УПРАЖНЕНИЯ по МЕТОДУ ЗАМЕЩАЮЩЕГО ОНТОГЕНЕЗА

Человек сам по себе, один, не может быть личностью. Личностью он становится только в общении, когда другие люди говорят о нем: он личность или не личность. Это *социальный уровень*, на котором человек рассматривается как звено большой социальной структуры. Патология на этом уровне проявляется в отклоняющемся поведении.

Именно с этими видимыми проявлениями мы сталкиваемся в повседневной жизни.

Метод замещающего онтогенеза **-** фундаментальная технология нейропсихологического сопровождения детей.

Суть метода - вернуться в прошлое к точке, когда нарушение произошло, чтобы дать нужную стимуляцию и достроить нужные нейронные связи

Специально подобранные упражнения оказывают стимулирующее воздействие на мозговые структуры, на так называемый сенсомоторный уровень, что указывает на связь между движением и собственно психическими функциями — восприятием, памятью, мышлением, речью.

Таким образом, метод замещающего онтогенеза дает возможность скорректировать отклонения в работе психических функций путем прохождения с ребенком заново отдельных пропущенных этапов онтогенеза.

Метод замещающего онтогенеза основывается на теории А.Р. Лурия о трех функциональных блоках мозга.

**Упражнения для первого функционального блока:**

* Дыхательные упражнения
* Стимулирующие упражнения, повышающие энергетический потенциал.
* Упражнения на преодоление мышечных дистоний.
* Упражнения на формирование и коррекцию базовых сенсомоторных реципрокных координаций.

*Дыхательные упражнения*

В основе всех дыхательных нейропсихологических техник — глубокое диафрагмальное дыхание, наиболее полно описанное А. В. Семенович: «Правильное дыхание **—** это медленное, глубокое диафрагмальное дыхание (при котором легкие заполняются до самых нижних отделов), состоящее из четырех стадий:

1. Вдох (распустить мышцы живота, начать вдох, опустить диафрагму вниз, выдвигая живот вперед; наполнить среднюю часть легких, расширяя грудную клетку; приподнять грудину и ключицы, наполнить воздухом верхушки легких);
2. пауза;
3. выдох (приподнять диафрагму вверх и втянуть живот; опустить ребра; опустить грудину и ключицы, выпуская воздух из верхушек легких);
4. пауза.

Упражнения «Шарик», «Колыбельная для зверят» «Травка»

*Стимулирующие упражнения, повышающие энергетический потенциал*

Сюда входят различные варианты массажа и самомассажа, упражнения для развития мимических мышц, мышц губ и языка, все артикуляционные гимнастики, в этот блок можно включить и упражнения на развитие мелкой моторики. Как отмечает А. В. Семенович, все эти упражнения выполняют комплексную функцию в развитии ребенка; они не только повышают потенциальный энергетический уровень, но и обогащают знание ребенка о себе, собственном теле, развивают внимание, произвольность, успокаивают и уравновешивают психику.

*Упражнения на преодоление мышечных дистоний.*

Как указывает А. В. Семенович, оптимизация тонуса является одной из самых важных задач коррекции первого уровня. Любое отклонение от оптимального тонуса может являться как причиной, так и следствием возникших изменений в психической и двигательной активности ребенка и негативно сказывается на общем тонусе его развития.

Преодолеть мышечные дистонии помогают сенсомоторные упражнения, растяжки, ползание, упражнения на оптимизацию тонуса. Такие упражнения как «Дракон», «Насос и надувная кукла», «Двигаемся по-разному», «Росток». Упражнения на растяжки «Звездочка зажгись», «Качели» «Растишка». Варианты ползания «Лялька» «Раненный боец» «Медуза» «Червячок», «Ручки-ножки»

*Упражнения на формирование и коррекцию базовых сенсомоторных реципрокных координаций*

На формирование реципрокных координаций оказывают положительное влияние упражнения, включающие взаимодействия рук или ног, а также сочетанные движения правой и левой половин тела. Кроме того, для развития межполушарного взаимодействия применяются и другие специальные сенсомоторные упражнения, а также рисование двумя руками.

Упражнение «Велосипед», но при выполнении надо касаться локтем противоположного колена, «Солдат» «Ладушки» в качестве усложнения сюда можно добавлять ноги. «Ухо-нос» «Прыжки на месте» с чередованием ноги вместе ноги врозь, «Кулак-ладонь» «Рисование двумя руками» «Ворона и червячок»

**Упражнения для второго функционального блока**

Для стимуляции структур второго блока используются

* упражнения, направленные на развитие соматогнозиса, тактильных и кинестетических процессов; такие как «Повтори позу», «Рисунки на спине и ладонях», «Волшебный мешочек»
* упражнения, на развитие пространственных представлений,

Формирование пространственных представлений связано с использованием разных систем ориентации в пространстве. Базовой и онтогенетически более ранней системой ориентации является схема тела.

Поэтому один из первых шагов в программе — это маркировка левой руки с помощью цветной резинки или значка. Такие маркеры должны присутствовать постоянно. Варианты упражнений: «Пчелка», при выполнении растяжки «Звездочка» вытягиваем только руки или только ноги и т.д. Упражнения «Клад» и «Робот» направлены на освоение внешнего пространства. Освоение пространства на уровне копирования происходит через рисование по образцу. Конструирование выполняется с помощью специальных материалов (кубики и квадраты Никитина, разрезные картинки, палочки). Усложненный вариант, когда взрослый представляет образец сидя напротив ребенка.

* упражнения на разные виды восприятия и запоминания.

Такие программные элементы, как разучивание стихов и песенок, сопровождающих различные упражнения, отгадывание загадок, выполнение простых классификаций, настольные игры по типу «Парные картинки» или «Мемо», «Доббль» и другие, также непосредственно влияют на развитие, включенных в систему этого блока навыков.

**Упражнения для третьего функционального блока**

* Упражнения на формирование двигательного автоматизма; такие как «Топ-хлоп-тук»
* Функциональные упражнения - в основе своей имеют следующий принцип: задаются условный сигнал и соответствующая ему реакция. В ходе игры ребенок должен как можно быстрее реагировать на определенный сигнал необходимой реакцией. Как правило, в этих играх поддерживается определенный эмоциональный настрой, создаются условия соревнования. Варианты «Светофор», «Бабочки», «Черепаха», «Сова»
* Коммуникативные упражнения – «Сороконожка», «Пирожок», «Золотая Рыбка»
* Релаксационные упражнения - позволяют ребенку, с одной стороны, почувствовать его собственный тонус, с другой — влияют на развитие навыков саморегуляции. Релаксация используется обычно в конце занятия с целью интеграции полученного опыта. Рекомендуется приглушить свет, включить успокаивающую музыку и отправиться в путешествие на «Ковре-самолете»

Важно помнить, что в основе нейрогенеза лежит регулярное многократное повторение соответствующих видов деятельности самим ребенком.

В качестве поощрения при работе с детьми используется так называемая «жетонная» система, как вариант символического позитивного подкрепления.

*«Подкрепление*— это нечто такое, что, происходя одновременно с поступком, ведет к повышению вероятности повторения этого поступка в будущем»