

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Письмом руководит мозг, а не пальцы,
и на самом деле пишет мозг, а не рука»

Вильгельм Прейер

Каллиграфия – это искусство писать четким, красивым почерком. Заглядывая в тетради детей, мы с каждым днем все больше и больше убеждаемся в том, что у большинства из них далеко не каллиграфический почерк.

Каллиграфией дети начинают заниматься с первого класса и продолжают формировать каллиграфические и графические навыки в последующих классах. Работа по каллиграфии начинается с первых дней поступления ребенка в школу.

Но, несмотря на это, сегодня ужасный почерк, к сожалению, свойственен большому количеству школьников. Одной из причин этого является психоэмоциональная неустойчивость современных детей к учебным нагрузкам. Ещё одна весомая причина – синдром ускоренного мышления, когда рука ребёнка просто не успевает за скоростью его мысли, поэтому он пишет «абы как». Почерк обязательно необходимо исправлять, ведь он является отражением умственной деятельности человека. Другими словами, ребёнок пишет так, как думает и как себя чувствует.

Работа же по коррекции почерка тренирует самоконтроль ребёнка. Да, сегодня всё больше родителей осознают тот факт, что именно низкий уровень самоконтроля у ребёнка является основной причиной безграмотности и психоэмоциональной неустойчивости к учебным нагрузкам. Большинство классических методик, направленных на улучшение качества почерка, предполагает работу по различным тренажёрам, где главное – выписывать отдельные элементы и соединения букв. Даже если по таким тренажёрам заниматься очень долго, сегодня от них мало толку! Почему? Потому что эти методики требуют механического исполнения прописывания и совсем не затрагивают основное – чувство движения. А в основе любого движения лежит чувство! Чувство движения - это базовое чувство, которое обеспечивает устойчивость движения руки во время письма. Надо чувствовать свою руку, чтобы управлять ею во время прописывания. И для того, чтобы улучшить качество почерка, требуется обеспечить согласованность в работе полушарий головного мозга и сформировать правильную нейродинамику письма и чтения.

Систематическое использование методов и приемов обучению каллиграфии способствует совершенствованию и формированию общеучебных навыков младших школьников, которые необходимы им на протяжении всей учебной деятельности и изучения русского языка и других школьных дисциплин.

На основании вышеизложенного разработана **программа «Пишу аккуратно, ровно и понятно»** по коррекции почерка для младших

школьников. Занятия позволят в максимально сжатые сроки улучшить аккуратность почерка и повысить орфографическую внимательность.

Программа представляет систему тренировок, в основе которых лежит не только работа по прописям, где главное – выписывать отдельные элементы и соединения букв, а основой являются упражнения для улучшения как общефизической подготовки, так и специальные: для зрения и улучшения осанки, кинезиологические упражнения, гимнастика для рук, упражнения с мячом. Именно бой мяча формирует у ребёнка общий тонический фон пишущей руки и всей рабочей позы; вибрационную иннервацию мышц предплечья, запястья и пальцев, которая очень ритмична и монотонна. Отбивая мяч, у ребёнка естественным образом развивается подвижность запястья и отрабатывается сила руки и удара. Именно после занятий с мячом у обучающихся пропадает сильный нажим на ручку в процессе письма, а само письмо становится лёгким, ритмичным и беглым. Рука естественным образом начинает бежать по строчкам, оставляя на листе бумаге красивое ритмичное письмо, которое приятно читать! Далее следуют графические упражнения карандашами и использование различных тренажёров для развития зрительно-моторной координации. При работе с цветными (акварельными) карандашами главная задача детей – стараться максимально аккуратно выводить цветные строчки на листе бумаги, одновременно соблюдая правильную посадку и технику дыхания. Работа с письмом ручкой – заключительный этап.

Коррекция почерка – это первый и обязательный шаг к повышению академической успеваемости ребёнка, обеспечению его нормального психоэмоционального состояния.

Цель программы – формирование графически правильного, четкого, достаточно скорого письма.

Задачи:

- закрепить правила посадки обучающегося при письме;
- совершенствовать мелкую моторику рук, точные движения пальцев;
- развивать глазомер, пространственные представления и ориентировку на листе;
- закрепить начертание букв, буквосочетаний;
- воспитать внимательность, аккуратность, целеустремлённость.

Принципы:

- принцип наглядности особенно важен при обучении каллиграфии, он обеспечивается демонстрацией педагогом процесса письма на доске и в тетрадях обучающихся, применением прописей и других пособий, ведь невозможно обучать каллиграфии, давая только устные знания, так как путь подражания почерку педагога и копирования образцов хорошего письма – один из путей формирования четкого почерка;

- принцип систематичности и последовательности очень важен для того, чтобы обучение графическим навыкам письма было сознательным; обучающиеся должны знать, как и в каком порядке пишется та или иная буква, как она соединяется с другими буквами; знать, зачем мы пишем с наклоном, и как получается наклон при письме, какой должна быть высота букв, как

держат ручку, сидеть при письме и другие; сознательному усвоению графических навыков письма способствует также умение детей замечать и исправлять свои и чужие недочеты;

- принцип повторности необходим для развития автоматизации навыков письма, так как работа в прописи - это не только механическая работа по написанию элементов знаков, ведь изображение, где стрелками показаны направления, в которых должна двигаться рука при написании каждого элемента буквы, помогает сформировать двигательный образ буквы, последовательность движений руки при ее написании, что потом закрепляется при обводке готовых образцов; участки коры головного мозга, отвечающие за движения руки, запоминают эти образы так же, как запоминаются движения при чистке зубов, в танце и так далее; затем действие автоматизируется, формируется двигательный стереотип; благодаря этому ребенок начинает писать автоматически, не задумываясь, какой элемент следующий и в какую сторону что пишется; это умение позволяет экономить энергию и увеличить скорость письма; в процессе упражнения всякий навык закрепляется и совершенствуется, приобретает точность и скорость;

- принцип доступности - ведь любое упражнение должно стать сознательным и эффективным; обучение графическим навыкам письма обязательно проводится с учетом особенностей детей: развития восприятия, скорости движения, анатомического аппарата движения кисти и нервно-мышечного управления движениями со стороны центральной нервной системы; особенности развития организма ребенка учитываются при дозировке количества письменных упражнений и скорости их выполнения; такое знание возможностей обучающихся позволяет педагогу правильно организовать работу, подбирать индивидуальные задания детям, давать конкретные советы родителям; работа по каллиграфии направлена на формирование двигательного навыка, поэтому опора на закономерности формирования данных навыков письма очень важна во время занятий, чтобы процесс письма был удобен для пишущего, и способствовал овладению наиболее прочными и скорыми движениями всех звеньев руки;

- принцип постепенного нарастания трудностей – переход от простого к сложному, который происходит в процессе работы над формами букв на занятиях по коррекции почерка; этот принцип и предусматривает на занятиях по коррекции почерка необходимость того, чтобы обучение опережало развитие детей и способствовало дальнейшему формированию новых нейронных связей и графомоторных навыков.

Непосредственно организация работы над формами букв называется в каллиграфии генетическим принципом.

Ожидаемые результаты:

- развитие мелкой моторики, благодаря чему письмо приобретает ритмичность, становится лёгким и беглым;
- правильная посадка за рабочим столом;
- умение делать пальчиковую гимнастику;

- анализировать систему ориентиров на страницах прописей (точка начала движения, стрелка, указывающая направление движения) и следовать данным ориентирам; составлять алгоритм предстоящих действий, объяснять последовательность своих действий;
- моделировать буквы из набора элементов; анализировать деформированные буквы и цифры, определять недостающие элементы, реконструировать буквы;
- осознавать смысл написанного;
- контролировать собственное написание, сравнивая его с предложенным образцом; контролировать этапы своей работы при списывании; принимать участие в обсуждении критериев для оценивания, написанного; оценивать собственное написание с учётом выработанных критериев (разборчивое, аккуратное начертание букв);
- развитие неврологической выносливости к монотонному труду;
- умение концентрироваться на одном виде деятельности;
- формирование самодисциплины.

Форма проведения занятий: индивидуальная и групповая.

Содержание занятий:

- пальчиковые игры с предметами и без предметов;
- упражнения по методике двигательной коррекции;
- конкурсы, соревнования;
- работа в прописи;
- дыхательная гимнастика;
- кинезиологические упражнения;
- упражнения для улучшения осанки;
- гимнастика для рук;
- упражнения с мячом.

Продолжительность

экспресс-курса составляет 2 месяца (25 часов)

полного курса составляет 7,5 месяцев (87 часов).

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 60 минут:

2 занятия по каллиграфии,

1 занятие по адаптивной физической культуре с применением:

методики двигательной коррекции (приложение 2),

методики «Гимнастика мозга» (приложение 3),

комплекса упражнений для укрепления осанки (приложение 4),

дыхательной гимнастики (приложение 5).

2. Виды каллиграфических ошибок

Письменная речь неразрывно связана с почерком. Почерк – это графическая сторона письменной речи, характеризующаяся своеобразием написания букв: величиной, наклоном, пробелами, соединительными элементами и другими характеристиками. И.М. Сеченов утверждал, что формирование правильного почерка не является чисто механическим процессом, зависящим от простых движений рук, их размера или захвата пишущего прибора. Почерк – это тонкое психомоторное отражение процессов, происходящих в сознании, подсознании и нервной системе человека. В микродвижениях письма проявляются импульсы, приходящие из мозга в руку, служащую лишь инструментом. Графолог Инесса Гольдберг считает, что многие психические механизмы развиваются именно во время письма рукой, а письмо занимает центральное звено в развитии интеллекта.

Значимость и необходимость совершенствования почерка остаётся, так как письмо от руки улучшает функции головного мозга, воспитывает аккуратность, трудолюбие, усердие, силу воли в отношении любого вида деятельности.

Для улучшения почерка детей, необходимо разобраться в видах допускаемых ошибок и в их причинах.

М.Е. Хватцев – один из основоположников логопедии выделил типичные ошибки и их возможные причины, которые представлены в таблице.

Виды каллиграфических ошибок	Причины каллиграфических ошибок
Неправильная траектория движений при выполнении графического элемента	Недостаточная сформированность зрительно-пространственного восприятия и\или зрительно-моторных координаций, а также недостаточная сформированность зрительной памяти
Ошибки в расположении элементов (б-д и др.) или количественном соотношении элементов (и-ш и др.); зеркальное письмо	Недостаточная сформированность зрительной памяти и\или зрительно - пространственного восприятия
Ребёнок не видит строку (буквы сползают со строки или взлетают вверх, могут наползать друг на друга), нарушает высоту букв	Недостаточная сформированность зрительной памяти и\или зрительно - пространственного восприятия или трудность концентрации внимания
Неустойчивый почерк (различная высота и протяжённость графических элементов, растянутые или очень узкие буквы, дрожащий почерк)	Недостаточная сформированность моторных функций, нарушение зрительно-моторных координаций

Сильный нажим или неправильный наклон	Неправильная посадка, расположения тетради и положение ручки в руке
Пропуски, вставки, перестановки, недописывание букв или их элементов	Нарушения внимания, оперативной памяти, контроля деятельности, несформированность звуко-буквенного анализа.
Неразборчивость, невозможность прочесть слова	Чаще всего торопливость, отсутствие усидчивости

Таким образом, эффективные приёмы коррекции почерка подбираются с учётом причин и видов ошибок.

Структура занятия по каллиграфии

1. Приветствие проходит в кругу. Дети рассказывают о своих достижениях и проверяется домашнее задание (5 минут)
2. Объяснение материала. Работа в прописи 12 минут
3. Зрительная гимнастика + пальчиковая игра. 3 минуты
4. Работа в прописи закрепление материала. 15 минут
5. Подвижная физ. минутка (3 минуты)
6. Игры на развитие фонематического слуха или активного словаря 12 минут
7. Отработка изученного на занятии (работа в прописи) 7 минут
8. Завершающий круг. Объяснение домашнего задания 3 минуты.

Планы занятий

Занятие № 1

1. Задание № 1 Отработка написания наклонной. Задание выполняется карандашом.
2. Пальчиковая игра
3. Задание № 1 Отработка написания элемента наклонная. Задание выполняется ручкой.
4. Физ. минутка
5. Игра на развитие активного словаря
6. Задание № 2. Выполняется ручкой. Засекаем время. Хороший результат – 1 строка за одну минуту.
7. Подвижная физ. минутка.
8. Задание № 2 Выполняется ручкой. Засекаем время выполнения.
9. Объяснение домашнего задания.

Занятие № 2

1. Задание № 1 Отработка написания элемента крючок. Задание выполняется карандашом.
2. Пальчиковая игра. Проводим после выполнения половины задания.
3. Задание № 1 Отработка написания элемента крючок. Продолжение работы над заданием. Пишем карандашом.
4. Физ. минутка
5. Игра на развитие орфографической зоркости.
6. Задание № 2. Выполняется ручкой.
7. Подвижная физ. минутка. Проводим после выполнения половины задания.
8. Задание № 2. Продолжение работы. Выполняется ручкой. Засекаем время выполнения.

9. Объяснение домашнего задания.

Занятие № 3

1. Задание № 1 Отработка написания букв «и» «ш». Речевая формула для буквы «и». Пишу наклонную, поворот, наверх, наклонная, поворот.) Речевая формула для буквы «ш». Пишу наклонную, поворот, наверх, наклонная, поворот, наверх, наклонная, поворот.

2. Пальчиковая игра. Проводим после выполнения половины задания.

3. Задание № 1. Отработка написания буквы «г».

Речевая формула. От середины строки наверх, поворот, наклонная, поворот.

4. Физ. минутка

5. Игра на развитие активного словаря.

6. Задание № 2. Выполняется ручкой.

7. Подвижная физ. минутка. Проводим после выполнения половины задания.

8. Задание № 2. Продолжение работы. Выполняется ручкой. Засекаем время выполнения.

9. Объяснение домашнего задания.

Занятие № 4

1. Задание № 1 Отработка написания букв «Г» «П» «Т»

Речевая формула для буквы «Г». Пишу чуть ниже верхней вспомогательной строки наклонную, поворот, отрываю руку, пишу шляпку, поворот, прямая.

Речевая формула для буквы «П». Рекомендую далее использовать короткие речевые формулы. (Крючок, крючок, шляпка.)

Речевая формула буквы «Т». Крючок, наклонная, крючок, шляпка.

2. Пальчиковая игра. Проводим после выполнения половины задания.

3. Задание № 1 Отработка написания буквы «Р», «У», «Ч»

Речевая формула буквы «Р». Крючок, шляпка «Круглая».

Речевая формула буквы «У». Пишу г-образный элемент, наверх, крючок влево.

Речевая формула буквы «Ч». Пишу г-образный элемент, наверх, крючок вправо.

4. Физ. минутка

5. Игра для орфографической зоркости.

6. Задание №2. Выполняется ручкой.

7. Подвижная физ. минутка. Проводим после выполнения половины задания.

8. Задание № 2. Продолжение работы. Выполняется ручкой. Засекаем время выполнения.

9. Объяснение домашнего задания.

Занятие №5

1. Задание № 1 Отработка написания элемента петля. Выполняем карандашом.

Речевая формула. Пишу наклонную, поворот, пересечение на нижней линейке.

2. Пальчиковая игра.
3. Задание № 2 Отработка написания элемента петля. Выполняем ручкой.
4. Физ. минутка
5. Игра на развитие фонематического слуха.
6. Задание № 3. Выполняется ручкой.
7. Подвижная физ. минутка. После выполнения половины задания.
8. Задание № 3. Продолжение работы. Выполняется ручкой. Засекаем время выполнения.
9. Объяснение домашнего задания.

Занятие № 6

1. Задание № 1 Отработка написания букв «у», «ц», «щ», «ч» Речевая формула «у». Пишу крючок, петля. Речевая формула «ц». Пишу крючок, наверх, крючок, маленькая петля. Речевая формула «щ». Пишу крючок, наверх, крючок, наверх, крючок, маленькая петля. Речевая формула «ч». Пишу чёлочку, крючок.
2. Пальчиковая игра. После выполнения половины задания.
3. Задание №1 Отработка написания выполняем ручкой.
4. Физ. минутка
5. Игра на развитие активного словаря.
6. Задание № 2. Выполняется ручкой. Отработка написания букв «ъ», «ь», «ы».
- Речевая формула «ъ». Пишу наклонную, овал до середины.
- Речевая формула «ь». Пишу чёлочку, наклонную, овал до середины.
- Речевая формула буквы «ы». Пишу наклонную, овал до середины, наверх, крючок.
7. Подвижная физ. минутка. После выполнения половины задания.
8. Задание № 2 Продолжение работы. Выполняется ручкой. Засекаем время выполнения.
9. Объяснение домашнего задания.

Занятие №7

1. Задание № 1 Отработка написания букв «И», «Ш», «Щ». Выполняется карандашом.
- Речевая формула «И». Пишу большой г-образный элемент, наверх, крючок.
- Речевая формула «Ц». Пишу большой г-образный элемент, наверх, крючок, маленькая петля.
- Речевая формула «Щ». Пишу большой г-образный элемент, наверх, крючок, наверх, крючок, маленькая петля.
2. Пальчиковая игра. После выполнения половины задания.
3. Задание № 1 Отработка написания выполняем ручкой.
4. Физ. минутка
5. Игра на развитие фонематического слуха.
6. Задание № 2. Выполняется ручкой.

7. Подвижная физ. минутка. После выполнения половины задания.
8. Задание № 2 Продолжение работы. Выполняется ручкой. Засекаем время выполнения.
9. Объяснение домашнего задания.

Занятие № 8

1. Задание № 1 Отработка написания букв «л», «м», выполняем ручкой. Речевая формула «л». Пишу чуть выше нижней линейки рабочей строки крючок наверх, крючок вниз.

Речевая формула «м». Пишу чуть выше нижней линейки рабочей строки крючок наверх, крючок вниз, наверх, крючок.

2. Пальчиковая игра. После выполнения половины задания.
3. Задание № 1 Отработка написания выполняем ручкой.
4. Физ. минутка
5. Игра на развитие активного словаря.
6. Задание № 2. Выполняется ручкой.

Речевая формула «к». Пишу наклонную, возврат до середины, крючок наверх, возвращаюсь, г-образный элемент.

Речевая формула «н». Пишу наклонную, возврат до середины, перекладина, крючок.

7. Подвижная физ. минутка. После выполнения половины задания.
8. Задание № 2 Продолжение работы. Выполняется ручкой. Засекаем время выполнения.
9. Объяснение домашнего задания.

Занятие № 9

1. Задание № 1 Отработка написания букв «Л», «М», выполняем ручкой. Речевая формула «Л». Пишу чуть выше нижней линейки рабочей строки большой крючок наверх, большой крючок вниз.

Речевая формула «м». Пишу чуть выше нижней линейки рабочей строки большой крючок наверх, большой крючок вниз, наверх, большой крючок.

2. Пальчиковая игра. После выполнения половины задания.
3. Задание № 1 Отработка написания выполняем ручкой.
4. Физ. минутка
5. Игра на орфографической зоркости.
6. Задание № 2. Выполняется ручкой.

Речевая формула «А». Пишу чуть выше нижней линейки рабочей строки большой крючок наверх, наклонная, петля посередине рабочей строки.

7. Подвижная физ. минутка. После выполнения половины задания.
8. Задание № 2 Продолжение работы. Выполняется ручкой. Засекаем время выполнения.
9. Объяснение домашнего задания.

Занятие №10

1. Задание № 1 Отработка написания букв «К», «Б», выполняем ручкой.

Речевая формула «К». Пишу носик, наклонная, поворот, наверх, поворот, возврат, г-образный элемент.

Речевая формула «Б». Пишу наклонную, петля, животик, отрываю руку, шляпка.

2. Пальчиковая игра. После выполнения половины задания.
3. Задание № 1 Отработка написания выполняем ручкой.
4. Физ. минутка
5. Игра на расширение активного словаря.
6. Задание № 2. Выполняется ручкой.

Речевая формула «Н». Пишу носик, наклонная, петля, перекладина, петля, крючок.

Речевая формула «В». Пишу наклонную, петля наверх, голова, животик.

7. Подвижная физ. минутка. После выполнения половины задания.
8. Задание № 2 Продолжение работы. Выполняется ручкой. Засекаем время выполнения.
9. Объяснение домашнего задания.

Занятие №11

1. Задание №1 Отработка написания букв «О», «Ю», выполняем ручкой.

Речевая формула «О». Пишу чуть выше нижней линейки поворот, наверх, поворот, вниз.

Речевая формула «Ю» 1. вариант. Пишу носик, наклонная, петля перекладина, наверх, овал. 2 вариант. Пишу носик, наклонная, петля, перекладина, вниз, овал. (Дети могут быть научены по-разному, рекомендуется не переучивать)

2. Пальчиковая игра. После выполнения половины задания.
3. Задание № 1 Отработка написания выполняем ручкой.
4. Физ. минутка
5. Игра на развитие фонематического слуха.
6. Задание № 2. Выполняется ручкой.

Речевая формула «о». 1. Нижнее соединение. Пишу чуть выше нижней линейки, поворот, наверх, поворот, замыкаю овал.

2. Верхнее соединение. Пишу чуть ниже верхней линейки, поворот, вниз, поворот, замыкаю овал.

Речевая формула «ю». 1. Нижнее соединение. Пишу наклонную, возврат до середины, перекладина, овал для нижнего соединения.

2. Верхнее соединение. Пишу наклонную, возврат до середины, перекладина, овал для верхнего соединения.

7. Подвижная физ. минутка. После выполнения половины задания.
8. Задание № 2 Продолжение работы. Выполняется ручкой. Засекаем время выполнения.
9. Объяснение домашнего задания.

Занятие №12

1. Задание № 1 Отработка написания букв «а», «д», «ф». Выполняем ручкой.

Речевая формула «а». Пишу овал, крючок.

Речевая формула «д» Пишу овал, петля.

Речевая формула «ф». Пишу овал, наклонная, вернуться, второй овал.

2. Пальчиковая игра. После выполнения половины задания.

3. Задание № 1 Отработка написания выполняем ручкой.

4. Физ. минутка

5. Игра на развитие активного словаря.

6. Задание № 2. Выполняется ручкой.

Речевая формула «б». Пишу овал, наверх, хвост.

Речевая формула «в». Пишу петлю вверх, животик.

7. Подвижная физ. минутка. После выполнения половины задания.

8. Задание № 2 Продолжение работы. Выполняется ручкой. Засекаем время выполнения.

9. Объяснение домашнего задания.

Занятие №13

1. Задание № 1 Отработка написания букв «е», «з», выполняем ручкой.

Речевая формула «е». Пишу голову, хвостик.

Речевая формула «з» Пишу голову, петля.

2. Пальчиковая игра. После выполнения половины задания.

3. Задание № 1 Отработка написания выполняем ручкой.

4. Физ. минутка

5. Игра на развитие орфографической зоркости.

6. Задание № 2. Выполняется ручкой.

Речевая формула «Е». Пишу голову влево, животик влево.

Речевая формула «З». Пишу голову вправо, животик вправо.

7. Подвижная физ. минутка. После выполнения половины задания.

8. Задание № 2 Продолжение работы. Выполняется ручкой. Засекаем время выполнения.

9. Объяснение домашнего задания.

Занятие №14

1. Задание № 1 Отработка написания букв «С», «Э», выполняем ручкой.

Речевая формула «С». Начинаю писать чуть ниже верхней вспомогательной строки, влево, полуовал.

Речевая формула «Э» Начинаю писать чуть ниже верхней вспомогательной строки, вправо, полуовал, отрываю руку, язычок.

2. Пальчиковая игра. После выполнения половины задания.

3. Задание № 1 Отработка написания выполняем ручкой.

4. Физ. минутка

5. Игра на развитие активного словаря.

6. Задание № 2. Выполняется ручкой.

Речевая формула «Х». Пишу большой полуовал вправо, возвращаюсь, пишу большой полуовал влево.

Речевая формула «Ж». Пишу большой полуовал вправо, диагональ наверх, наклонная, диагональ наверх, большой полуовал влево.

7. Подвижная физ. минутка. После выполнения половины задания.

8. Задание № 2. Продолжение работы. Выполняется ручкой. Засекаем время выполнения.

9. Объяснение домашнего задания.

Занятие №15

1. Задание № 1 Отработка написания букв «с», «э». Выполняем ручкой. Речевая формула «с». Начинаю писать чуть ниже верхней строки, влево, полуовал.

Речевая формула «э» Начинаю писать чуть ниже верхней строки, вправо, полуовал, отрываю руку, язычок.

2. Пальчиковая игра. После выполнения половины задания.

3. Задание № 1 Отработка написания выполняем ручкой.

4. Физ. минутка

5. Игра на развитие орфографической зоркости.

6. Задание № 2. Выполняется ручкой.

Речевая формула «х». Пишу полуовал вправо. возвращаюсь, пишу полуовал влево.

Речевая формула «ж». Пишу полуовал вправо, диагональ наверх, наклонная, диагональ наверх, полуовал влево.

7. Подвижная физ. минутка. После выполнения половины задания.

8. Задание № 2 Продолжение работы. Выполняется ручкой. Засекаем время выполнения.

9. Объяснение домашнего задания.

Занятие № 16

1. Задание № 1 Отработка написания букв «Д», «Ф». Выполняем ручкой. Речевая формула «Д». Пишу наклонную, маленькую петлю, наверх, поворот влево, дуга.

Речевая формула «Ф» Пишу овал влево, овал вправо, наверх, большой крючок.

2. Пальчиковая игра. После выполнения половины задания.

3. Задание № 1 Отработка написания выполняем ручкой.

4. Физ. минутка

5. Игра на развитие активного словаря.

6. Задание № 2. Выполняется ручкой.

Речевая формула «Я». Пишу снизу крючок, овал, наверх, крючок сверху вниз.

7. Подвижная физ. минутка. После выполнения половины задания.

8. Задание № 2 Продолжение работы. Выполняется ручкой. Засекаем время выполнения.

9. Объяснение домашнего задания.

Упражнения двигательной коррекции.

А. Упражнения, направленные на улучшение регуляции мышечного тонуса.

Эти упражнения рассчитаны на последовательное напряжение и расслабление различных групп мышц. Напряжение обязательно должно длиться несколько секунд. После выполнения каждого упражнения ребенок обязательно должен на несколько секунд расслабиться. Очень хорошо, если в этот период он сможет поделиться с вами своими ощущениями. Спросите, устал ли он, где больше всего устал (пусть покажет эти места), что ощущают его мышцы, когда он делает это упражнение: боль, дрожь, тепло и т.д. Каждое упражнение выполняется несколько раз подряд. Ориентируйтесь на возможности вашего ребенка, чтобы он не очень устал и смог выполнить весь комплекс.

Желательно, чтобы упражнение сопровождалось соответствующим дыханием: на напряжение мышц – вдох, затем задержка дыхания, на расслабление мышц – выдох. Каждое упражнение выполняйте несколько раз (от 2 до 5).

1. Предложите ребенку сесть на невысокий стул, так, чтобы его ступни полностью стояли на полу. Попросите его как можно выше поднять вверх носки (пятки остаются стоять на полу), немного подержать ноги в таком положении, затем медленно опустить.

2. Теперь предложите, как можно выше поднять пятки так, чтобы носки ног оставались стоять на полу, подержать немного ноги в таком положении, а затем с силой опустить на пол. Остальное, как в упр. 1.

3. Предложите ребенку сесть на пол так, чтобы он мог упереться ногами в стену. Попросите его попытаться «отодвинуть» стену правой ногой, затем левой. После каждой попытки нога обязательно должна отдохнуть и расслабиться.

4. Попросите ребенка встать и как можно сильнее сжать ягодицы. Если ребенок не может сделать это просто так, помощь может оказать следующий образ: пусть представит себе, что должен удерживать ягодицами монетку так, чтобы она не упала. Через несколько секунд напряжения попросите его расслабиться.

5. Предложите ребенку лечь или сесть и как можно сильнее надуть живот, немного побыть в этом состоянии, затем расслабиться.

6. Попросите ребенка вытянуть вперед руки и как можно сильнее сжать кулаки.

7. Как можно сильнее растопырить пальцы рук.

8. Попросите ребенка сидя скрестить руки перед животом, сцепить их в замок и как можно сильнее свести плечи, оставаться в таком положении несколько секунд, расслабиться.

9. Сцепить руки за спиной и с силой свести лопатки.

10. Поднять плечи как можно выше, «достать ими до ушей».

11. Попросите ребенка как можно сильнее открыть рот. После нескольких секунд напряжения медленно закрыть. Оскалить зубы; вытянуть губы в трубочку; наморщить нос; зажмурить глаза; открыть глаза как можно шире; надуть щеки.

12. После выполнения всего комплекса, предложите ребенку напрячь как можно сильнее все тело разом. Это упражнение можно выполнять, лежа на спине. Попросите ребенка сжаться в комочек, а затем расслабиться и свободно лечь обратно на спину и полежать с закрытыми глазами, слегка приоткрытым ртом, не шевелясь, столько, сколько ему захочется.

13. Так как существует прямая связь между напряжением и ощущением тяжести, расслаблением и ощущением легкости, очень эффективно в работе с детьми прийти к пониманию этих состояний с помощью проигрывания образов, эти состояния олицетворяющих. Предложите ребенку «побывать» бабочкой, легкой и воздушной, «полетать» с цветка на цветок; затем пусть он вообразит себя сильным и тяжелым слоном, который ходит, громко топая и переваливаясь. Возьмите разные роли: мышки, медведя, кошки, зайчика, бегемота и т.д.

Б. Упражнения, направленные на удержание и контроль позы.

Одной из распространенных проблем, наблюдающихся у гиперактивных детей, является длительное удержание определенной позы. Ограничение стимулирующей информации приводит к быстрому снижению тонуса мозговой активности. Усугубляет ситуацию необходимость себя контролировать, так как на повышенную двигательную активность во время урока в большинстве школ наложен запрет. Отсюда возникает рассеянность, отвлекаемость на уроке, а дома - мучительное для ребенка и родителей, многочасовое выполнение домашнего задания. В этой ситуации одергивания и увещания ребенка вроде «не лезь под стол», «не грызи карандаш», «перестань вертеться» не дают положительного результата и лишь способны удлинить страдания обеих сторон, превращая уроки в пытку.

Возможны два способа облегчения ситуации:

1) Дать ребенку возможность делать часть уроков, вися вниз головой и прыгая по комнате. Этот способ улучшит ситуацию, но ничего не изменит в самом ребенке. Кроме того, в школе вряд ли положительно отнесутся к такому смелому эксперименту. Однако я считаю возможным рекомендовать его для использования дома: таким образом, ваш ребенок сможет не думать об удержании позы, и больше внимания будет уделять содержательной стороне домашнего задания - быстрее решит задачу, лучше запомнит содержание параграфа или правило.

2) Другой вариант предполагает выполнение ребенком ряда упражнений, направленных на тренировку удержания определенной позы. Они достаточно сложны для выполнения, но, впоследствии, при условии регулярных занятий, значительно облегчат ребенку процесс удержания более

простых поз. Кроме того, эти упражнения включают эффективный внешний контроль за правильностью выполнения: любое лишнее движение тут же даст о себе знать и ребенок сможет сам определить, в чем его ошибка.

Оба способа хороши для одновременного использования. Первый облегчит ситуацию «сейчас», второй – «в дальнейшем».

Для выполнения этой группы упражнений вам понадобится книжка, а еще лучше - дощечка (площадью приблизительно 20X30 см), два небьющихся пластиковых стакана, два небольших мячика (диаметром около 7 см). Желательно, чтобы мячик не проходил в стакан.

1. Положите на голову ребенка дощечку. Попросите удерживать как можно дольше, чтобы она не упала. Помогать руками нельзя. Упражнение выполняется стоя или сидя. Успешность выполнения определяется временем, в течение которого ребенок сможет удерживать на голове дощечку. Если он сможет выполнять упражнение хотя бы в течение минуты, это значит, что вы добились значительных успехов.

2. Попросите ребенка лечь на спину и поднять руки вверх, так, чтобы на них можно было положить дощечку. Поставьте на дощечку стакан с шариком наверху. Задача: удержать дощечку так, чтобы стакан не упал.

3. Попросите ребенка поднять ноги так, чтобы можно было сверху положить дощечку. Поставьте сверху стакан с шариком. Задача та же, что и в упр.2.

4. Предложите ребенку сидя или стоя вытянуть вперед руки ладонями вверх, распрямить ладони. На выпрямленные ладони положите по мячику. Следите за тем, чтобы ребенок не сгибал ладони «лодочкой», не придерживал мячики пальцами. Задача: удержать шарики на ладонях, не дать им скатиться.

5. Усложните упражнение 4: поставьте на ладони ребенка стаканы с мячиками (еще менее устойчивая форма).

6. Попросите ребенка повернуть ладонь тыльной стороной вверх. Поставьте на нее стакан с шариком и попросите удерживать как можно дольше.

7. Дайте ребенку в руки дощечку. Поставьте на нее стакан вверх дном. Сверху положите мячик. Задача: в течение минуты удерживать равновесие, не давая шарiku упасть.

В. Упражнения, направленные на увеличение экономичности движения, за счет сокращения лишних движений.

Этот раздел включает в себя обширный массив упражнений, который разбит на несколько подразделов, в соответствии с основными группами мышц, на которые в первую очередь направлены упражнения.

а) Мышцы лица и глазодвигательные мышцы (*).

Для этих упражнений потребуется карандаш. Когда у ребенка начинается упражнение, присоедините также дыхательную гимнастику как в

разделе А. Вначале упражнения выполняются, лежа на спине (это более удобное положение), но потом их можно выполнять сидя или стоя.

1. «Сведение глаз». Возьмите карандаш и поместите его на расстоянии 30 см от глаз ребенка по центру. Попросите ребенка внимательно глядеть на конец карандаша. Медленно подведите карандаш к глазам ребенка так, чтобы он свел их к переносице. Задержите на несколько секунд. Затем так же медленно верните его в исходное положение. Выполните упражнение несколько раз подряд. Если у вашего ребенка не получается полностью сводить глаза, например, на определенном расстоянии один глаз или оба на определенном расстоянии начинают расходиться или перестают сходиться, определите то расстояние, где сведение глаз еще присутствует и доводите карандаш сначала только до этого предела. Впоследствии начинайте понемногу сокращать расстояние до глаз. Попросите ребенка, чтобы он сообщал вам, если конец карандаша начинает двоиться. Это позволит вам определить, где сведение глаз начинает вызывать трудности. При возникновении двоения попросите ребенка постараться соединить два изображения в одно. То же упражнение выполняйте, подводя карандаш к глазам сверху и снизу.

2. «Движение глаз в стороны». Схема выполнения аналогична предыдущему упражнению. Разница в том, что теперь вы отводите карандаш вправо, влево, вверх и вниз на расстоянии приблизительно 15-20 см от лица ребенка до того момента, пока он в состоянии видеть карандаш. Каждый раз медленно возвращайтесь в исходное положение. Следите за тем, чтобы ребенок двигал только глазами, не поворачивал голову. Если ваш ребенок не может следить за карандашом, не поворачивая головы, вы можете зафиксировать его голову, зажав ее между коленями.

3. Когда упр.2 начнет получаться, попросите ребенка высунуть язык и тоже «следить» им за карандашом (вместе с глазами). Потом попросите поворачивать язык в противоположную от глаз сторону.

4. Попросите ребенка приоткрыть рот и двигать нижней челюстью: в ту же сторону, что и глаза, в противоположную от глаз сторону.

5. Зажмите в кулаке какую-нибудь маленькую игрушку так, чтобы ее не было видно. Начните водить рукой перед глазами ребенка. В какой-то момент неожиданно приоткройте кулак и покажите игрушку. Попросите ребенка, если он это заметит, сообщить вам об этом, например, издав какой-нибудь звук. Когда будете выполнять это упражнение, старайтесь двигать рукой в самых разных направлениях, чтобы охватить все поле зрения ребенка. Старайтесь особенно часто показывать игрушку там, где ребенок хуже следит. Это упражнение также прекрасно развивает зрительное внимание.

6. Предложите ребенку следить за кончиком карандаша и двигайте им по кругу. Предложите то же самое делать языком: вместе с глазами; в противоположную от глаз сторону.

7. Предложите ребенку вытянуть вперед руку, выставить указательный палец и писать выпрямленной рукой в воздухе лежащую на боку восьмерку. При этом надо следить глазами за кончиком пальца. Потом к выполнению

присоединяется язык. Упражнение выполняется по очереди то правой, то левой рукой. Чем «восьмерка» будет больше, тем лучше.

б) Мышцы конечностей.

Понадобится ручной эспандер или резиновая игрушка, которую можно сжимать рукой. Цель этих упражнений - достижение максимального расслабления одной конечности при работе другой. Упражнения выполняются лежа.

1. Возьмите кисть руки ребенка и начните слегка (не нажимая) разглаживать и растряхивать каждый палец и кисть целиком. Ваши движения должны быть очень мягкими и ласковыми, вызывать приятные ощущения у ребенка, иначе он не сможет расслабиться. Разглаживать следует круговыми движениями. Растряхивая, обхватите с двух сторон сустав большим и средним пальцами и быстро совершайте мелкие вибрирующие движения. Можно также положить ладонь непосредственно на область мышцы и совершать мелкие вибрирующие движения. Одновременно с этим попросите ребенка другой рукой сжимать и разжимать эспандер. Следите, чтобы та рука, которую вы массируете, не совершала движений и не напрягалась. Вначале, скорее всего, будет ощущаться напряжение, особенно со стороны большого пальца, так как ребенок будет непроизвольно двигать обеими руками, но при регулярном выполнении упражнения, эти движения будут возникать все реже.

2. Аналогичным образом продолжайте разглаживать и растряхивать кисть, но теперь попросите ребенка двигать ступней одноименной ноги (правая рука - правая нога): ступня на себя, ступня от себя.

3. Переходите к разглаживанию предплечья от запястья до локтя. Растряхивайте руку в районе локтевого сустава. Попросите ребенка сгибать и разгибать другую руку в локте. Затем одноименную ногу в колене.

4. Разглаживайте плечо от локтевого до плечевого сустава. Растряхивайте в области плечевого сустава. Попросите ребенка поднимать и опускать выпрямленную руку, затем одноименную ногу.

5. Перейдите к другой руке и повторите упражнения 1-4.

6. Разглаживание и растряхивание ноги происходит в той же последовательности, что и упражнения с рукой: стопа - голень - бедро. Одновременно другой ногой или одноименной рукой выполняются упражнения на напряжение и расслабление мышц соответствующих отделов (см. предыдущие упражнения).

Также для выработки навыка автономного движения различных отделов конечностей рекомендуется применять фиксацию конечности в районе сустава.

7. Предложите ребенку положить руку на спинку стула так, чтобы со спинкой соприкасалось запястье. Попросите его вращать кистью по кругу в одну сторону, в другую, дотрагиваться указательным пальцем до какого-нибудь предмета, который вы перемещаете, а «радиусе действия» кисти. Основная задача при этом, не отрывать запястье от спинки стула.

8. Теперь предложите ребенку положить на спинку стула руку, чуть выше локтя. Попросите поворачивать рукой вправо, влево.

9. Попросите ребенка, сидя на стуле, закинуть ногу на ногу и выполнять вращение стопой в разные стороны.

в) Мышцы тела и конечностей.

Во многом эти упражнения основываются на приведенных выше, в разделе Б. Вам понадобятся те же предметы и мяч (примерно 30 см в диаметре).

1. Предложите ребенку, удерживая книжку на голове быстро пошевелить пальцами рук, несколько раз согнуть и разогнуть руки в локтях, помахать руками («полетать»), покачать правой, затем левой ногой, пройтись по комнате, сесть, затем встать.

2. Удерживая на вытянутых руках два маленьких мячика (упр.4, раздел Б), развести руки в стороны, вернуть их в исходное положение, повторить упражнение несколько раз. Поднять руки вверх, опустить вниз. Пройтись по комнате.

3. Повторите с ребенком упр.2 из раздела Б, но только теперь попросите его, зажав ступнями мяч, поднимать и опускать ноги. Задача: не выронить мяч и не уронить дощечку со стаканом.

4. Повторите упр.3 из раздела Б, но попросите ребенка взять в руки мяч и поднимать и опускать его, так, чтобы дощечка не упала.

5. Попросите ребенка встать на четвереньки. Поставьте ему на спину стакан и маленьким мячиком. Предложите ему немного проползти, не уронив стакан.

6. Положите на пол дощечку. Поставьте на нее вверх дном стакан. Сверху положите мячик. Попросите ребенка поднять дощечку с пола, не уронив мячик, пройти с ней несколько шагов, снова положить на пол.

7. Предложите ребенку сесть на стул. Зафиксируйте его спину, привязав к спинке стула. Попросите ребенка вращать плечами вперед и назад.

г) Мышцы кисти (мелкая моторика).

Вам понадобится два резиновых мячика (около 4 см в диаметре), несколько карандашей.

1. Попросите ребенка подкидывать мячик правой рукой и ловить его той же рукой. Подкидывать нужно на такую высоту, чтобы легко было поймать. Задача не уронить мячик. То же упражнение попросите выполнить левой рукой.

2. Попросите ребенка перекидывать мячик из руки в руку. 3. Предложите ребенку ронять мячик из руки в руку. Руки расположены одна над другой и меняются местами (каждый раз сверху та рука, в которой мячик). Подкидывать мячик из руки в руку (каждый раз снизу та рука, в которой мячик).

4. Пусть ребенок попробует уронить мячик на стол и тут же поймать, как только он отскочит от стола, не меняя положения руки (не поворачивая кисть ладонью вверх). Попросите ребенка стараться, чтобы мячик отскакивал от стола всего один раз.

5. То же задание, что и в упражнении 4, но только мячик нужно поймать другой рукой.

6. Попросите ребенка взять мячик большим и средним пальцами руки. Удерживая на столе, проносить указательный палец за шарик, так чтобы

кончик пальца коснулся стола; над шариком. Выполнить то же упражнение средним пальцем, удерживая мячик указательным и безымянным. Затем повторять, используя средний, безымянный и мизинец. Постарайтесь проследить, чтобы при этом запястье ребенка было прижато к столу.

7. Предложите ребенку взять мячик большим и средним пальцами. Указательный поставить на мячик. Отпустить мячик большим и средним и прокатить вперед указательным. Затем снова взять большим и средним, переставить указательный (далее все повторяется заново). Катить таким способом шарик вперед, затем назад. Выполнить упражнение указательным, средним и безымянным пальцами; средним, безымянным и мизинцем. Для правильного выполнения этого задания есть одно условие: нельзя совсем отпускать мячик, пальцы обязательно должны касаться его, либо удерживая, либо двигая вперед. Те пальцы, которые удерживают, не должны катить. Они играют лишь вспомогательную роль для «основного двигателя».

8. Положите в ряд несколько карандашей. Попросите ребенка поджать большой, безымянный и мизинец. Предложите ему «перешагивать» через «препятствия» указательным и средним так, чтобы не сдвинуть с места ни один карандаш. При этом нельзя отрывать от стола одновременно два пальца, «перелетая» через препятствия. Предложите ребенку сменять пальцы и «шагать» средним и безымянным и т.д.

9. Также очень полезны для развития мелкой моторики такие игры как теневой театр, где с помощью пальцев ребенок может изображать различных животных; кукольный театр, где куклы одеваются на руку или на пальчик.

10. Я также очень рекомендую разучить с ребенком азбуку глухонемых. С помощью этой азбуки ребенок сможет не только развить мелкую моторику, но и улучшить звуковой анализ. Это упражнение особенно полезно для детей, которые при письме пропускают буквы.

«Гимнастика мозга»

Упражнения гимнастики мозга дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении, и решить проблему неуспешности. Особенно это важно для детей, имеющих проблемы с почерком, так как именно этим детям занятия даются с трудом, и им особенно нужен положительный настрой к обучению. Высшим достижением взрослого, работающего по предлагаемой методике, было бы обучение этим упражнениям ребенка, ученика с тем, чтобы он самостоятельно, в нужный момент, мог выполнить набор соответствующих упражнений. Например, при выполнении домашних заданий или контрольной работы.

Это методика активации природных механизмов работы мозга с помощью физических упражнений, объединение движения и мысли. С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта. Каждое из упражнений нейрогимнастики, способствует возбуждению определенного участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения. В результате этого новый учебный материал воспринимается более целостно и естественно, как бы умом и телом, и поэтому лучше запоминается. Кроме этого упражнения для мозга также способствуют развитию координации движений и психофизических функций. Под влиянием кинезиологических тренировок, в организме происходят положительные структурные изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Гимнастика мозга позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга. Нейрогимнастика - это универсальная система упражнений, она эффективна и для детей, и для взрослых в любом возрасте. Но особенно актуально применение кинезиологических упражнений для коррекции почерка.

При проведении занятий по коррекции почерка с младшими школьниками (в том числе с ОВЗ) можно использовать некоторые типы упражнений в инструктивном изложении, то есть так, как должны произносить инструкцию взрослые при индивидуальных или групповых занятиях с детьми.

1. Движения, пересекающие среднюю линию тела.
Эти упражнения помогают использовать оба полушария гармонично и делать их «перекрестную» работу лучше.

Упражнение «Перекрестные шаги и прыжки» (можно под музыку или пение).

Прыгайте так, чтобы в такт движения правой ноги двигалась левая рука. А теперь – левая нога и правая рука. Прыгайте вперед. В стороны, назад. Глазами

двигайте во всех направлениях. При ходьбе коснитесь левой рукой правого колена, а теперь правой рукой левого колена.

Упражнение «Ленивые восьмерки».

Возьмите в правую руку карандаш и начертите на бумаге восьмерку (знак бесконечности), теперь – левой. А теперь правой и левой одновременно. А теперь начертите восьмерки в воздухе, поочередно каждой рукой и обеими одновременно.

Упражнение «Двойной рисунок».

Возьмите в каждую руку карандаш или ручку. Изобразите на листе бумаги что угодно, двигая обеими руками одновременно: навстречу друг другу; вверх-вниз, т. е. левой рукой вверх, правой рукой – вниз, и наоборот; разводя в разные стороны.

Упражнение «Алфавит восьмерками».

Выпишите буквы в ленивую восьмерку, размещая их следующим образом: симметричные справа и слева в центр восьмерки, например: х. Асимметричные с закруглением влево, в левую часть восьмерки, например: э. Асимметричные с закруглением вправо, в правую часть восьмерки, например: р.

Упражнение «Слон».

Согните колени, прижмите голову к плечу, вытянув руку вперед которой пишете. Рисуите ленивую восьмерку в воздухе, одновременно вытягивайте верхнюю часть туловища вслед за рукой, двигая ребрами. Смотрите дальше своих пальцев. Повторите то же с другой рукой.

Упражнение «Вращение шеи».

Дышите глубоко, расслабьте плечи, опустите голову прямо вниз. Медленно вращайте головой из стороны в сторону, совершенно расслабляясь при выдохе. Делайте небольшие круговые движения подбородком. После этих движений голос будет звучать сильнее.

2. Упражнения, растягивающие мышцы тела.

Помогают удерживать вертикальную позу и не сутулиться, освобождают от напряжения, которое возникает при длительном сидении.

Упражнение «Сова».

Схватите и плотно сожмите мышцы правого плеча левой рукой. Поверните голову и посмотрите назад через плечо. Вдохните глубоко и разверните плечи. Посмотрите через левое плечо и распрямите плечи. Опустите подбородок на грудь и глубоко вдохните, расслабляя мышцы. Повторите то же самое, схватив левое плечо правой рукой.

Упражнение «Активизация руки».

Вытяните правую руку вверх, прислонив ее к уху. Легко выдохните воздух сквозь сомкнутые губы. Схватите вытянутую правую руку левой рукой и двигайте ее вперед, назад, к себе, от себя.

Упражнение «Сгибание стопы ног».

Сядьте на стул, положите левую ногу на правое колено. Массируйте левую ногу в лодыжке, икрах, под коленом, оттягивайте и одновременно сгибайте ступню к себе и от себя. Повторите: правую ногу на левое колено.

Упражнение «Помпа икр ног».

Возьмитесь за спинку стула, слегка отойдите от стула на расстояние вытянутых рук. Наклонитесь вперед, выдох, оттяните правую ногу назад и прижмите пятку к полу. Выпад на левое колено. Сделайте глубокий вдох и поднимите пятку. Повторите трижды по отношению к каждой ноге. Старайтесь как можно дальше оттягивать ногу назад, делая глубокий выпад на противоположное колено.

3. Упражнения, повышающие энергию тела.

Помогают подключать миллиарды нервных тончайших клеток, называемых нейронами, к различным системам тела.

Упражнение «Кнопки мозга», выполняется перед чтением.

Сядьте удобно. Положите правую руку на пупок, левую на нижнее основание ключицы по правую сторону от грудины. Массируйте левой рукой основание ключицы, держа другую руку на пупке. Повторите то же, переменяя руки.

Упражнение «Кнопки Земли».

Сядьте удобно. Прикоснитесь двумя пальцами правой руки к точкам под нижней губой, а левой – к верхнему краю лобовой кости. Вдохните «энергию» глубоко в центр тела. Держите руки на точках, делая глубокий вдох и выдох.

Упражнение «Кнопки баланса».

Сядьте удобно. Надавите пальцами правой руки за правым ухом в углублении у основания черепа, а левую руку положите на пупок. «Вдохните» энергию. Минуту позже надавите в углублении за левым ухом и «выдохните» энергию.

Упражнение «Кнопки космоса».

Прикоснитесь двумя пальцами правой руки над верхней губой, а левую руку положите на копчик. Пойдите так в течение минуты, «вдыхая» энергию вверх по позвоночному столбу.

Упражнение «Энергетическая зевота».

Представьте себе, что вы зеваете. Надавите кончиками пальцев на любые напряженные места на челюстях с обеих сторон. Сделайте глубокий, расслабляющий, зевающий звук, мягко удаляющий напряжение.

4. Поза, углубляющая позитивное отношение, поднимает настроение.

Упражнение «Крюки».

Сядьте удобно. Положите левую лодыжку поверх правой. Перекрестите руки на груди – левая поверх правой, схватите их в замок, переплетая пальцы между собой, и положите их на груди. Посидите в этой позе минуту, делая глубокие вдохи, закрыв глаза и прижав язык к твердому небу. Разъедините ноги, сомкните кончики пальцев между собой и дышите глубоко в течение одной минуты.

В работе с детьми рекомендуем системно применять упражнения гимнастики мозга для тренинга определенных функций.

Упражнения гимнастики мозга дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении, и решить проблему неуспешности. Особенно это важно для детей с ОВЗ, так как именно этим детям многое дается с трудом и им особенно нужен положительный настрой к обучению. Высшим достижением взрослого, работающего по предлагаемой методике, было бы обучение этим упражнениям ребенка, ученика с тем, чтобы он самостоятельно, в нужный момент, мог выполнить набор соответствующих упражнений. Например, при выполнении домашних заданий или контрольной работы.

Комплексы упражнений для укрепления осанки.

В последние годы наблюдается увеличение количества детей, ослабленных различными заболеваниями, много времени проводящих за гаджетами, освобожденных от физкультуры. Они быстро утомляются и во время работы принимают неправильную позу. Затем эта поза становится привычной и приводит к неправильной осанке.

Осанка - это привычное положение тела человека в покое и при движении. Осанка - это умение человека держать свое тело в различных положениях. Правильная осанка естественна и красива: туловище выпрямлено, голова поднята, плечи расправлены. А у человека, который ходит сутулившись, опустив голову и плечи, выпятив живот, на полусогнутых ногах, осанка неправильная. Это не только некрасиво, но и вредно, так как затрудняет деятельность внутренних органов и может вызвать искривление позвоночника. Формируется осанка с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерности их развития.

Осанка определяется:

1. Положением головы.
2. Формой позвоночного столба и грудной клетки, состоянием плечевого пояса, верхних и нижних конечностей.
3. Работой мышц, участвующих в сохранении равновесия тела.

Утренняя гимнастика, оздоровительная тренировка, активный отдых - необходимый каждому человеку двигательный минимум. Однако, этого не всегда бывает достаточно. Помимо упражнений общеукрепляющего, оздоровительного характера, есть и немало специальных, например, для укрепления мышц брюшного пресса, груди, улучшения осанки... Эти упражнения позволяют в какой-то степени исправлять недостатки фигуры, позволяют лучше владеть своим телом.

Одним из ведущих средств коррекции нарушения осанки является адаптивная физкультура. Физические упражнения оказывают стабилизирующее влияние на позвоночник, укрепляя мышцы туловища, позволяют добиться корригирующего воздействия на деформацию, улучшить осанку, функцию внешнего дыхания, дают общеукрепляющий эффект.

Адаптивная физкультура играет огромную роль в коррекции нарушений осанки, ибо, как известно, данная форма коррекции является основной при данных нарушениях. Таким образом, занятие адаптивной физкультурой просто необходимо, чтобы предотвратить и ослабить нарушения. Физические упражнения способствуют обновлению организма, его функциональному совершенствованию.

Комплекс упражнений АФК разработанный М.И. Фонарёвым

Вводная часть (разминка) - подготовка организма к специальным коррелирующим мероприятиям

I Вводная часть	Упражнения	И.П.	Время, дозировка	Коррекционное направление
	1. Обучение правильной осанке.	Стоя у стенки без плинтуса	1-2мин.	Формирование правильной осанки и нормального положения частей тела
	2. Контроль перед зеркалом.	Стоя перед зеркалом	1-2 мин	
	3. Дыхательные упражнения.	Стоя перед зеркалом	1-2мин	
	4. Ходьба, ее варианты с сохранением правильной осанки.		5-6 мин	Повышение общего тонуса организма

Основная часть - упражнения направлены на укрепление пострадавших мышечных групп

I Основная часть	1. «Кроль». Вращение рук назад, имитирующее движения руками в кроле на спине, постепенно увеличивая темп движений. Контролировать положение плечевого пояса	Стоя перед зеркалом	1 мин	Увеличение подвижности плечевых суставов. Укрепление мышц спины и плечевого пояса, координация движений.
	2. «Насос». Наклоны туловища вправо и влево, скользя руками вдоль туловища. Контролировать положение плечевого пояса.	Стоя перед зеркалом в позе правильной осанки	1мин, 25-30 раз	Укрепление боковых мышц туловища, устойчивость вестибулярного аппарата, регулирование позы.
	3. «Штанга». Наклон туловища вперед до горизонтального положения, неотрывно глядя в глаза своего зеркального отображения.	Стоя перед зеркалом с гимнастической палкой за плечами	1мин, 10-15 раз	Укрепление мышц туловища, гибкость грудного отдела позвоночника, зрительный контроль за регулированием позы.
	4. «Кошечка». Опускание и поднятие головы с прогибанием в поясничном отделе с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах	Стоя на четвереньках	1мин, 10-15 раз	Гибкость позвоночника, укрепление мышечного корсета, координация движений головы и туловища, вестибулярная устойчивость
	5. «Колечко». Прогибаясь, наклон назад до касания пола головой. Выполняется со страховкой	Стоя на коленях, руки на пояс	1мин, 5-6 раз	Гибкость позвоночника, растягивание мышц

I Основная часть				живота, укрепление мышц спины, вестибулярная устойчивость.
	6. «Ванька-встанька». Перекат назад и возвращение в исходное положение без помощи рук.	Сидя с максимально согнутыми коленями прижатыми к груди и обхваченными руками	1 мин, 10-15 раз	Укрепление мышц туловища, координация движений, дифференцировка мышечных ощущений, ориентировка в пространстве.
	7. «Птица». Наклон вперед до касания руками пальцев ног, сохраняя положение головы, туловища и рук.	Сидя на полу, ноги врозь пошире, руки в стороны (зафиксировать правильную осанку)	1 мин, 10-12 раз	Гибкость поясничного отдела позвоночника, растягивание мышц спины, симметричность движений контроль за положением частей тела в пространстве.
	8. «Змея». Медленно разгибая руки поднимая голову, максимально прогнуться в грудном и поясничном отделах, запрокинув назад голову	Лежа на животе, ноги вместе, руки на уровне плеч, ладонями вперед	1 мин, 8-10 раз	Гибкость позвоночника, растягивание мышц груди и живота, управление силовыми и временными характеристиками движения.
	9. «Свеча». Сначала согнуть ноги в коленях, а затем разогнуть их до вертикального положения по отношению к полу, зафиксировать позу и медленно опустить в исходное положение.	Лежа на спине, руки за голову	1 мин, 10-12 раз	Сила мышц брюшного пресса, координация движений, пространственная ориентация, регулирование амплитуды движения.
	Упражнения с мячом и физиоролом 10. Волнообразные движения туловищем, растяжка	Лежа на животе на двух физиоролах	1 мин.	Гибкость позвоночника, растягивание мышц живота, укрепление мышц спины.
	11. Растяжка, прогибание на мяче в исходном положении, перекачивание спиной мяча, в переход из положения лежа в положение сидя на мяче	На спине	1 мин.	Укрепление мышц туловища, координация движений, дифференцировка

Основная часть				мышечных ощущений.
	12. Ходьба с мяча на руках	Лежа на животе	1 мин.	Гибкость поясничного отдела позвоночника, растягивание мышц спины
	13. По очереди поднимаем руки вверх, ноги в упоре на полу, прогибаемся- вдох, возвращаемся в исходное положение - выдох	Лежа животом на мяче	1 мин, 10-15 раз	Гибкость позвоночника, статическая сила мышц спины и живота
	14. Стараемся удержаться на мяче по очереди поднимаем руки вверх за голову	На боку на мяче	1 мин., 8-10 раз	Укрепление мышц рук, плечевого пояса и туловища, ориентировка в пространстве
	15. Стопы ног кладем пятками на мяч. Удерживаем мяч пятками, ногами закатываем мяч под себя, пригибаемся, выкатываем мяч, расслабляемся на мяче. Захват мяча ногами, раскачивание, вращение, подъем мяча ногами в исходном положении лежа спиной на полу	Лежа на полу на спине	2 мин.	Растягивание мышц передней поверхности бедер, равновесие, дифференцировка амплитуды движения
	16. Разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола	Сидя на стуле	1 мин	Укрепление ослабленных мышц ног
	17. Захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов	Сидя на стуле	1 мин	Укрепление ослабленных мышц ног
	18. Скольжение стопой вперед и назад с помощью пальцев	Сидя на стуле	1 мин	Укрепление ослабленных мышц ног
	19. Перекат с пятки на носок и обратно	Стоя	До 1 мин	Укрепление ослабленных мышц ног. Улучшение кровообращения и трофики в мышцах, костях, суставах и связках стоп
	20. Ходьба на месте по массажному коврику	Стоя	1-2 мин.	Формирование правильных продольного и поперечного сводов стопы с нормальным положением частей стопы Улучшение кровообращения и трофики в мышцах, костях, суставах и

				связках стоп и голеней
--	--	--	--	------------------------

Заключительная часть — упражнения направлены на постепенное снижение нагрузки на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную и дыхательную системы

III Заключительная часть	1. Растягивание, 2. Дыхательные упражнения, 3. Расслабление	Стоя	3-5 мин	Повышение общего тонуса организма
-----------------------------	---	------	---------	-----------------------------------

Комплекс упражнений АФК разработанный Д. Познер-Мейер

Вводная часть - подготовка организма к выполнению физических упражнений

I Вводная часть	Упражнения	И.П.	Время, дозировка	Коррекционное направление
	Выполняются различные упражнения	В ходьбе, беге, прыжках	6-8 мин	формирования правильной осанки

Основная часть - выполнение упражнений у гимнастической стенки и на гимнастических мячах. Упражнения направлены на укрепление мышц рук и плечевого пояса мышц спины и брюшного пресса, а также для мышц ног

II Основная часть	1. «Обезьянка». Хватом двумя руками на уровне пояса – глубоко присесть, разгибая руки.	Из положения стоя на 4-й рейке снизу лицом к гимнастической стенке	1 мин., 8-10 раз	Укрепление мышц рук, плечевого пояса и туловища, ориентировка в пространстве
	2. «Лук». Хватом за рейку на уровне плеч – прогнуться в грудном отделе, выпрямив руки и вернуться в исходное положение.	Стоя вплотную к гимнастической стенке,	1-2 мин., 10-12 раз	Укрепление мышц рук, плечевого пояса, гибкость грудного отдела позвоночника, координация движений, растягивание мышц брюшного пресса
	3. «Замок». Левая рука заводится за спину ладонью наружу, правая, согнута в локте, переносится через плечо ладонью вовнутрь, сцепить пальцы в замок. То же с другой руки.	Из положения сидя на полу, скрестив ноги	1-2 мин., 10-15 раз	Координация движений рук и кисти, растягивание мышц плечевого пояса, ориентировка в пространстве, точность движений.
	4. «Книжка». Касание лбом коленей.	Из положения, сидя на полу - ноги врозь	1 мин., 8-10 раз	Растягивание мышц спины
	5. «Ласточка». Слегка вытянуть шею, прогнуться в грудном отделе, отвести руки в стороны, сблизить лопатки и	Из положения лежа на животе на	1-2 мин., 8-10 раз	Гибкость грудного отдела позвоночника, статическая сила рук и

Основная часть	приподнять ноги: вернуться в исходное положение, расслабить руки.	гимнастическом мяче, руки в стороны		плечевого пояса, симметричность усилий.
	6. «Рыбка». Медленно поднять голову, прогнуться во всех отделах позвоночника и вернуться в и.п.	Из положения лежа на животе, на гимнастическом мяче	2-3 мин., 10-12 раз	Гибкость позвоночника, растягивание мышц груди и живота, укрепление мышц туловища
	7. «Маятник». – Медленно поднять ноги на 45° и, не разводя их, опустить справа от себя, снова поднять вверх и опустить слева от себя.	Из исходного положения лежа на спине, на гимнастическом мяче руки в стороны	1-2- мин., 8-10 раз	Укрепление мышц живота и боковых мышц туловища, координация движений, ориентация в пространстве, волевое усилие
	8. «Велосипед». Медленно имитация движений велосипедиста.	Из положения лежа на спине, на гимнастическом мяче и подняв ноги на 45°	1-2 мин.	Сила мышц брюшного пресса, координация и ритмичность движений, дифференцировка темпа движений
	9. «Тяжелые ноги». а) Согнуть ноги, приподняв до угла 45° и медленно вернуться в исходное положение. б) то же зажав гимнастический мяч между лодыжками. в) то же на удержание прямых ног с мячом на высоте 10 – 20 см. от пола, в течении 5 – 10 с.	Из положения лежа на спине с зажатым между коленями гимнастическим мячом	4-5 мин	Сила мышц брюшного пресса, дифференцировка усилий и пространства, координация и точность движений, волевое усилие.
	10. «Свечка». а) Поочередное поднимание прямых ног. 2) То же, но одновременное поднимание прямых ног. 3) То же, с отягощением (гимнастическим мячом) между лодыжками.	Из положения, лежа на спине	4-5 мин.	Сила мышц брюшного пресса, сила мышц передней поверхности бедер, дифференцировка усилий, координация движений, волевые усилия.
	11. «Столбик». Наклон туловища назад, сохраняя прямую линию от коленей до головы.	Стоя на коленях, руки вдоль туловища, подбородок прижат	1 мин., 8-10 раз	Растягивание мышц передней поверхности бедер, равновесие, дифференцировка амплитуды движения.
	12. «Пистолетик». а) Присесть на одной, другая – вперед, встать, опираясь на стенку. б) то же на другой ноге.	Стоя боком у гимнастической стенки, держась за реку на уровне пояса	1-2 мин	Сила мышц передней поверхности бедер, координация движений, сохранение осанки при динамических движениях.
	13. Захватывание стопами мяча и приподнимание его	Сидя на стуле	1 мин.	Укрепление ослабленных мышц ног
	14. Сдавливание стопами резинового мяча	Сидя на стуле	1 мин.	Укрепление ослабленных мышц ног

	15. Повороты корпуса при фиксированных ногах	Стоя	1 мин	Формирование правильных продольного и поперечного сводов стопы с нормальным положением частей стопы
	16.Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед	Стоя	До 1 мин.	Укрепление ослабленных мышц ног. Улучшение кровообращения и трофики в мышцах, костях, суставах и связках стоп

Заключительная часть - восстановление организма после физической нагрузки

III Заключительная	Выполняются упражнения с массажными мячами. Массаж ладоней и рук, ступней и ног	Стоя, сидя на стуле	5-6 мин.	Повышение общего тонуса организма
-----------------------	--	------------------------	----------	-----------------------------------

Дыхательная гимнастика

В качестве подготовительной нагрузки (разминки) могут использоваться простейшие упражнения из любого удобного исходного положения (И.П.). Среди них: повороты и наклоны головы; разнообразные движения пояса верхних конечностей и т. д.

Подготовительные упражнения должны выполняться в среднем темпе по 7-10 повторений. Ощущение легкого тепла в разогретых мышцах будет свидетельствовать о готовности организма к выполнению дыхательных упражнений.

Дыхательная гимнастика должна решать следующие задачи:

1. Увеличение подвижности грудной клетки.
2. Активизация всех дыхательных мышц.
3. Увеличение жизненной емкости легких.

Для решения этих задач выполняются следующие упражнения:

Для увеличения подвижности грудной клетки.

Чтобы увеличить подвижность грудной клетки используем упражнения на растягивание дыхательных мышц. Для более краткого описания упражнений введены условные обозначения А - обучающийся, В - педагог.

Например:

а) А - лежит на животе, заложив руки за голову или вытянув их вперед. В - держит А за локти, и пружинящими движениями, приподнимает его туловище вверх.

б) А - сидит или лежит, руки согнуты в локтях и отведены в стороны. В - держа А за локти пружинящими движениями отводит их назад. Упражнения следует выполнять в спокойном темпе, без рывков по 4 - 6 повторений за занятие.

Активизация дыхательных мышц. Лежа на животе с упором на предплечья, и сидя с наклоном туловища. При этом живот лежит на бедрах.

Для углубления дыхания.

а) после глубокого вдоха выдох через тонкую трубочку в воду;

б) произношение на выдохе гласных и согласных звуков (продолжительность выдоха 5 -7 секунд). Тренировка с углублением дыхания способствует возрастанию жизненной емкости легких. А также используется дыхательная гимнастика из различных и.п.

Сидя

1. Диафрагмальное дыхание. Сесть на край стула, откинувшись на спинку и вытянув ноги, ладони положить на живот. Вдох - стенка живота приподнимается, выдох - стенка живота втягивается. 8-10 раз.

2. Руки к плечам - расправить грудную клетку, сделать вдох, опустить руки на колени - выдох. 6-8 раз.

3. Отвести правую (левую) руку в сторону - вдох, положить на противоположное плечо, наклониться - выдох. 6-8 раз.

4. Сесть на край стула, держась руками за спинку, - скольжение ног

вперед и назад поочередно, дыхание произвольное. 10–12 раз.

5. Руки за голову, локти хорошо развести - вдох, наклоняясь вперед, свести локти - выдох. 4–6 раз.

6. Сесть на край стула, держась руками за спинку, прогнуться, свести лопатки - вдох, расслабить мышцы спины - выдох. 6 раз.

7. Развести руки в стороны - вдох, положить руки сбоку на грудную клетку, слегка сдавливая, - выдох. 6 раз.

Стоя

1. Ноги врозь, руки на пояс - вдох, наклон вправо (влево). Правую (левую) руку вниз, левую (правую) согнуть вверх - выдох. 8 раз.

2. Развести руки в стороны - вдох, наклониться вперед, обнять грудную клетку, слегка сжимая ее, - выдох. 4–6 раз.

3. На выдох надувать резиновый шар. 3–5 раз.

С палкой

1. Ноги на ширине плеч, палку держать прямыми руками перед грудью - вдох, поворот туловища в сторону - выдох. 6–8 раз.

2. Палка вертикально на полу, руки лежат на верхнем конце - вдох, поочередно поднимая высоко колени - выдох. 8–10 раз.

3. Ноги на ширине плеч, палка сзади на плечах - вдох, пружинистый поворот корпуса вправо (влево) - выдох. 8–10 раз.

4. Палка сзади за спиной, руки прямые - вдох, два пружинистых наклона вправо (влево) - выдох. 6–8 раз.

Ходьба

Спокойная ходьба, дыхание ровное - вдох на четыре шага, удлиненный выдох на шесть шагов. Ходьба на носках - руки за спиной, ходьба на пятках - руки за голову. 2–3 минуты.

Методическое и материально-техническое обеспечение программы

1. Электронный ресурс: <https://studfiles.net/preview/6318092/page:10/>
2. Электронный ресурс: <http://rus.1sep.ru/article.php?ID=200601201>
3. Электронный ресурс: <https://museum.ikprao.ru/peoples/lurija-aleksandr-romanovich/nauchnyie-trudyi>
4. Электронный ресурс: <https://hi-tech.ua/article/klaviatura-vmesto-ruchki-evolyutsiya-ili-naoborot/>
5. Гимнастика мозга (Гимнастика ума) [Электронный ресурс]: СоДействие центр практической психологии – Режим доступа: <http://kinhelp.ru/gimnastika-mozga-gimnastika-uma/>
6. Деннисон П. И., Деннисон Г. Гимнастика мозга [Электронный ресурс]: Просто в непростом.рф – Режим доступа: <http://tao-online.net/gimnastika-mozga/>.
7. Подготовка к обучению. Гимнастика мозга / Brain Gym [Электронный ресурс]: СПбГМТУ Среднетехнический факультет – Режим доступа: http://stf-smtu.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=99&Itemid=141.
8. Рашкова Т. Гимнастика мозга или обычная зарядка? [Электронный ресурс]: Дети Будущего – Режим доступа: <http://www.deti-budushhego.com/node/217>.
9. Упражнения Гимнастики Мозга [Электронный ресурс]: Образовательная кинезиология – Режим доступа: <http://creativekinesiology.ru/uprazhneniya-gimnastiki-mozga>.
10. Агаркова Н.Г. Письмо. Графический навык. Каллиграфический почерк. / Программы общеобразовательных учреждений. Начальные классы (1-4). Часть 1. – М.: Просвещение, 2002.
11. Федосова Н.А. Как исправлять почерк детей // Нач. шк. – 1990. - №4.
12. Бирюков А.А. Самомассаж. Москва, 1983 г.
13. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. - М.: ФиС, 1989.
14. Евсеев С.П., Шипицина Л.М. Частные методики адаптивной физической культуры. - М. «Советский спорт», 2004.
15. Справочник по детской лечебной физической культуре / Под. ред. М.И.Фонарева. - Л.: Медицина, 1983.
16. Фонарев М.И. Справочник по детской ЛФК. - М., 1983.
17. Семёнова О.А. Методика двигательной коррекции детей с трудностями в обучении.- М., 2006.