ПРАКТИКУМ

**«Тренировка когнитивных**

**способностей»**

**Подготовила педагог-психолог:**

**Польшинская Валентина Ульяновна**

|  |
| --- |
| **Практические упражнения.**  Здесь я хочу представить вам несколько упражнений по методике. «Зарядка для мозгов» состоит из ряда упражнений, но и несколько упражнений также могут оказать позитивное влияние.   **Упражнение: Скрещивающееся движение** Скрещивающееся движение считается очень простым упражнением. Просто примите следующее положение: лежа согните одну ногу в колено и соедините ее с локтем руки, итак: левую ногу с правым локтем и наоборот. Попытайтесь совершать это движение как можно медленно и сознательно. Влияние упражнения - При помощи этого упражнения вы стимулируете функции головного мозга и лобных полушарий. Это позитивно влияет как на ум, так и на организм в целом. **Упражнение: Слон** Вы стоите в вертикальном положении с расслабленными коленями. Коснитесь левым ухом вашего левого плеча. Попытайтесь поднести ухо максимально близко к плечу. Вытяните перед собой руку и указательным пальцем образно нарисуйте в пространстве цифру восемь, включив в процесс только верхнюю часть туловища. Начните движения телом налево вверх. Следите за указательным пальцем. Повторите упражнение три раза (начинайте рисовать восьмерку с разных сторон).   Влияние упражнения - При помощи этого упражнения вы активизируете всю систему «тело-ум». **Упражнение: Преодоление тяжести** Сядьте удобно на стул и вытянете вперед ноги. Проследите, чтобы ступни касались пола. Теперь скрестите ваши ноги в голеностопном суставе и немножко согните колени. На медленном выдохе наклоняйтесь вперед (насколько вам удобно) к скрещенным ступням. Вытянете руки параллельно ногам. При вдохе вернитесь в исходное положение. Повторите это упражнение не меньше трех раз. Затем скрестите ноги по-другому и повторите упражнение.   Влияние упражнения – Длительное сидячее положение, а также стресс вызывают напряжение в области спины. При помощи этого упражнения вы расслабляете эту область и улучшается поток крови к спине. Через расслабление вы достигаете лучшей координации и улучшаете чувство равновесия. Кроме того улучшается способность понимания.    Упражнение: Алфавит – восемь Возьмите лист бумаги и в центре листа начните рисовать лежащие друг на друге цифры «восемь». Но при этом не отрывайте карандаш от бумаги. Нарисуйте три такие восьмерки правой рукой, а потом три левой и наконец три восьмерки одновременно двумя руками. Во время рисования следите за кончиком карандаша.   А теперь попробуйте нарисовать три восьмерки той рукой, которой вы обычно пишете, а потом, не отрывая карандаш от листа бумаги, напишите маленькое «а» на левой стороне лежащей восьмерки. Теперь, опять же, не отрывая карандаша, нарисуйте три лежащие восьмерки, а потом «б» на правой стороне. Так повторяйте до буквы «д».   Влияние упражнения - Эти письменное упражнение снимает письменную блокировку и объединяет деятельность обоих больших полушарий, что дает волю вашим креативным способностям.     Упражнение: Синхронное рисование   Возьмите большой лист бумаги и в каждую руку по карандашу. А теперь начните одновременно рисовать двумя руками зеркальные фигуры: бублики, квадраты и круги. Лучше всего, если Вы начнете рисовать простые фигуры. Если же это упражнение дается вам о-очень тяжело, можете попробовать произносить вслух «вверх» и «вниз», чтобы скоординировать общие движения.   Влияние упражнения: при помощи этого упражнения вы содействуете улучшению координации ваших глаз и улучшению моторных навыков.   Дополнительный совет для профи: Попробуйте написать одновременно двумя руками ваше имя. Правой рукой – обычно, левой – зеркальное изображение.    На выходных можете быть таким глупым, каким хотите быть.   Понедельник  Небольшое изменение: Чистите зубы слабой рукой  Чувство: зрение  Во время перерыва на работе постарайтесь найти объект, и сконцентрируйтесь на нем (например, выберите одно дерево). Сколько цветовых оттенков на нем вы видите? Скольким из этих цветов вы можете дать название?   Постарайтесь вспомнить как можно больше словарных ассоциаций с деревом, которые можно почерпнуть, например, в религии (“семейное древо” или “древо жизни”).  Инструмент критического мышления: утверждение Хьюма  Определение: Экстраординарные утверждения должны подтверждаться экстраординарными доказательствами.   Дэвид Хьюм писал: "Для доказательства чуда никогда не достаточно свидетельств, если только ложное утверждение не будет более сверхъестественным, чем факт, который требует доказательства. Другими словами, ни от кого не нужно принимать удивительные утверждения, если только вам не предъявляют неоспоримое доказательство.   Вторник  Небольшое изменение: произносите длинные слова наоборот.  Чувство: слух  В течение дня вы общаетесь со многими людьми. Обращайте внимание на изменение форм слов, которые они используют для акцентирования внимания на определенных словах. Прислушивайтесь к словам, которые произносятся с выражением, и спросите себя, почему использованы те или иные формы слов.   Инструмент критического мышления: Присяжный с твердыми принципами  Определение: Тщательно разбирайте все услышанное или прочитанное вами.   Согласно профессору Говарду Набеннашу (HowardGabennesch), это, возможно, самый сложный метод критического мышления, поскольку он требует “больше прямоты, сдержанности, решительности и даже смелости, чем могут себе позволить большинство из нас”.   Таким образом, будьте готовы допустить, что вы чего-то не знаете, что у вашего опыта и знаний есть границы или что каждому потенциально оскорбительному или омерзительному заявлению присуща добродетель.   Среда  Небольшое изменение: выкиньте калькулятор и производите все вычисления в голове.  Чувство: осязание  Когда вы встали с постели или пришли домой с работы, закройте глаза и попытайтесь делать все с закрытыми глазами, полагаясь только на связь между вашим разумом и вашими руками.   Инструмент критического мышления: Адвокат дьявола  Определение: Защита противоположной точки зрения как средство проверки ее законности.   Игра в адвоката дьявола поможет вам преодолеть некоторые длительные, но потенциально необоснованные предвзятые мнения. Кроме того, это поможет улучшить вашу способность к сочувствию.   Четверг  Небольшое изменение: Принимайте душ/ванную в темноте.  Чувство: вкус  Выберите рецепт блюда, которое предусматривает использование наибольшего количества ингредиентов, и приготовьте его. Постарайтесь выбрать блюдо, которое вы никогда не ели, но которое всегда хотели попробовать. Возможно, вы никогда не пробовали блюдо, приправленное карри, но его аромат вам всегда нравился.   Инструмент критического мышления: Прагматичность  Определение: Чтобы понять значение любой предложенной концепции, рассмотрите ее последствия и результаты (если концепция правдива). Общая сумма этих последствий и даст вам полное значение этой концепции. Это особенно интересно, когда используется статистика.   Например, учредители серии выступлений известных исполнителей "LiveEarth" объявили, что за концертами наблюдали порядка 2 миллиардов людей или около одной трети населения Земли. Проведите расчеты и спросите себя, насколько правдоподобны подобные заявления.   Пятница  Небольшое изменение: выберите другой маршрут на работу  Чувство: запах  Выберите один час в день, и в течение этого часа посчитайте количество запахов и ароматов, мимо которых вы проходите. Обращайте внимание на основной элемент в каждом запахе, и вашу реакцию на него.   Инструмент критического мышления: Утверждение Оккам (язык параллельного программирования)  Определение: Самое простое объяснение для большинства вещей обычно является самым мудрым.   Иногда его также называют "правилом простоты". Идея заключается в том, что не нужно делать вещи сложнее для понимания, чем они есть на самом деле. Другими словами, попытайтесь убрать все лишнее из того, что вы слышите, и делайте правильные выводы.   Считается, что Альберту Эйнштейну принадлежат следующие слова: “Все нужно делать таким простым, насколько это возможно, но не проще, чем оно есть на самом деле”. 1. Занимайтесь спортом.  Считается, что при больших физических нагрузках у человека лучше развивается мозг. Ученые из Института биологических исследований Salk, штат Калифорния, выяснили, что у мышей, бегающих во вращающемся колесе, вдвое больше клеток в той области мозга, которая отвечает за изучение и память. 2.Тренируйте мышление.  Важны не только физические упражнения. Ты можешь развивать различные области своего мозга, заставляя их работать. 3. Спросите "Почему?"  Наш мозг предрасположен к любопытству. Позвольте и себе быть любопытным. Лучший способ развивать любопытство - все время задавать вопрос "Почему?". Пусть это будет новой привычкой (по крайней мере 10 раз в день).   4. Больше смейтесь.  Ученые говорят, что смех полезен для нашего здоровья. В течение этого процесса вырабатываются эндорфины, и это помогает нам снять напряжение. Таким образом, смех может заряжать наш мозг.   5. Ешьте рыбу.  Масло, найденное в грецких орехах и рыбе, долго считалось полезным только для сердца. Но недавнее исследование установило, что оно полезно и для мозга. Происходит не только улучшение системы циркуляции воздуха, которая поставляет кислород к голове, но и улучшается функция мембран клеток.   6. Развивайте память.  Мозг - это машина памяти. Возьмите старый фотоальбом или школьный дневник. Проведите время со своими воспоминаниями. Позвольте разуму размышлять, вспоминать. Позитивные эмоции от воспоминаний помогут вам справиться с проблемами.   7. Питайтесь правильно.  Могут ли вредные жиры сделать человека глупым? На этот вопрос ответили исследователи Университета Торонто. Они посадили крыс на диету, уменьшив количество потребления жиров, вследствие чего у грызунов ухудшилось функционирование частей мозга, отвечающих за память и пространственное восприятие.   8. Разгадайте загадку.  Некоторые из нас любят мозаики, некоторые кроссворды, а кто–то логические загадки. Все это очень хороший способ активизировать ваш мозг и поддерживать его активность. Разгадайте загадку ради забавы, но, делая это, знайте: вы тренируете свой мозг.   9. Эффект Моцарта.  Десятилетие назад психолог Франциск Рошер и его коллеги сделали открытие. Оказывается, прослушивание музыкальных произведений Моцарта улучшает математическое мышление людей. Даже крысы преодолевали лабиринты быстрее и более точно после прослушивания Моцарта, чем после шума или музыки композитора-минималиста Филиппа Гласа.   10. Улучшайте навыки.  Обычные занятия, такие как шитье, чтение, рисование и разгадывание кроссвордов, важны. Заставляйте себя выполнять все это по-новому, чтобы улучшить свои навыки.   11.Сократите количество алкоголя.  Исследование, в котором приняли участие 3 500 японских мужчин, установило, что у тех, кто употребляет небольшое количество алкоголя, лучше развита функция познавания, чем у тех, кто не пьет вообще. Но, к сожалению, как только вы выпиваете больше, чем положено, ваша память сразу ухудшается.   12. Играйте.  Если у вас есть свободное время, поиграйте. Выделите время на игры. Играйте в карты, в видеоигры, в настольные игры. Не имеет значение, во что вы играете. Игра улучшит ваше настроение и работу мозга. Это научит ваш мозг думать стратегически.   13. Спите с ручкой и бумагой.  Просмотр ключевой информации перед сном улучшит ее запоминание на 20-30%. Вы можете держать около кровати какую-нибудь книжку для чтения перед сном, если она не будет сильно утомлять вас. И обязательно держите ручку с блокнотом рядом с кроватью.   14. Концентрация.  Концентрация может улучшить работу мозга. Но "воры концентрации" не всегда заметны. Учитесь замечать, когда вы отвлечены. Если вы должны были, к примеру, позвонить, то эта мысль может мешать все утро, подрывая вашу ясность в мыслях.   15. Любовь для мозга.  В серии исследований доктора Катлера и его коллегами в университете Пенсильвании и позднее в Стенфордском университете было обнаружено, что регулярный сексуальный контакт оказывал благоприятное воздействие на женщин.   16. Играйте со страстью.  Когда в жизнь людей входит изучение и творчество, они отдают своей работе на 127% больше. Восхищайтесь сами и восхищайте мир. Вспомните, что вы любили делать, когда были ребенком, и делайте это будучи взрослым.     18. Изучайте что-нибудь новое.  Это может показаться очевидным. Наверняка у вас есть тема, которая вам наиболее интересна. Неважно, работа это или досуг. Если вы не имеете такой темы, то попробуйте каждый день узнавать значение какого-нибудь нового слова.   19. Пишите.  Вести личный дневник очень полезно, в первую очередь для вас. Это очень хорошая стимуляция мозга. Ведение записей позволяет расширить возможности вашего мозга. Найдите способы писать, чтобы вас смогли читать остальные.   20. Ароматерапия для активации мозга.  Ароматы можно использовать для поднятия тонуса или расслабления. "Энергетики" включают в себя мяту, кипарис и лимон. Для расслабления вам понадобится герань и роза. Несколько капель масел в вашей ванне или распылителе будут достаточны.     22. Окружите себя вдохновителями.  Общайтесь с вдохновляющими вас людьми. Читайте журналы на различные темы. Открывайте новые возможности. Находите новое решение проблем. Независимо от того, сколько вам лет и чем вы занимаетесь, вашему мозгу просто необходима нагрузка. |

[**Карцев Антон Викторович**](http://www.b17.ru/kartsev/)

**Показания к применению:** трудности эмоционального развития, актуальный стресс, депрессия, снижение эмоционального тонуса, импульсивность эмоциональных реакций, эмоциональная депривация, переживание эмоционального отвержения, чувство одиночества, наличие конфликтов, неудовлетворенность в семейной ситуации, повышенная тревожность, страхи, негативная «Я-концепция», низкая самооценка, низкая степень самопринятия.

**Применение данного метода в коррекционной работе позволяет достичь следующих результатов:**

1. Выражение эмоций социально-приемлемыми способами.

2. Облегчение процесса коммуникации для замкнутых, стеснительных детей.

3. Возможность невербального контакта (опосредованного продуктом арттерапии).

4. Благоприятные условия для развития произвольности и способности к саморегуляции.

5. Повышает личностную ценность, уверенность, формирует позитивную «Я-концепцию»

Игры с песком – одна из форм естественной активности ребенка. Sand Art - рисование песком на световом столе

**Показания к применению:**

трудности в развитии коммуникативных навыков и эмпатии у детей;

психокоррекция и психопрофилактика конфликтности, замкнутости, тревожности, низкой самооценки; эмоциональные трудности;

оптимизация психического развития в детском возрасте; нарушение внимания.

В настоящее время актуальна становится проблема развития и укрепления психического здоровья детей в связи с наблюдаемым ростом нервно-психических заболеваний и функциональных расстройств среди детского населения. В связи с этим необходимо проведение профилактических и психокоррекционных мер в системе образования. В связи с этим необходимо создавать и использовать новые методы, психокоррекционных программ, направленных на работу с данной проблемой.

Одним из центральных мест в системе коррекции личности детей с ограниченными возможностями здоровья является работа по развитию эмоционально-волевой и познавательной сферы. Учитывая структуру дефекта, возрастные, индивидуально-личностные и психологические особенности детей с ограниченными возможностями необходимо найти эффективные методики, техники и приемы коррекционной работы, чтобы максимально стимулировать развитие каждого ребенка в соответствии с его возможностями, сглаживать негативное влияние заболевания на психическое и физическое состояние детей.

Для этого в коррекционной работе с детьми ОВЗ можно использовать арт-терапевтические методики. Арт-терапевтическое лечение является одной из форм психотерапии. Арт-терапия или, буквально, "терапия искусством". Термин этот был введён в далёком 1938 г. А. Хиллом.

Главная цель арттерапии — гармонизация личности, психологического и эмоционального состояния. Поэтому значение метода особенно возрастает, когда речь заходит о детях с ограниченными возможностями здоровья. Через развитие возможностей самопознания и самовыражения средствами художественной деятельности можно изменить стереотипы поведения, повысить адаптационные способности, найти компенсаторные возможности такого ребенка и в конечном итоге — успешно социализировать.  
Чтобы занятие по арттерапии не превратилось в  урок по изобразительной деятельности, нужно соблюдать некоторые условия. Арттерапия — безопасная среда, способствующая самовыражению и спонтанной активности. Поэтому приемы и техники подбираются с учетом возможностей ребенка, любые усилия ребенка в ходе работы должны быть интересны и приятны ему. Ребенок имеет право отказаться от выполнения некоторых заданий и выбирать подходящие для него виды и содержание творческой деятельности. Взрослый должен избегать оценочных суждений и сравнений. Основные цели арттерапевтического занятия — психотерапевтическая и коррекционная, а не обучающая. Поэтому ориентироваться нужно, прежде всего, на процесс, а не результат. Искусство — лишь средство, которое помогает лучше понять ребенка и его внутренний мир.

В последнее время появилось множество приемов по арт-терапии: кляксография, Композиции из цветного песка, рисование солью по-мокрому, рисование пальчиками, "рисование" крошкой из сухих листьев, ниткография, «рисование» крупой и т.д.  
 Привлекательность данных методов в психокоррекционной работе заключается в том, что это универсальный способ работы с психологическими проблемами на ценностном уровне. В процессе совместной работы с детьми происходит открытие тех знаний, которые живут в душе и являются в данный момент психотерапевтическими. Это процесс поиска смысла, расшифровка знаний о мире и системе взаимоотношений в нем. За счет этих средств активизируются ресурсы, потенциал личности.

Данные методы терапии вызывают большой интерес среди младшего школьного возраста, что создает условия для укрепления психического здоровья человека и может рассматриваться как значимый психокоррекционный фактор.

Использование психотерапевтических технологий дает психологу возможность помочь ребенку справится со своими проблемами, восстановить его эмоциональное равновесие или устранить имеющиеся у него нарушения поведения, преодолеть различные проблемы, способствовать интеллектуальному развитию.

Ребенок с поведенческими проблемами, действуя в этом удивительном мире искусства, дает позитивные изменения в своем развитии. На время общения с искусством он уходит от переживаний, эмоционального отвержения, чувства одиночества, страхов и тревожности, агрессивности, конфликтности. Арт-терапия и сказкотерапия позволяют вывести переживания ребенка во внешнюю форму через продукт творческой деятельности, создать новые позитивные переживания. Они используют невербальные каналы взаимодействия, воздействуют непосредственно на эмоции человека.

Данные методы включают в себя все технологические приемы психокоррекционной работы.

Использование сказкотерапии и арт-терапии особенно важно для детей данной категории в силу их особенностей: незрелости эмоционально-волевой сферы, отклонений в поведении, расторможенности, гипервозбудимости, слабости мотивации и самоконтроля.

Левая сторона отвечает за логику. Языковые способности, решение логических схем, математические действия, вычисления целых чисел и дробей, учет времени — все это работа левой половины мозга.

Поэтому для повышения успеваемости детей в школе или для улучшения общего развития, мы должны развивать левую часть нашего «компьютера».

Так, как развить левое полушарие мозга? Необходимо выполнять следующее:

* Работайте над развитием логики — изучайте математические алгоритмы, упражняйтесь в логическом мышлении
* Решайте сложные геометрические задачи. Изучение такой науки, как математика, невозможно без хорошо развитого левой половинки нашего мозга
* Разгадывайте ребусы и кроссворды — анализируя действия и составляя слова, левое полушарие работает лучше, чем правое
* Человеку-левше необходимо делать все правой рукой: писать, рисовать, кушать. Необходимо задействовать именно правую сторону тела
* Принимайте [витамины](http://heaclub.ru/kakie-preparaty-nuzhno-pit-dlya-uluchsheniya-raboty-golovnogo-mozga-i-pamyati-preparaty-dlya-uluchsheniya-pamyati-i-koncentracii-vnimaniya-detyam-vzroslym-i-pozhilym-lyudyam)для улучшения работы мозга

Важно: Старайтесь не зацикливаться на развитии одной из половинок мозга. Ценным является именно работа обеих половинок нашего мозгового «компьютера». Развивайте одновременно левое и правое полушарие мозга.

Как развить правое полушарие мозга?

Развитие правого полушария мозга

Выше мы разобрались, за что отвечает левая половинка мозга, теперь нужно работать над развитием интуитивных способностей и творческого мышления.

Правая сторона мозга занимается обработкой данных, которые поступают от органов чувств. Она позволяет производить синтез имеющихся данных в голове, поэтому человек может решать головоломки и действовать по своим задуманным планам, а не по составленным шаблонам.

Развивая правую половинку, мы воспитываем в себе целостный взгляд на мир и реальность. Как развить правое полушарие мозга? Выполняйте следующее:

* Прослушивайте музыку — это должна быть классическая музыка, а не рок или попса
* Мечтайте, медитируйте в одиночестве. Лучше выполнять медитацию на берегу моря или в лесу, где происходит соединение с природой
* Рисуйте, пишите стихи, сочиняйте музыку. Любое творчество помогает развитию правой половинки мозга

Совет: Настройтесь на творчество, поверьте в свои возможности, и результат не заставит себя долго ждать.

Как развивать мозг ребенка?

Мозг младенца с самого рождения настроен на то, чтобы познавать что-то новое. Поэтому даже такие обычные действия, как кормление, прогулка и смена памперсов, являются обучающими.

Совет: Не изобретайте ничего нового для того, чтобы развивать мозг своей крохи. Не зацикливайтесь на выполнении каких-то особенных занятий.

Для того чтобы правильно развивать мозг ребенка, необходимо обеспечить ему только должный уход.

Важно: Разговаривайте со своим малышом, даже когда забираете почту из ящика или заваривает чай. Такие комментарии помогают заинтересовать ребенка, а значит, он начинает мыслить и развиваться.

Хорошо помогает в развитии совместное чтение книг, игры, мамины песни, танцы с крохой на руках. Даже обычный массаж и покачивание перед сном, будут развивающими для мозга ребенка.

**Упражнения для головного мозга для взрослых и детей .**

Психофизиологи много работают над созданием методик гармонизации и развития головного мозга.

Каждое полушарие отвечает за свою руку, поэтому музыканты и пианисты усовершенствуют оба полушарии головного мозга. Ведь они играют на музыкальных инструментах двумя руками, что помогает хорошо развить две половинки головного мозга.

Очень эффективны упражнения для головного мозга для взрослых и детей дошкольников, в которых задействованы две руки:

**УПРАЖНЕНИЕ**: Возьмитесь левой рукой за кончик носа, а правой за мочку левого уха. Затем опустите руки, и сделайте хлопок в ладоши. Поменяйте руки, и повторите упражнение

**УПРАЖНЕНИЕ**:Сядьте за стол и положите перед собой лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу, и начинаете рисовать симметрично-зеркальные рисунки. Пусть они будут сначала простыми, например, буквы или цифры. Если обеими руками сложно это делать, придется сначала выполнять упражнение с каждой рукой по отдельности

**УПРАЖНЕНИЕ:**Возьмите лист бумаги обеими руками и помашите им, задействуя не только кисти, но и локти, и плечи

**УПРАЖНЕНИЕ:** Левую руку положите на правое плечо, поверните голову в эту сторону, сосредоточив взгляд на каком-либо предмете. Медленно поверните голову в сторону левого плеча, и взгляните через него. Повторите упражнение, переложив правую руку на левое плечо

**УПРАЖНЕНИЕ:** Поставьте руки на спинку стула — это опора. Отставьте одну ногу назад. Корпус пододвиньте вперед, сгибая другую ногу. Перенесите на нее вес тела. Чуть приподнимите пятку сзади стоящей ноги. Теперь плавно переместите весь вес на ногу, которая находится сзади. Ее пятку опустите, а носок другой ноги приподнимите. Повторите 5 раз, затем смените ноги.

**УПРАЖНЕНИЕ**: Напишите на бумаге слова разными цветами. Максимально быстро повторяйте их, и без запинки

Упражнение для развития мозга

Когда мы делаем что-то, над чем не задумываемся, результат показывает не логическую, а эмоциональную сторону мозга. [Наши переживания](https://gurutest.ru/publication/kak-perestat-perezhivat-po-kazhdomu-povodu/), радость, злость и все остальное могут прорываться неосознанно проецируется на бумаге.

# «Прозрачный мольберт»

Прозрачный настольный мольберт из небьющегося стекла в деревянной раме.

Занятия живописью на стекле – хороший способ творческого самовыражения детей, способствующий развитию у них коммуникативных навыков.

Копии сделанных рисунков можно сохранять, осторожно приложив к сырому рисунку лист бумаги (если рисунок уже подсох, слегка увлажните его, побрызгав водой из пульверизатора). Пользуйтесь только водорастворимыми красками.

# Коррекционно-развивающие игры и упражнения с использованием прозрачного мольберта

Игры и упражнения для детей с ОВЗ по развитию пространственных представлений с использованием пособия «Прозрачного мольберт»

Предложенные в пособии игры помогут сформировывать понимание пространственных терминов и умений самостоятельно пользоваться ими.

Новизна использования пособия «Прозрачный мольберт» заключается в том, что выполняя работу стоя или сидя в кресле, ребенок может свободно двигаться, что является естественной потребностью в любом возрасте. К тому же занятия на мольберте стимулируют познавательную активность ребенка, вызывая у него положительный эмоциональный отклик, позволяет фиксировать его внимание на происходящем, и доставляют радость от совместного творчества с педагогом и детьми. Коррекционные игры и упражнения с использованием прозрачного мольберта служат инструментом для изучения пространственного представления у детей с ОВЗ, чувств, идей и событий, для развития межличностных навыков и отношений, укрепления самооценки и уверенности в себе. Во время игр на мольберте можно использовать различные нетрадиционные техники (рисование пальцами и ладошкой, рисование листьями, штампы и печати, поролоновые рисунки, метод монотипии, рисование кремом, рисование предметами окружающего пространства, точечный рисунок, рисование маркером, рисуем по очереди, рисунок плюс аппликация, рисуем с натуры, юный портретист, что позволяет разнообразить упражнения и поддерживать интерес к занятиям.

**Знакомство с пособием.**

Знакомство с многообразием различных техник, которые можно использовать при работе с «Прозрачным мольбертом» для изучения пространственного представления. Они способствуют поддержанию интереса к занятиям стимулируют познавательную активность ребенка, вызывают у него положительные эмоции, разнообразят и делают более интересными многократные повторения упражнений. Работа с данным пособием является использованием здоровьесберегающих технологий на дефектологических занятиях. Выполняя задания на данном пособии, дети имеют возможность работать стоя (смена динамических поз, что является профилактикой нарушений осанки. При работе стоя меняется угол зрения (профилактика нарушений зрения).

**Игры и упражнения направленные на развитие пространственной ориентировки.**

*Упражнение «Давай познакомимся»*

**Задачи:** Знакомство с пособием, со свойствами стекла; развитие коммуникативных навыков.

**Ход:** Взрослый и ребенок (или два ребенка) через стекло прикладывают свои ладони (пальчики) друг к другу.

*Игра «Догони ладошку»*

**Задачи:** Развитие прослеживающей функции глаз, фиксации взора и ориентировки в пространстве (вверх, вниз, справа, слева).

**Ход:** Ребенок прикладывает свою ладонь к стеклу в разных местах мольберта (вверху, внизу и т. д.) Второй ребенок должен «поймать» ладонь через стекло. Дети по очереди меняются ролями.

*Упражнение «Идет дождик»*

**Задачи:** Развитие зрительного внимания, зрительно-моторной координации. Умение располагать штрихи в указанном направлении (сверху вниз, слева направо, справа налево)

**Ход:** Ребенок кончиками пальцев наносит на стекло штрихи, имитирующие падающие дождевые капли.

Аналогичные упражнения: «Пальчик шагает», «Светит солнышко», «Зайчик прыгает», «Снегопад».

*Игра «Соедини по точкам»*

**Задачи:** Развитие координированных движений глаз и рук.

**Ход:** Ребенку предлагается провести линии через точки, нанесенные на стекло или прикрепленный с обратной стороны стекла лист с контурными изображениями предметов.

*Игра «Рисуем автопортрет»*

**Задачи:** Ориентировка в пространстве собственного тела (головы, развитие зрительно - моторной координации.

**Ход:** Ребенок рисует на стекле контуры и элементы своего лица глядя в зеркало или по памяти.

*Упражнение «Лабиринты», «Планы»*

**Задачи:** Закреплять умение ребенка ориентироваться в пространстве с помощью условных обозначений, планов, маршрутов и схем; учить определять направления движения объектов, отражать в речи их взаимное расположение.

**Ход:** Ребенку предлагается найти и нарисовать самый короткий путь от объекта до выхода из лабиринта (лабиринт наносится педагогом краской или прикрепляется с обратной стороны стекла) .

*Упражнение «Геометрический диктант»*

**Задачи:** Развитие ориентировки на плоскости

**Ход:** Перед детьми мольберт и набор цветных маркеров. Ведущий даёт инструкции, а дети должны выполнять в быстром темпе. Например, красный квадрат нарисуй в левом верхнем углу, жёлтый круг – в центр мольберта, и т. д. после выполнения задания дети могут проверить правильность выполнения:

У ведущего заготовлен заранее лист с нарисованными геометрическими фигурами соответственно диктанту.

*Упражнения «Кто скорее обведет по контуру, трафарету»*

**Задачи:** Развитие координированных движений глаз и рук.

**Ход:** Ребенку предлагается контур или трафарет нанесенные на стекло или прикрепленный с обратной стороны стекла лист с контурными изображениями предметов.

*Упражнения «Кто больше фигур заштрихует»*

**Задачи:** развитие зрительного внимания, зрительно-моторной координации. Умение располагать штрихи в указанном направлении (сверху вниз)

**Ход:** Ребенок кончиками пальцев или маркером наносит на стекло штрихи, закрашиваю фигуру.

*Упражнение «Кто лучше закрасит маркерами изображение».*

**Задачи:** развитие навыков ориентирования на вертикальной плоскости, сотрудничества; формирование творческой активности.

**Ход:** Перед детьми мольберт и набор цветных маркеров. Дети должны закрасить маркером изображения.