любом материале (предметы, цветы, животные, буквы и т.д.).

205. Дети встают полукругом; задача ведущего-ребенка — запомнить порядок расположения детей. Первый вариант — он отворачивается и называет детей по порядку; второй вариант — психолог изменяет порядок, переставляя не [более 3 — 5 детей, а ребенок его восстанавливает.

206. Дети замирают в разных позах; ведущий внимательно их осматривает и запоминает позы детей и их одежду. Затем он выходит из комнаты, а психолог производит не более 3 — 5 изменений в позах и одежде детей. Задача ведущего — вернуть все в исходное положение.

207. Дети располагаются определенным образом по периметру зала (например, в одном углу, у окна, у мяча на полу и т.д.) и запоминают свое место, включается музыкальный фрагмент, дети свободно бегают по залу. Во время паузы они должны как можно быстрее: а) вернуться на свое место; б) занять место на одну позицию вперед при движении по часовой стрелке. При большом количестве детей или если дети испытывают трудности в запоминании места и последовательности передвижения, можно объединить их в пары (дополнительно проставляется акцент на взаимопомощь и согласованность действий).

208. «Запомни фигуры». Приготовьте набор карточек с различными изображениями.

Объясните ребенку, что для того, чтобы хорошо запомнить материал, можно использовать такой прием, как классификация, т.е. объединение в группы

похожих чем-то предметов.

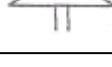
Попросите ребенка внимательно посмотреть на образец и запомнить его. Затем предложите ему нарисовать по памяти эти фигурки в том же порядке. Предполагаемое время показа для первой последовательности — 2 с, для второй — 3 — 4 с, для пятой — 6-7 с.

Например, чтобы запомнить ряд геометрических фигур, их надо разделить на группы. На бланке могут быть изображены треугольники, круги, квадраты, перечеркнутые по-разному. Таким образом, эти фигуры можно разделить на группы в зависимости от их формы и/или типа перечеркивания. Теперь их легко запомнить и воспроизвести.

209. «Вспомни пару». Приготовьте бланки с фигурами для запоминания и воспроизведения (рис. 23).

Объясните ребенку, как ему предстоит вспомнить фигуры. Он смотрит на 1-й бланк и старается запомнить предложенные пары изображений (фигуру и знак). Затем бланк убирается и ему предлагается 2-й бланк — для воспроизведения, на котором он должен нарисовать в пустых клетках напротив каждой фигуры соответствующую ей пару.

Бланк 1. Фигуры для запоминания

	—
	•
	+
	o
	
	>
	=
	⊥
	<
	

Бланк 2 Место для воспроизведения второй фигуры

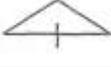
	
	
	

Рис. 23

210. «Найди пару». Материалом для игры могут быть два одинаковых набора с изображением фигур, предметов, животных, цифр, букв, слов, цветных карточек; две колоды игральных карт (например, парой будут считаться две карты одного цвета, масти или достоинства).

Играют два и более участников. Парные картинки выкладываются изображением вниз в несколько рядов. Сначала первый игрок переворачивает любые две карточки, показывая всем участникам изображенные на них картинки. Все пытаются запомнить само изображение и местоположение карточек. Затем карточки возвращаются на свое место изображением вниз.

Следующий игрок проделывает то же самое, но с другими двумя карточками. Все последующие ходы участники делают с таким расчетом, чтобы за один ход открыть две одинаковые картинки. Открыв две одинаковые карточки, игрок забирает их себе и ему присуждается один фант (очко). При этом свободные места остаются пустыми (ряды не сдвигаются). Выигрывает тот, кто наберет больше фантов.

211. «Раскрась одним цветом одинаковые фигуры». Ребенку предлагается бланк с 7—20 геометрическими фигурами (треугольник, круг, квадрат и т.д.). Психолог предлагает ему показать круг, квадрат и т.д., а затем запомнить, что круги надо раскрасить желтым цветом, квадраты — красным, треугольники — зеленым и т.д.

Задание можно усложнять за счет увеличения количества и разнообразия фигур и цветов, добавления признака величины (большие и маленькие круги и т.п.), вводя в материал буквы и цифры.

### § 3. Слухоречевая память

212. «Магазин». Вы можете послать ребенка в «магазин» и попросить запомнить все предметы, которые надо купить. Начинают с 1—2 предметов, постепенно увеличивая их количество до 5—7. В этой игре полезно менять роли: и взрослый, и ребенок по очереди могут быть и дочкой (или сыном), и мамой (или папой), и продавцом, который сначала выслушивает заказ покупателя, а потом идет подбирать товар. Магазины могут быть разными: «Булочная», «Молоко», «Игрушки» и любые другие.

213. «Пары слов». Предложите ребенку запомнить несколько слов, предъявляя каждое из них в паре с другим словом. Например, вы называете пары «кошка — молоко», «мальчик—машина», «стол —пирог» и просите

запомнить вторые слова из каждой пары. Затем называете первое слово пары, а ребенок должен вспомнить и назвать второе слово. Задание можно постепенно усложнять, увеличивая количество пар слов и подбирая в пары слова с отдаленными смысловыми связями.

214. «Восстанови пропущенное слово». Ребенку зачитываются 5 — 7 слов, не связанных между собой по смыслу: *корова, стол, стена, письмо, цветок, сумка, голова*. Затем ряд читается заново с пропуском одного из слов. Ребенок должен назвать пропущенное слово. Вариант задания: при повторном прочтении можно заменить одно слово другим (из одного семантического поля, например *корова — теленок*; близким по звучанию, например *стол — стон*); ребенок должен найти ошибку.

215. «Рыба, птица, зверь». Лучше, если в этой игре участвуют несколько человек. Ведущий (сначала это должен быть взрослый) указывает по очереди на каждого игрока и произносит: «Рыба, птица, зверь, рыба, птица...» Тот игрок, на котором остановилась считалка, должен быстро (пока ведущий считает до трех) назвать в данном случае птицу. Если ответ правильный, ведущий продолжает игру, если ответ неверный — ребенок выбывает из игры. Названия не должны повторяться. Эту игру можно проводить в разных вариантах, когда дети называют, например, цветок, дерево и фрукт, мебель, имя.

216. «Повтори и продолжи». Ребенок называет какое-нибудь слово. Следующий участник игры повторяет это слово и добавляет новое. Таким образом, Каждый из участников повторяет весь предыдущий ряд, добавляя в конце новое слово. Варианты игры: составление рядов из слов одной обобщающей группы (например: ягоды, фрукты, животные, мебель, посуда и т.д.); из определений к существительному (например: «Арбуз какой?» Ответы: «Зеленый полосатый, сочный, сладкий, большой, круглый, спелый, тяжелый, вкусный (и т.д.)»). Более сложным является задание на составление связного рассказа, когда каждый из участников, повторяя предыдущие предложения, добавляет свое.

217. «Запомни нужные слова». Из предложенных фраз (рассказов) ребенок запоминает только те слова, которые обозначают: погодные условия, транспорт, растения и т. п.

218. «Зашифруй предложение». Для запоминания даются короткие завершенные высказывания, например; «Волк выбежал из леса», «Дети играли во дворе» и т.д.

Попросите ребенка «зашифровать» предложение с помощью условных изображений так, чтобы запомнить его (например: волк + елка + стрелка и т. п.). В течение одного занятия рекомендуется давать для запоминания не более 2 — 3 фраз.

219. «Пиктограмма». Ребенку читается текст. Для того чтобы его запомнить, он должен каждый смысловой фрагмент как-то изобразить (зарисовать). Затем ребенка просят по его зарисовкам воспроизвести рассказ.

220. «Придумай, как запомнить слова». Объясните ребенку, что, для того чтобы хорошо запомнить материал, можно использовать такой прием, как классификация, т.е. объединение в группы похожих чем-то предметов.

Теперь предложите ему запомнить набор слов, используя этот принцип: роза, вишня, тюльпан, огурец, ель, слива, дуб, гвоздика, томат, сосна, яблоко;

машина, картошка, самолет, огурец, троллейбус, помидор, солнце, лук, лампа, поезд, фонарь, свеча.

221. «Стенограф» Для этого задания потребуются соответствующие картинки, лист бумаги и карандаш. Ребенку читается небольшой рассказ в течение 1 — 2 мин. В это время он должен обозначать:

а) события (действия) — карточками с картинками, подбирая и выкладывая их, следуя за ходом рассказа;

б) каждое предложение — чертой и затем указывать количество предложений в рассказе;

в) каждое слово — одним штрихом и затем указывать количество слов в рассказе.

222. «Цепочка ассоциаций». Необходимо запомнить 30 — 40 не связанных между собой слов, например: *дом, кот, лес, апельсин, шкаф, змея, книга, пожар, крокодил* и т.д. Для этого необходимо применить метод искусственных ассоциаций, который издавна использовался носителями феноменальной памяти. «Представьте себе дом, по которому ходит пушистый кот, который выпрыгивает в окно и оказывается в лесу, где на деревьях растут апельсины. Вы срываете апельсин, чистите его, и вдруг в нем оказывается шкаф, в углу которого притаилась змея, и т.д. Скрепив так между собой все слова, вы неожиданно убедитесь, что припоминаете их в нужном порядке от начала до конца». Такая : тренировка, как легко понять, может быть перенесена затем на запоминание любого учебного материала.

223. Необходимо научить ребенка таким широко известным мнемотехникам, как «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан» (очередность цветов радуги), «Сегодня мы видим Землю много южнее склона Урала и Нептун с Плутоном» (порядок расположения планет Солнечной системы) и т.д.

## **Глава 7. НОМИНАТИВНЫЕ ПРОЦЕССЫ**

*Номинация* (наименование, называние) — это процесс соотнесения образа предмета с соответствующим ему словом-наименованием. Называние начинает формироваться на самых ранних этапах речевого развития ребенка и продолжается на протяжении длительного времени. Для адекватного формирования образа предмета необходимо, чтобы он был представлен в сознании ребенка комплексом разнообразных ощущений (зрительных, слуховых, тактильных, вкусовых и т.д.). В дальнейшем это позволит ему не путать колокольчик с ландышем, коньки с лыжами, весну с осенью.

224. «Я знаю пять...». Это всем известная старая игра, в ходе которой ребенок одновременно с ударом по мячу называет несколько слов. Это могут быть имена мальчиков, девочек; названия растений, животных, предметов красного цвета, цветов и т.д.

225. «Закончи словосочетания». Предложите ребенку подобрать подходящие по смыслу слова, чтобы закончить словосочетания:

хитрая, рыжая...; настольная...; репчатый...; спелое сладкое...; душистое туалетное...; куриное...; зеленый...; желторотый...; колючий... и т.п.

226. «Сравнение понятий». Предложите ребенку подобрать подходящие определения с противоположным значением.

Морковь сладкая, а редька...

Молоко жидкое, а сметана...

Трава низкая, а дерево...

Зима холодная, а лето...

Сажа черная, а мел...

Сахар сладкий, а перец...

227. «Новые словечки». Ребенку предлагается описать незнакомый (знакомый) предмет (мяч, яблоко, кошку, паровоз, лимон, снег и т.д.) по следующей схеме:

Какого он цвета (каких цветов еще бывает)?

На что он похож? От чего сильно отличается?

Из какого материала он сделан (из какого еще может быть)?

Какого размера, формы? Каков он на ощупь? Чем пахнет? Каков на вкус?

Где встречается?

Для чего нужен человеку? Что с ним можно делать?

К какой группе предметов относится (мебель, посуда, животные, фрукты и т.д.)?

Сначала обыгрывание новых слов может осуществляться в виде диалога, где психолог задает вопрос, а ребенок отвечает. Затем можно поменяться ролями. «Ребенок при этом следит за правильностью ответов.

228. «Угадайка». Психолог описывает предмет, а ребенок угадывает задуманное слово. Затем они меняются ролями.

229. «Лото». Обычная игра в лото, но психолог молча поднимает картинку и отдает ее только в том случае, если ребенок правильно называет изображенный на ней предмет.

230. «Назови пять предметов». Ребенку предлагают назвать пять предметов: больших (маленьких); красных (зеленых, светлых, разноцветных и т.д.); квадратных (круглых, овальных); сладких (горьких, соленых, кислых); пушистых ^гладких, холодных) и т.д.

231. «Загадки-описания».

Под соснами, под елками лежит мешок с иголками. (*Еж.*)

То рыжая, то серая, а по названию — белая. (*Белка.*)

Новая посудина, а вся в дырках. (*Дурилаг.*)

Был шар бел. Ветер подул, и шар улетел. (*Одуванчик.*)

Сер, да не волк, длинноух, да не заяц, с копытами, да не лошадь. (*Осел.*)

232. «Нарисуй названный предмет». Предложите ребенку сначала изобразить предметы, которые значительно различаются по внешнему виду, функциональному назначению (стул, яблоко, дерево), а затем те, у которых отличительные признаки менее выражены (кастрюля, кружка, ковш). Обсудите с ним, чем отличаются эти предметы.

Далее ребенку предлагается по названному слову нарисовать предметы, которые четко различаются, например: *дом, корабль, груша*. Затем те, которые внешне похожи, например: *часы, монета, солнышко; кот, котенок, львица; ромашка, пальма, роза; гитара, балалайка, скрипка*. Обсудите: «В чем же их различия?»

233. «Найди и надпиши». Ребенка просят выделить нужный предмет (по картинкам или вербально) из группы функционально связанных предметов, например чайную чашку из посуды (чашка, блюдце, ложка и т.д.). Затем ему предлагается нарисовать чашку и сделать подпись-наименование.

234. «Текст с картинками». Чтение ребенком текста, в котором слова-

наименования заменены соответствующими изображениями (рис. 24).

Хвастунишка. Ю. Дружников

Наступила весна. Пригрело . Вырос на поляне первый 

А мимо него пробежал . «Ты кто?» — спросил 

«Я — грозный , — соврал , — я  зверей.

Меня все боятся.

И , и , и , и  .»

Но тут на поляне появилась . «Кто это?» — спросил 

«Это... ,» — прошептал 

Как вы думаете, ребята, что сделал этот , когда увидел  ?

Рис. 24

235. «Угадай животное». Спросите ребенка: «Для каких животных характерны эти качества: хитрый, как...; трусливый, как...; колючий, как...; верный, как...; зоркий, как...; мудрый, как...; сильный, как...; голодный, как...?» То же — с любыми другими явлениями природы и т. п.

236. «Закончи предложение». Ребенку предлагается вместо точек вставить нужные слова.

Животное, которое мяукает, называется...

Птица, которая каркает, называется...

Дерево, на котором растут яблоки, называется...

Дерево, которое украшают к Новому году, называется...

Затем можно попросить ребенка самостоятельно составить подобные определения хорошо известных ему феноменов.

237. И.: «Вставь вместо точек слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок».

ТКАНЬ (...) СОСТОЯНИЕ ВЕЩЕСТВА. {Газ.}

РОДНИК (...) ОТМЫЧКА. {Ключ.}

ЗАЛИВ (...) ЧАСТЬ ЛИЦА. {Губа.}

РЫБА (...) НАКЛОННАЯ ПОВЕРХНОСТЬ. {Скат.}

ЖИВОТНОЕ (...) НЕЖНОСТЬ. {Ласка.}

СКАМЬЯ (...) МАГАЗИН. {Лавка.}

238. «Составляем определения». Задание можно выполнять устно или (для школьников) в письменном виде:

а) блюдо — это..., масленка — ..., груша — ..., берлога — ..., врач — ..., рано — ..., сумерки — ..., шептать — ..., плакать — ..., озеро — ..., зябко — ..., аккуратно — ...

б) лечит людей..., овощи растут..., самолет ведет..., выше всех летает..., быстрее всех бегают..., выходит на охоту ночью...

### **Раздел 3. ФОРМИРОВАНИЕ СМЫСЛООБРАЗУЮЩЕЙ ФУНКЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ И ПРОИЗВОЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ**

#### **Оптимизация и абилитация функциональной роли лобных отделов мозга**

##### **Глава 1. ПРОГРАММИРОВАНИЕ, ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ И САМОКОНТРОЛЬ. РИТУАЛЫ, ПРАВИЛА ИГРЫ И РОЛИ**

Необходимость произвольной саморегуляции собственного поведения обнаруживает себя (в большей или меньшей степени) повсеместно. Формирование программы, постановка цели и задач, способов их выполнения, регуляция и самоконтроль — неперенные условия адекватности любой деятельности. Ведь побудительной силой произвольного действия является принятое решение, оно направлено на достижение цели (предвосхищение будущего), наконец должно произойти сопоставление желаемого результата с достигнутым — оценка, контроль.

В процессе занятий происходит постепенное формирование этих навыков: от механического принятия и выполнения ребенком строго заданной, развернутой инструкции психолога к постепенному переходу к совместному, а затем и самостоятельному созданию им программы деятельности, ее реализации и контролю за результатами.

Для формирования умения планировать свои действия необходимо использовать приемы, побуждающие ребенка изменять свою позицию, т.е. рассматривать ситуацию как бы с точки зрения другого. Так он учится видеть те связи и отношения между элементами ситуации, которые обычно спонтанно им не выделяются. Благодаря соотнесению разных точек зрения постепенно снимается «центрация» на отдельных сторонах решаемой задачи.

На первом этапе задача решается ребенком совместно с партнером (психолог или другой ребенок), а затем ему предлагается продолжить решение задачи в одиночку. Теперь от него требуется выполнять как те операции, которые числились за ним, так и те, которыми занимался партнер. В такой «игре за двоих» образуется новый алгоритм поведения ребенка, что способствует оптимизации планирования им своих собственных, произвольных и осознанных действий.

Это можно обыграть в форме урока: ребенок-ведущий в роли психолога, а остальные — ученики. Предложите этому «учителю» придумать или дать из уже пройденных любое задание, которое выполняют все дети; он же указывает на ошибки и объясняет, как их исправить. Естественно, что в роли учителя должны побывать все участники группы.

Ясно, что чем младше ребенок, тем более подробной и четкой должна быть инструкция, равно как и обсуждение всех этапов работы. Важно понимать разницу между программами «Делай, как хочешь» и «Делай точно так». Оптимальным приемом для развития произвольной саморегуляции являются предлагаемые на всех этапах развернутые инструкции, подразумевающие постепенное формирование у ребенка способности создания собственной, целостной и непротиворечивой программы поведения.

В дальнейшем он начинает применять усвоенный алгоритм для планирования и оценки деятельности других (сверстников, родителей, психолога), а уже затем овладевает умением самостоятельно выстраивать и регулировать собственную деятельность. Важнейшим итогом формирования у

детей функций произвольной саморегуляции и самоконтроля является усвоение ими навыка автоматически (вне зависимости от ситуации) задавать себе вопросы «почему?» и «зачем?» и отвечать на них.

Важным фактором является принятие и выполнение ребенком правил и норм взаимодействия с другими людьми и самим собой. Необходимым в повседневной жизни является соблюдение режима; немаловажно, чтобы ребенок сам написал (нарисовал) свой распорядок дня, обозначив часы, отведенные на ту или иную деятельность, естественно, включив туда и коррекционные занятия.

Очевидно, что базой здесь должно быть соблюдение в повседневной жизни режима и определенных «домашних» ритуалов и обязанностей: мытье рук, чистка зубов, переодевание в домашнюю одежду после прихода с улицы; привычка, накрывая стол, подавать чашку вместе с блюдцем; выходя из автобуса, подавать маме руку, своевременно говорить «спасибо», «извините»; позвонить заболевшему другу и т.д.

С самого начала занятий ребенок должен понять и усвоить *нормы и правила (ритуалы)* поведения в группе, основные принципы взаимодействия с ее членами. На первых порах особенно важны четкая, повторяющаяся структура занятия, неизменное положение предметов и вещей в классе (комнате для занятий), так как это является дополнительным организующим моментом. Всегда актуально введение временного лимита на выполнение задания (иногда песочные часы делают то, что не удается ни одному воспитателю), а также соревновательного компонента в играх, эстафетах.

Начало коррекционной работы с необходимостью требует достаточно жесткой позиции психолога, что способствует закреплению, автоматизации алгоритма занятия. Через 5 — 7 уроков нужно сознательно «сломать» установившийся порядок (ритуал), чтобы активизировать у детей внутренний контроль за происходящим, потребность в вопросах.

*Ритуал начала занятий* должен включать специфическое (оригинальное) групповое приветствие. Затем это может быть прослушивание определенной мелодии, обсуждение прошлого занятия или домашнего задания, групповая разминка и постановка задач текущего урока, определенные упражнения на концентрацию внимания и релаксацию и т.д. Как для групповых, так и для индивидуальных занятий крайне важна начальная фаза — знакомство, так как уже здесь закладываются ролевые взаимоотношения, а также создаются условия для доверительных и безопасных отношений в дальнейшем.

1. «Знакомство». На первом занятии каждому из детей и психологу необходимо представиться. Сначала ребенок называет свое имя. После этого его просят сделать это еще раз, стараясь выразить именно себя интонацией, жестами, мимикой, движениями.

Наиболее вариативной является *основная часть занятия*, которая меняется в зависимости от текущих целей и динамики коррекционного процесса. Однако постоянной остается собственно ее структура, порядок. Например, работа всегда начинается с дыхательных упражнений, затем выполняются упражнения на оптимизацию тонуса, отработку сенсомоторных координации.

*Ритуал окончания занятия* содержит интегративные упражнения (групповое обсуждение занятия, тематические рисунки и т.д.), получение домашнего задания, придуманное совместно и канонизированное групповое прощание. Здесь же обязательна аккуратная, тактичная оценка успехов каждого ребенка, поощрительный индивидуальный и/или групповой приз, например в форме игры в «Вышибалы».

Важным условием развития произвольности является обучение *правилам*, их принятие и выполнение ребенком. Естественно, что сформироваться это может только в *игре*, так как именно она представляет собой свободную деятельность со своими четкими законами, нарушение которых приводит к невозможности полноценного в ней участия.

Напомним, что *наиболее характерными признаками и сутью любой игры* являются: незавершенная и измененная, «понарошку», последовательность действий, принятых в обыденном поведении; чрезмерно преувеличенная их демонстрация, особенно эмоциональная. В игре обязательны для всех строгое соблюдение регламента и следование правилам игры (ритуализация), пренебрежение которыми влечет неизбежный выход из числа играющих; многократное повторение отдельных ее этапов и действий. Эти особенности составляют канву игры как особого поведения. Кроме того, игра — особая, естественная для ребенка форма обучения, зафиксированная в детской культуре и фольклоре.

*Особым элементом игры является напряжение*, которое означает *неуверенность, неустойчивость, вместе с тем возможность, шанс*. Напряжение требует разрядки; чтобы ее достигнуть, необходимо приложить усилие. Напряжение возрастает по мере того, как игра приобретает соревновательный характер, что способствует созданию мотивации и благоприятного эмоционального фона для овладения чем-либо (начиная с правильной манипуляции карандашом и заканчивая умением интерпретировать сложные тексты, сюжетные картинки, решать задачи). *Игра — всегда* (в скрытой или явной форме) *борьба, состязание с другими* (может быть, и с вами) *или самим собой; всегда — воображение*.

С самых ранних лет жизни ребенка его представления полны образности. Он «воображает» нечто, представляя его более красивым, ярким, возвышенным или, напротив, более опасным, чем это есть в обычной жизни. Соответственно ребенок, испытывая при этом восторг (страх), может «видеть» себя и вправду принцем (подкидышем, несправедливо обиженным учеником), хотя действительная жизнь при этом не вытесняется из сознания.

У партнеров по игре (ребенок — ребенок, ребенок — педагог, психолог, родитель и т.д.) возникает объединяющее их чувство: они пребывают в некоем исключительном положении, вместе делают нечто важное, обособляясь от прочих и выходя за рамки всеобщих норм жизни. Благодаря этому происходит становление ощущения «Я—Другие», «Я —Ты», «Я».

Кроме этого, игра предполагает элемент «переодевания», этим необычность игры приобретает свою завершенность. *Переодеваясь и надевая маску*, ребенок играет другое существо, тем самым через сюжетно-ролевую игру он осваивает мир другого человека.

Регуляторные функции и способности к принятию совместного решения реализуются в процессе групповой работы, когда детям необходимо создать общий план и стратегию творческого подхода к решению какой-либо задачи.

2. «Поезд». Дети в результате обсуждения (с участием психолога) приходят к решению построить, например, поезд из имеющегося в зале разнообразного подручного материала. Они обсуждают форму паровоза, количество вагонов, маршрут и т.д. В процессе самого выполнения замысла возникает необходимость учитывать действия других и согласовывать с ними возникающие разногласия. Затем вместе с психологом происходит обсуждение процесса взаимодействия детей и анализ полученного результата — подводится общий итог.

3. «Автомобиль». Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но дети выступают в роли деталей («колеса», «дверцы», «багажник», «капот» и т.п.), из которых ребенок-ведущий «собирает» автомобиль.

4. «Восковая скульптура». Участники, сидящие (стоящие) в кругу с закрытыми глазами, лепят «по цепочке» друг из друга одну и ту же скульптуру. После чего каждый возвращается к приданной ему позе и сохраняет ее до тех пор, пока не будет закончена последняя копия. Затем дети открывают глаза и сравнивают полученные скульптуры. Происходит обсуждение.

5. «Скамья запасных». Этот прием может применяться как тренировка ответственности за себя и за других. «Проштрафившийся» тем или иным образом ребенок должен сидеть на стуле до установленного психологом срока. Если он встанет со стула или будет вертеться, то в конце занятия не примет участия в любимой игре, а на всю команду налагается штрафное очко или зачисляется поражение.

6. «Я — золотая рыбка». Каждому участнику предлагается описать какой-нибудь известный сюжет, например сюжет «Сказки о рыбаке и рыбке», от лица каждого из персонажей: старика, старухи, рыбки, моря (можно разделить роли между разными детьми). При этом остальные участники должны внимательно следить за тем, чтобы рассказывалось именно то, в чем действительно принял участие данный герой, и задавать провокационные вопросы: «А что ты при этом чувствовал (а)?», «А зачем тебе быть столбовой дворянкой?»

## **Глава 2. КОММУНИКАТИВНЫЕ НАВЫКИ**

Отработка навыков совместных действий проходит в контексте развития коммуникативных способностей ребенка, необходимых ему для успешной социальной адаптации. *Парные и групповые упражнения формируют навыки совместных действий, способствуя лучшему пониманию друг друга.* Одним из видов группового взаимодействия являются двигательные импровизации — начиная с задаваемых образов (образы зверей) и заканчивая импровизациями, направляемыми внутренним импульсом ребенка.

«Когда человек входит в комнату, он делает это ради какой-то цели... Или чтобы отыскать кого-нибудь, или чтобы передать ему мысль, или получить на свой вопрос ответ, или объяснить чувство...» — писал К.С.Станиславский. На первом занятии участникам объясняется, что все они, приходя куда-то, имеют определенную цель, и предлагается изобразить это невербально.

7. «Что ты хочешь нам сегодня показать, спросить, попросить, рассказать?» Все остальные участники угадывают смысл происходящего. Впредь это становится ритуалом в начале каждого занятия.

8. Предлагается вспомнить и воспроизвести (телом, мимикой, жестами) человека или предмет, которого сейчас нет в зале, какой-то эпизод прошлого занятия, стараясь при этом оживить в памяти как можно больше деталей. Изобразить человека, наделенного определенными качествами: сутулого, стройного с офицерской выправкой, сгорбленного, радостного, сделавшего открытие, удивленного, старика, младенца, красивую женщину и т.д. Такого рода упражнения выполняются сначала в статике (принять соответствующую позу, мимику и т.д.), а уже потом в динамике. На первых порах, без подготовки, упражнения оказываются для детей достаточно трудными. Поэтому, прежде чем перейти к спонтанному их выполнению, они даются в форме домашнего задания.

9. Детям предлагается по очереди не словами, а только звуками или придуманным «иностранным языком» имитировать различные состояния и

действия, например: мямлить в речи; путаться, подбирая слова; говорить со всхлипыванием и подвыиванием, с воплем, удивлением, страхом, с жалобой, патетически, иронически, стараясь обмануть и т.д. Остальные участники игры отгадывают, что было сказано.

В разминку в начале занятия хорошо включать различные парные упражнения, в том числе этюды по согласованным действиям: «пилка дров», «гребля», «перемотка ниток», совместный рисунок и т.п.

10. «Зеркало». Дети разбиваются на пары и становятся лицом друг к другу. Один из них делает замедленные движения, другой должен стать его точным «зеркальным» отражением.

Сложность и рисунок двигательных мелодий, естественно, должны варьироваться, поскольку дети-«отражения» довольно быстро обучаются угадывать движения партнера, иногда предвосхищают, более того — опережают его. Это и следующие упражнения — прекрасное средство для установления психологического контакта.

11. «Тень». Первый участник двигается определенным образом, а стоящий за ним ребенок, изображающий его тень, повторяет его движения. Особое внимание уделяется тому, чтобы «тень» двигалась в том же ритме и постаралась догадаться о чувствах, мыслях и целях партнера, уловить нюансы его настроения.

12. Партнеры, стоя спиной друг к другу, сцепляются руками на уровне локтевых сгибов. Из этого положения один из партнеров, приседая и сгибаясь вперед, приподнимает другого, удерживая его в этом положении 3 — 5 с.

13. Один из партнеров принимает положение «упор лежа», другой берет его за ноги и приподнимает. Первый начинает движение на руках, второй идет за ним, поддерживая его ноги и учитывая скорость его движения.

14. Партнеры стоят спиной друг к другу, сцепляясь руками на уровне локтевых сгибов. Из этого положения оба приседают, а затем встают, опираясь друг на друга всей поверхностью спины.

В упражнениях, предлагаемых ниже, условия поставлены таким образом, что дети должны двигаться как единое целое.

15. Разбившись на пары, дети ложатся на спину ногами друг к другу. Затем ступни ног соединяются таким образом, что ноги образуют букву «Л». Аккуратно и медленно дети начинают делать «велосипед», удерживая контакт ступнями и приспособившись к темпу друг друга.

16. Дети встают лицом друг к другу, держась за талии, на подвижную опору физкультурного снаряда «педали». Требуется проехать до конца зала, придерживая друг друга, чтобы не упасть.

17. Дети встают боком друг к другу и «приклеиваются»: берут друг друга под руку и плотно присоединяются боковыми поверхностями ног, становясь «сиамскими близнецами». Пара пробует двигаться в разных направлениях, с разной скоростью, выполнять какие-либо действия, писать и т.д.

18. «Слепой и поводырь». Дети делятся на пары: один из них — слепой (ребенок закрывает глаза), а другой — поводырь. Держась за руки, они молча передвигаются по залу, не сталкиваясь с другими парами. Задача поводыря — познакомить слепого с окружающим его пространством (заполненным различными предметами); позволить ему получить максимум информации, оберегая при этом от возможных опасностей. Поводырю необходимо учитывать характер слепого, его темперамент. Задача слепого — максимально

«вслушиваться» в поводыря, повторяя его действия и невербальные указания.

19. «Паровоз». Дети разбиваются на команды по 4 —5 человек, выстраиваются «паровозиком» в затылок друг другу (стоящий сзади держит двумя руками за талию или за плечи того, кто стоит впереди). Все закрывают глаза, кроме первых — вагоновожатых, которые медленно начинают движение. Их задача — аккуратно, молча вести «паровоз», огибая препятствия, не сталкиваясь с другими; задача остальных — максимально «прислушиваться» к стоящему впереди, улавливая и повторяя все изменения в его движениях, тем самым обеспечивая точную передачу информации стоящим сзади. По команде психолога дети останавливаются, первый встает в конец «паровоза», снова продолжается движение, пока все не побудут в ролях ведущего и ведомого. Усложнение упражнения: увеличение количества детей в «паровозике», усложнение траектории движения (крутые повороты, ограничение движений по высоте — идти согнувшись и т. п.).

Следующий этап — *соревнования, в которых группа разбивается на команды. Условия должны включать как самостоятельную активность каждого ребенка из пары, так и их взаимодействие, когда можно и нужно помогать друг другу, чтобы победить в соревновании.*

20. «Представление». Дети встают или садятся в круг. Один (двое или трое) из них выходит в центр и изображает при помощи мимики и пантомимики какой-либо предмет, растение или животное. Сидящие в кругу угадывают. Тот, кто первым угадает, встает в центр круга и изображает один или с партнерами что-то свое и т.д. Более сложный вариант, когда психолог или кто-то из детей задает на ушко исполнителям образ или ситуацию, которую надо изобразить.

21. «Телевизор». Дети разбиваются на две группы. Первая группа («съемочная») задумывает ситуацию, которую она будет разыгрывать (фрагмент литературного произведения, фантастическая ситуация и др.). Один участник «зрительской» группы приглашается на просмотр «немого» фильма: «съемочная» группа пантомимически разыгрывает свою ситуацию. На просмотр приглашается второй участник «зрительской» группы; первый ее участник один по ролям, пантомимически разыгрывает просмотренный фильм. И так далее. Последний участник из числа «зрителей» показывает фильм так, как он его понял. Затем первая группа показывает первоначальный вариант. После обсуждения группы меняются ролями.

### **Глава 3. ПРИЧИННО-СЛЕДСТВЕННЫЕ ОТНОШЕНИЯ. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ**

*Формирование понимания причинно-следственных отношений необходимо начинать с анализа ситуаций и событий, с которыми каждый человек может столкнуться в своей повседневной жизни. Например, можно обсудить с ребенком (лучше это продемонстрировать, что произойдет с растением, если оно останется без полива или почему вареное яйцо может быть всмятку или вкрутую; суп — пересоленным, чай — сладким, пол — грязным, ноги — мокрыми.*

22. «Назови причину». Объясните ребенку, что у всего, что происходит, у любого явления, есть причина, т.е. есть ответ на вопрос: «Почему так бывает?». Приведите пример: лед — он появляется, когда очень холодно и замерзает вода. Попросите ребенка назвать причину таких явлений, как наводнение, двойка, мама взяла зонт, листва облетает и т.д.

Важным оказывается показать ребенку разнообразие последствий, вытекающих из одного и того же события реальной жизни. И наоборот — однозначное следствие из разных причин.

23. «Составление рассказа по серии картинок». Перед ребенком выкладывается серия картинок (по сказке или житейской истории), аналогичных сюжетам Н.Радлова или Х.Бидструпа, представленных в «Альбоме». Вначале они предъявляются в правильной смысловой последовательности; ребенок должен составить рассказ. При необходимости можно задать наводящие вопросы.

Следующим важным этапом является намеренное «нарушение порядка» при раскладывании серии картинок. Цель — наглядная демонстрация того, что изменение порядка картинок (событий) полностью меняет (вплоть до полной нелепицы) сюжет.

Наконец, ребенок должен самостоятельно из перемешанных карточек выстроить событийный ряд и составить рассказ.

24. «Составление рассказа по сюжетной картине». Работа над пониманием смысла картины также начинается с воспроизведения сюжета с опорой на вопросы. Затем ребенок самостоятельно составляет рассказ.

25. «Прослушай, прочти и перескажи». Прослушивание (прочтение) коротких рассказов (басен) с последующим пересказом и беседой о смысле произведения, его морали.

26. «Пословицы и поговорки». Работа над пониманием пословиц и поговорок, прямо отражающих наличие причинно-следственных связей. Например: «Лес рубят, щепки летят», «Что посеешь, то и пожнешь», «Готовь летом сани, а зимой — телегу».

27. «Подбери следующее». Попросите ребенка подобрать слово, которое должно обозначать явление, идущее вслед за названным:

первый — ..., завтрак — ..., июль — ..., лето — ..., январь — ..., зима — .... седьмой — ..., 1998 — ... и т.п.

28. «Расставь события по порядку».

Я ложусь спать; я обедаю; я смотрю телевизор; я чищу зубы; я играю в футбол и т.д. Листья опадают; распускаются цветы; идет снег; созревает клубника; улетают перелетные птицы и т.д.

Через год; позавчера; сегодня; завтра; месяц назад и т.д.

29. «Время и антивремя». Каждому из участников предлагается описать какое-либо событие: экскурсию, вчерашнее происшествие, кинофильм и т.п. Сначала — правильно, а затем — задом наперед, от конца к началу.

Крайне важно включать в коррекционные занятия эстафеты, которые проводятся по обычным, традиционным правилам. Содержанием каждого этапа эстафеты должны быть упражнения из тех, что описаны выше, прежде всего в 1-м и 2-м разделах настоящего пособия.

#### **Глава 4. ПРОИЗВОЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ. СИНЕСТЕЗИИ**

30. «Приглядывание». Психолог предлагает участникам внимательно присмотреться к любому человеку из группы, однако так, чтобы никто не заметил, кто к кому приглядывается. Потом участники по очереди описывают партнеров так, чтобы остальные поняли, кого описывают. Запрещается описывать детали, однозначно указывающие на человека, например: очки или другие чисто индивидуальные признаки.

31. «Прислушивание». Группа рассаживается в полукруг. Психолог предлагает участникам не расслабляться и по его хлопку или указательному жесту прислушаться к тому, что делается в полукруге, в комнате, в соседней

комнате, в коридоре, на улице, какие ощущения возникают у каждого в теле (прислушаться к себе). На каждое прислушивание дается по 2 — 3 мин. После этого полезно обсудить услышанное. Это упражнение на внимание к себе, к своим ощущениям, к тому, что окружает человека извне.

32. «Прочти спрятанное предложение». На образце, помещенном ниже, представлено задание, в котором слова, составляющие искомое предложение, спрятаны среди других букв.

Лгорнккерогсолнцедшутосветитядугбэяркошуцрорастаялжщкитснегуорвнд  
женачинаютщдлхгораспускатьсядлщванипочкильмнняяхфпоютъснгвкжыптиц  
ььыщсврн.

Понятно, что задача будет усложняться по мере увеличения текста.

33. «Звонкое слово». Дети стоят в кругу, по очереди называя числа (овощи, растения, города, посуду). Запретными являются числа, содержащие, например, цифру «5» (или из овощей — огурец, из цветов — сирень, из городов — Москва, из посуды — чашка). Не называя запретного числа (слова), ребенок должен хлопнуть в ладоши.

34. «Скалолаз». Ребенок должен пройти вдоль свободной стены (скалы) фиксируясь минимум тремя «точками опоры» и одновременно передвигая только одну конечность. Оторвав или передвинув одновременно две конечности, он считается «сорвавшимся».

35. «Запретное движение». Психолог показывает различные движения, дети должны их повторять, если к показу будет добавлено слово «пожалуйста» или если показанное движение не является запретным. Вместо запретного движения предлагается, например, не двигаться, или делать движение в противоположную сторону — шаг назад, если он был сделан вперед, или руки опустить, если психолог их поднял вверх.

36. «Гонка за лидером». Дети стоят за стульями, расставленными по кругу. Двое (четверо) участников соревнования, чьи позиции были напротив друг друга, бегут, огибая стулья, «змейкой», вперед спиной, каждый стараясь догнать соперника. Через пять кругов определяется победитель. Им считается тот, кто догнал или приблизился к сопернику. Если кто-то из них три раза во время бега задел за стул, то он считается проигравшим.

37. «Внимательный». Ставится стул, и дается команда начать действовать в следующем порядке: один раз обойти стул и один раз отжаться (или прыгнуть; присесть), затем два раза обойти стул и два раза отжаться и так далее до 10 раз. Затем то же, но в обратном порядке — от 10 до 1. При этом играющий имеет право обходить стул только в одном направлении; каждый вслух ведет отсчет отжиманий и количество обходов стула.

Усложненные варианты этого упражнения: по сигналу ребенок меняет направление движения на противоположное, один раз приседает и два раза подпрыгивает и т.д.

38. «Повтори за мной». Ребенок, начинающий игру, демонстрирует своему сопернику придуманный им ритм или пантомимическую модель в расчете на то, что сложность задания не позволит тому его повторить. Если так и происходит, то автор должен сам воспроизвести свое задание, в противном случае он же и выбывает. Если же соперник справился с заданием, то уже он предлагает следующему игроку свой образец для повтора.

39. «Японская машинка». Это упражнение, прежде всего, на развитие внимания в разных модальностях. Кроме того, оно требует полной сосредоточенности, участия памяти и умения ориентироваться в окружающих

условиях в ситуации ограниченного времени (темп задается). Наблюдая за выполнением упражнения, можно выделить лидеров группы, «компаньонов», «отверженных». Интересно также проследить за интонациями, с которыми называются номера, и за установлением контакта между членами группы.

Группа рассаживается в полукруг. Участники рассчитываются по порядку, начиная с любого края. Ведущему всегда присваивается номер «ноль». Ведущий может принимать участие в упражнении, но чаще всего он только начинает его и задает темп. Темп отбивается всеми участниками группы следующим образом: на счет «раз» — удар ладонями обеих рук по коленям, на счет «два» — удар правой ладонью, на счет «три» — удар левой ладонью и т.д. Одновременно с ударом правой ладонью ведущий начинает игру, произнося свой номер: «Ноль». На удар левой ладонью он называет номер игрока, который продолжает игру дальше. (При этом участники, приглашая к игре друг друга, должны обязательно сопровождать свое приглашение взглядом.) Далее следует удар ладонями по коленям (все молчат). Участник, допустивший ошибку в выполнении задания, прекращает игру, продолжая, однако, сидеть в полу круге и отстукивая ритм. Ведущий, не меняя темпа, констатирует: «Третьего нет» — и продолжает игру.

Ошибками считаются: сбой темпа; неправильное название своего номера или номера партнера; приглашение к игре выбывшего участника или ведущего (если он не играет); приглашение к игре, не сопровождаемое взглядом. Возможные пути усложнения игры: убыстрение темпа, изменение направления расчета участников, расчет нечетными числами или буквами.

*Развитию внимания, памяти и произвольности способствуют также игры, происходящие во внутреннем плане действия.*

40. «Муха». Играть может любое количество людей. Каждый представляет себе поле, как для «крестиков-ноликов», размером 3x3, в середине которого сидит муха. Игра состоит в том, что каждый из участников по очереди перегоняет муху по клеткам: ходить можно вверх, вниз, вправо, влево, нельзя ходить по диагонали и делать ход, противоположный предыдущему. Проигрывает тот, кто выпускает муху за поле. Важно, чтобы участники игры были заинтересованы в победе, например, проигравший должен выполнить какое-либо задание, а выигравший получает приз.

41. «Фокус». По команде «Начали» каждый мысленно «уходит» внутрь себя, в свое тело, так, как будто ничего больше на свете не существует. Затем с периодичностью от 5 до 30 с психолог подает команды: «Правая кисть», «Мизинец левой ноги», «Левое колено» и т.д. После определенной команды каждый должен сосредоточиться на той части тела, которая указана.

Более сложная задача — услышать свой пульс, а затем услышать его в соответствующей части тела. Другим вариантом упражнения является восприятие указанной части тела как максимально разогретой.

### **Синестезии**

Известно, что любое наше состояние: сон — бодрствование, усталость — активность, радость — печаль и т. п. — контролируется мозгом. В последние годы ученые доказали, что человек может сам управлять ритмикой своего мозга и теми биохимическими процессами, которые в нем происходят, используя метод «обратной связи». На этой основе были изобретены специальные методы, позволяющие человеку (без привлечения лекарств) избавляться от страха и боли, тоски и чрезвычайного возбуждения и т. п.

Предлагаемые ниже упражнения направлены на то, чтобы, во-первых,

расширить возможности восприятия, памяти, внимания, воображения ребенка и, во-вторых, попытаться научить мозг подчиняться его собственным командам и работать именно так, как требуется в данный момент. Из предложенных ниже упражнений ребенок может в результате составить, собрать картину, образ которой поможет ему максимально расслабиться или, наоборот, собраться, сконцентрировать волю и усилия. Поэтому в конце каждого из упражнений ребенок должен словами описать свои ощущения и/или нарисовать их.

#### 42. «Зрительные представления».

А. Представьте себе различные фигуры: круг, треугольник, квадрат. «Покрасьте» фигуру в какой-нибудь цвет, теперь измените немного тон на более: светлый или более темный; представьте себе, как фигура приобретает более «теплый» и более «холодный» цветовой оттенок. Затем представьте себе сразу две фигуры: два треугольника или треугольник и круг; раскрасьте, как и раньше, каждую из фигур; попробуйте наложить их друг на друга; подберите сочетание цветов и размеров так, чтобы вам было приятно смотреть на них.

Б. Представьте какой-нибудь предмет (одушевленный или неодушевленный), медленно рассмотрите его форму, изгибы, пропорции, цвет. Вообразите, как он ведет себя при слабом дуновении ветерка и в бурю. Представьте, как постепенно этот предмет окружается другими предметами. Меняйте эти декорации до тех пор, пока ваша картина не понравится вам до такой степени, что вам захочется все это ощутить в реальности. Что у вас получилось? Что это было?

#### 43. «Тактильные и кинестетические представления».

А. Представьте себе свои ощущения, когда вы прикасаетесь к какому-нибудь предмету (дерево, вата, бархат, волосы и т.д.). Прикоснитесь в воображении к коре дерева, крапиве; к снегу, только что выпавшему и тающему; к разным цветам, их лепесткам, стеблям, листьям; песку, струе воды, потоку горной реки, морю, перышку.

Б. Представьте пожатие руки, ощутите его тепло (или холод), силу давления на вашу руку. Погладьте кошку, собаку, жабу, ежа.

В. Вы идете, бежите, лежите на пляже у реки, моря (песок, галька, ракушки); ныряете, плывете разными стилями. Карабкаетесь в гору, вползаете в пещеру; гребете на лодке, ведете велосипед, играете в теннис, футбол, волейбол. Вдеваете нитку в иголку, шьете кожу (шелк); занимаетесь различными бытовыми действиями и т.д. Постарайтесь ощутить напряжение мышц и силу, которая вам для всего этого необходима.

Г. Представьте, что ручка медленно пишет ваше имя. Как оно будет написано, если вы волнуетесь, засыпаете, торопитесь, если вам скучно? Как вы — поэт записываете: «Буря мглою небо кроет...»?

#### 44. «Обонятельные и вкусовые представления».

Представьте себе, что вы вдыхаете запах: прибитой дождем пыли, сада после грозы, знойной степи, луга; бензина, духов, дыма костра; мяты, сирени, моря, водорослей; свежее испеченного хлеба, своего нелюбимого блюда, своего любимого блюда. Представьте вкус, температуру, плотность воды, пепси-колы, банана, йогурта, сыра и т.д.

#### 45. «Слуховые представления».

Представьте себе голоса знакомых вам людей; вообразите, как они произносят что-то вопросительно, удивленно, гневно, радостно, растерянно.

Представьте различные бытовые шумы, шум транспорта; скрип половиц в деревянном доме, скрип двери, окна, шелест занавесок; шум дождя, ливня, грозы, набегающей на берег волны; звук колокола и колокольный перезвон; звуки различных музыкальных инструментов.

#### 46. «Синестетические образы».

А. Психолог дает инструкцию представить и назвать предметы, фрукты, цветы определенного цвета, например красного, или определенной формы. Через минуту по его сигналу — предметы синего цвета и т.д. (подобных заданий может быть 5 — 6). Сначала упражнение выполняется произвольно, а затем сочетается с движениями глаз. Например: глаза направо — помидор, налево — вишня (или вверх — трава, вниз — огурец). Данный алгоритм применим и для всех упражнений, описанных выше.

Б. Вспомните и постарайтесь воссоздать переживание различных чувств: радости, страха, ярости, покоя, удивления, раскаяния. «Введите» чувства, которые вам удалось воспроизвести, в соответствующие декорации, где вновь оживут все те представления, которым вы научились. Это может быть один изолированный образ, но ощущаемый вами всеми органами чувств, а может — пейзаж или законченное сценическое или кинематографическое произведение большим количеством действующих лиц (может быть, и исторических), наполненное звуками, запахами, яркими красками.

В. Закройте глаза, представьте образ, рассмотрите его в деталях и затем заставьте измениться: молодой человек постепенно превращается в старого и наоборот; молодой побег развивается в большое ветвистое дерево; зимний пейзаж превращается в весенний, летний — в осенний; старуха-нищенка — в красавицу; лягушка — в царевну. Попробуйте изобразить это только своим телом; в рисунке; расскажите, что произошло.

### **Глава 5. ОБОБЩАЮЩАЯ ФУНКЦИЯ СЛОВА. МНОГОЗНАЧНОСТЬ И ИЕРАРХИЯ ПОНЯТИЙ. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ**

В качестве упражнений для этого раздела прекрасно подходят всем известные задания на подбор аналогий, понимание пословиц и поговорок, метафор; игры в «морской бой», «крестики-нолики», шашки, карты; шарады; задания типа «найди семь отличий» и т. п.

47. «Закончи предложение». Ребенку предлагается: «Продолжи предложение, выбрав наиболее подходящее слово».

У дерева всегда есть... (листья, цветы, плоды, корень).

У сапога всегда есть... (шнурки, подошва, молния, пряжка).

У платья всегда есть... (подол, карманы, рукава, пуговицы).

У картины всегда есть... (художник, рама, подпись).

48. «Найди сходство и различия». Ребенку для анализа предлагаются пары слов. Он должен отметить общее и разное в соответствующих объектах.

Например, соловей — воробей, лето — зима, стул — диван, береза — ель, самолет — автомобиль, заяц — кролик, очки — бинокль, девочка — мальчик.

49. «От частного к общему». Объясните ребенку, что есть слова, которые обозначают множество похожих предметов, явлений. Эти слова являются общими понятиями. Например, словом *фрукты* можно назвать яблоки, апельсины, груши и т.п.

Но есть слова, указывающие на меньшее число похожих объектов, и они являются частными, конкретными понятиями. Любое из этих слов, например,

*яблоки*, обозначает только яблоки, хотя это могут быть большие, маленькие, зеленые, красные, сладкие, кислые яблоки. А теперь попросите ребенка подобрать общее понятие к частным.

Ниже даны два ряда слов. К словам из первого ряда ребенок подбирает подходящее понятие из второго ряда:

а) огурец, осень, пчела, север, дождь, павлин, озеро;

б) овощ, время года, насекомое, сторона горизонта, осадки, ягода, водоем, птица.

50. «Чего больше?» Ребенок должен ответить на вопрос: «Чего больше: берез или деревьев, земляники или ягод, мух или насекомых, цветов или ландышей, китов или млекопитающих, слов или существительных, квадратов или прямоугольников, пирожных или сладостей?» — и обосновать свой ответ.

51. «От общего к частному». Задание, обратное предыдущим. Ребенок должен выстроить «дерево», стволом которого является общее понятие, например *природа*, а ветвями — более частные, например *живая — неживая*. Затем от слова *живая* — соответственно ветви: *растения — животные — люди* и т.д. Следующее разветвление идет, например, от слова *животные*: *домашние — дикие* или: *птицы — змеи — рыбы — насекомые* и т.д.

52. «Подбери общее понятие». Предложите ребенку назвать одним словом следующие понятия и дополнить ряд:

яблоко, груша — ...; стул, шкаф — ...; огурец, капуста — ...; ботинок, сапог — ...; кукла, мячик — ...; чашка, тарелка — ...; кошка, слон — ...; нога, рука — ...; цветок, дерево — ...; окунь, щука — ...; роза, одуванчик — ...; март, сентябрь — ...; дуб, береза — ...; фонарь, лампа — ...; дождь, снег — ...

То же упражнение необходимо выполнить с наречиями, прилагательными, глаголами.

53. «Классификация по зрительному образцу». Для данного упражнения можно использовать детское лото.

Разложите картинки и предложите ребенку выбрать все картинки, подходящие к эталонной. Например, к яблоку — все картинки, на которых изображены фрукты. Затем попросите его назвать каждую картинку; обсудите с ним, почему он сделал такой подбор, чем схожи (отличаются) эти предметы.

Можно выбирать картинки по определенному, заданному общему признаку, например по форме, цвету или функциональному назначению.

54. «Разложи по группам». Ребенку предлагается некоторое количество изображений, которые он должен разложить на обобщенные группы, например: грибы и ягоды, обувь и одежда, животные и цветы. Он должен дать название каждой получившейся группе и перечислить (назвать) все ее составляющие.

55. «Классификация по обобщающему слову». По заданному обобщающему понятию (например, посуда, овощи, мебель, предметы из железа, круглые, колючие, летают, сладкие и т.д.) ребенок должен выбрать из набора картинок те, которые будут ему соответствовать.

56. «Лишнее слово». Ребенку предлагается выделить слово или признак, который в ряду других является лишним, а для всех остальных подобрать обобщающее понятие. Ребенок должен ответить на вопросы: «Какое слово лишнее? Почему?».

А. Тарелка, чашка, стол, чайник.

Темно, пасмурно, светло, зябко.  
 Береза, осина, сосна, дуб.  
 Быстро, бегом, вприпрыжку, ползком.  
 Диван, стол, кресло, дерево.  
 Много, чисто, мало, наполовину.  
 Ручка, мел, пенал, кукла.  
 Вчера, сегодня, утром, послезавтра  
 Землетрясение, тайфун, гора, смерч.  
 Запятая, точка, тире, союз.  
 Аккуратно, неряшливо, грустно, старательно.  
 Б. Зимний, летний, осенний, июньский, весенний.  
 Лежать, стоять, плакать, сидеть.  
 Старый, высокий, молодой, пожилой, юный.  
 Красный, синий, красивый, желтый, серый.  
 Молчать, шептать, смеяться, орать.  
 Сладкий, соленый, горький, кислый, жареный.

57. «Ранжирование». Объясните ребенку, что такое ранжирование, и попросите его проранжировать по определенному (в каждом случае своему) принципу следующие понятия:

горох — абрикос — арбуз — апельсин — вишня; пчела — воробей — бабочка — страус — сорока; зуб — рука — шея — палец — нога; снежинка — сосулька — айсберг — льдина — сугроб; улица — квартира — город — страна — Земля; младенец — юноша — мужчина — старик — мальчик; молчать — говорить — кричать — шептать.

58. «Многозначность слов». Сыграйте с ребенком в игру «Посмотри, как интересно!». Назовите ему какое-нибудь слово (существительное, прилагательное, наречие, глагол). Задание состоит в том, чтобы за короткий промежуток времени (1 — 3 мин) придумать как можно больше предложений-ситуаций с эталонным словом.

59. «Вставь пропущенное слово». Объясните ребенку, если он не справляется сам, алгоритм решения такого рода интеллектуальных задач. Из первого примера ясно, что искомое слово *роса* образовано из пятой и четвертой букв первого слова и из третьей и четвертой — второго. Усвоив алгоритм решения (в других примерах он будет другой), ребенок должен найти нужный ответ.

БАГОР (РОСА) ТЕСАК	ВОСК (СОХА) ФРАХТ
ГАРАЖ (...) ТАБАК	СКОТ(...) ФРОНТ
(ответ: жаба)	(ответ: окно)
ФЛЯГА (АЛЬТ) ЖЕСТЬ	КАНВА (ВНУК) УЛИКА
КОСЯК (...) МИРАЖ	ХОЛСТ (...) ОЛЕНЬ
(ответ: кожа)	(ответ: слон)

60. «Распутай узел». Ребенку мысленно нужно «развязать» узлы (рис. 25) и рассказать, как он это делает.

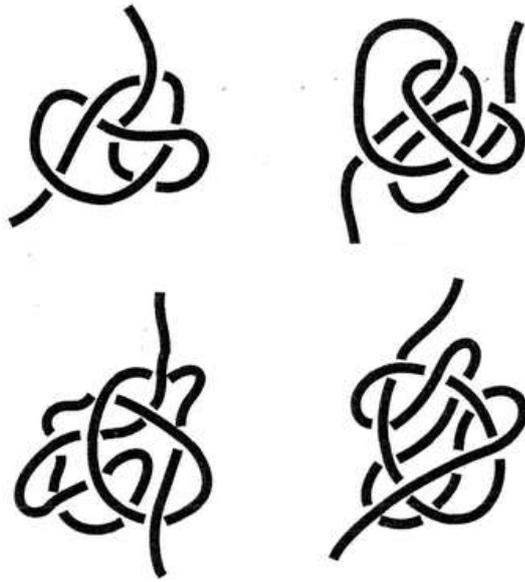


Рис. 25

61. «Садовник». Надо пройти так, как шел садовник (см. рис. 26). Он обошел по порядку все яблони (на рисунке — точки) и вернулся к исходной точке (\*), ни разу не возвращаясь к одной и той же яблоне и пустым клеткам, не ходя по диагонали, не заходя на закрашенные клетки.

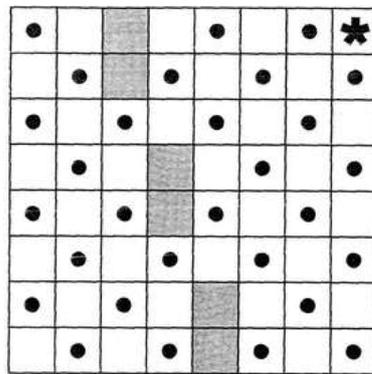


Рис. 26

62. «Полянки». Ребенку предлагается рисунок «Полянки» и зашифрованное: письмо-схема, помогающее найти нужный домик. Используя схему, он должен найти домик, а затем объяснить, как схема помогла ему найти путь. Примеры представлены на рис. 27.

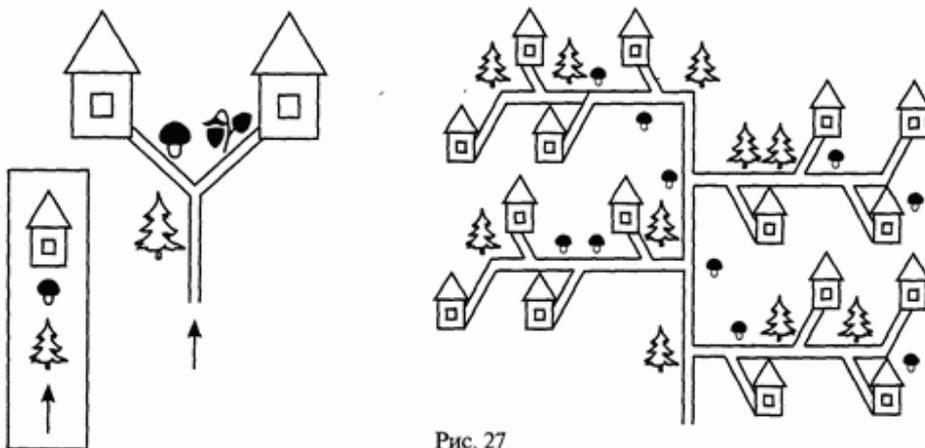


Рис. 27

Предложите выполнить обратную задачу. Дается аналогичный рисунок, на котором надо найти домик по инструкции психолога, например: «Вверх, направо, направо вниз, налево вниз» и т.д. После этого ребенку надо нарисовать письмо-схему самостоятельно.

63. «Методы Равена и Айзенка». Прекрасной тренировкой в умении устанавливать закономерности являются задания типа широко известных матриц Равена и тестов Айзенка (рис. 28): «Какой картинкой из нижнего ряда нужно заполнить пустующее место?»

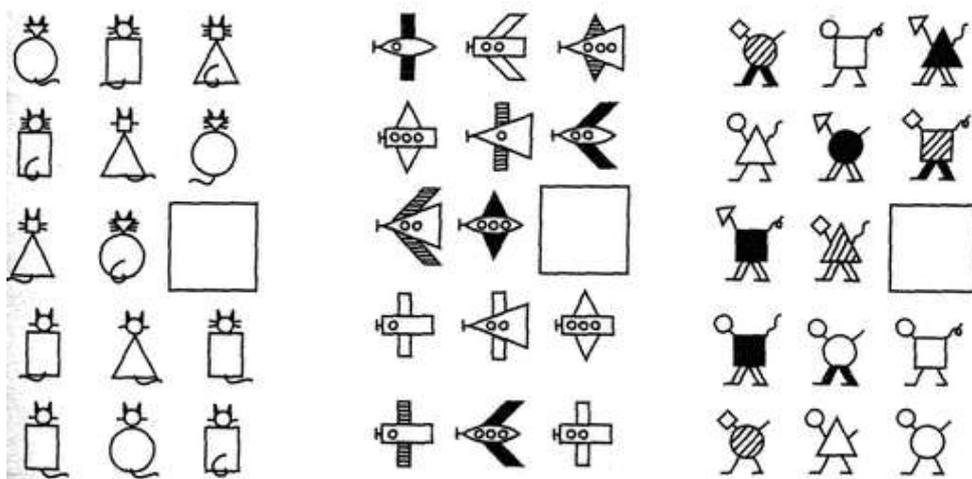


Рис. 28

На начальном этапе решения таких задач взрослому необходимо помочь ребенку выявить закономерность и найти решение.

64. «Продолжи ряд чисел». Даны ряды чисел. Отметьте вместе с ребенком особенность (закономерность) составления каждого ряда и продолжите его назвав (записав) подряд несколько чисел.

6 9 12 15 18 21 (...) (ответ: 24 27 30 33) 15 12 14 11 13 10 (...)

5 10 15 20 25 30 (...) (ответ: 35 40 45 50) 3 7 11 15 19 23 (...)

16 12 15 11 14 10 (...) (ответ: 13 9 12 8) 11 16 14 19 17 22 (...)

65. «Найди три числа». Ребенку предлагается: «Напиши три следующих числа в каждом ряду».

2 4 6 8 (...) (ответ: 10 12 14) 18 10 6 4 (...)

1 4 7 10 (...) (ответ: 13 16 19) 2 5 8 11 (...)

21 17 13 (...) (ответ: 9 5 1) 8 12 16 20 (...)

Помимо этого, в качестве коррекционного и реабилитационного можно использовать материал, широко представленный в «Альбоме» (раздел «Интеллектуальные пробы»).

## Глава 6. РОЛЬ ИНИЦИАЦИИ. НАКАЗАНИЕ И ПОощРЕНИЕ

Огромное значение имеет соблюдение инициальных «обрядов». *Инициация (посвящение) является актом, с помощью которого происходит присвоение ребенком своей новой роли, отражение им появления какого-то нового качества себя: «С сегодняшнего дня я не такой, каким был вчера, теперь я...».* Инициация также объединяет членов группы, повышая их восприимчивость и способствуя соблюдению правил и иерархии.

Именно поэтому важно в процессе коррекционного курса фиксировать завершение одного этапа и начало следующего. *Неизбежное условие любой инициации — прохождение ребенком определенных «испытаний», экзаменов, содержание которых вы можете варьировать в зависимости от его возраста и возможностей.*

Инициация в начале занятий может проходить в форме детско-родительского занятия, по завершении которого ребенок может сказать: «Видишь, мама, я теперь не такой, как все, у меня важное дело!».

Завершением одного этапа и переходом к следующему может быть проведение заключительной эстафеты, включающей пройденный материал. Тем самым психолог подводит черту и констатирует *факт перехода к следующему уровню*, сообщая ребенку о новых, более сложных и интересных заданиях, с которыми он уже способен справиться.

Каждый пройденный этап, как и достижения каждого ребенка, должен быть обязательно отмечен психологом (родителями) *внешними маркерами* (значок, фанты, отличительная повязка и т.д.) и *присвоением определенной роли* (ведущий, помощник и т.д.).

В конце коррекционного цикла, наряду с уже упомянутыми маркерами, абсолютно необходима «тронная» речь психолога: «Теперь вы стали... Вспомните, как трудно было вначале... Сегодня вы уже знаете и умеете так много, что можно назвать вас «Знайками».

### ***Наказание и поощрение***

Необходимым условием любого коррекционного процесса является система наказаний и поощрений. *При этом важно соблюдать «общественный договор»: обещанное наказание или поощрение в непреложном порядке должно состояться. «Сила честности» — взаимная игра, законы которой неотвратимы и для взрослого, и для ребенка.*

Частично примеры наказаний были описаны выше (выбывание из игры, скамья запасных и т.д.). Другим способом наказания является лишение ребенка возможности участвовать в наиболее значимых для него моментах групповой жизни. Каждому психологу из собственного опыта работы известны такие популярные моменты групповых занятий (у кого-то это игра на экзотической дудочке, у кого-то — батут, компьютер или описанная выше игра «Царство животных»).

В качестве поощрений можно предложить детям различные призы, сюрпризы (конфеты, печенье, сок, маленькие игрушки, книги, просмотр мультфильма и т.п.), а также некоторые правила-привилегии для наиболее отличившегося ребенка, признание которых непреложно для всех.

В каждом помещении, где проводятся занятия, есть игрушки, инвентарь, игры, имеющие для детей особую привлекательность. Они могут выступать в качестве поощрительных призов. В конце занятия наиболее отличившийся ребенок получает в свое пользование полюбившуюся игру. Например, он в конце занятия из набора имеющихся музыкальных фрагментов выбирает свой любимый. Все дети спонтанно двигаются под музыку и подпевают. Или дети заранее приносят из дома свои любимые игры. В конце занятия победитель предлагает всем детям поиграть в его игру.

Причем этим выдающимся может быть не объективно самый успешный, а, напротив, самый неконтактный и неловкий ребенок. Важно помнить одно из центральных этологических правил: *сама по себе постановка ребенка «в центр», приписывание ему роли командира, лидера автоматически повышают степень его доминантности, а следовательно, уровня его произвольной саморегуляции, программирования и контроля над собой и происходящим вокруг.*

