МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СИМФЕРОПОЛЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА №49 «ЗОЛОТОЙ ПЕТУШОК» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ОДОБРЕНО /ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБДОУ№49
«Золотой петушок»
От «28» августа 2026г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №49
_____ В.В. Дресвянникова
Приказ№ 60-ОД
от «31» августа 2026г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

кружка «Лучше всех – нейропсихология для дошколят»

Направленность: социально-гуманитарная
Срок реализации программы: 1 год
Вид программы: адаптированная
Уровень: стартовый
Возраст обучающихся: 5-6 лет
Составитель: Андреева Алена Андреевна
Должность: педагог дополнительного образования

г. Симферополь, 2026 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы

1,1Пояснительная записка----------Ошибка! Закладка не определена.

1.2. Цель кружка задачи программы ---------- 8

1.3. Воспитательный потенциал программы ---------- 9

1.4. Содержание программы ---------- 10

1.5. Планируемые результаты ---------- 21

2. Комплекс организационно-педагогических условий ---------- 22

2.1. Календарно -учебный график ---------- 22

2.2. Условия реализации программы---------- 23

2.3. Формы аттестации - 30

2.4. Список литературы - 31

3. Приложения - 33

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка.

В настоящее время основой разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ является следующая нормативно-правовая база:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Национальный проект «Молодежь и дети»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. №04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;

- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. №ТС-551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. №АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

- Устав МБДОУ №49 «Золотой петушок» г. Симферополя, утвержденный Администрацией г. Симферополя от 30.08.2024г. №4417;

-Свидетельство о государственной регистрации юридического лица (серия 91 №000052619);

- Свидетельство о постановке на учет российской организации в налоговом органе по месту ее нахождения ИНН (серия 91 №000024082);

- Коллективный договор МБДОУ на 2022-2025 гг., зарегистрированный Министерством труда и социальной защиты, регистрационный номер №386 от 17.03.2022г.

- Адаптированная образовательная программа МБДОУ №49 «Золотой петушок» г. Симферополя, утвержденная от 01.09.2023г. (приказ №54-ОД);

- Лицензия: №0613 от 29.07.2016г. на осуществление образовательной деятельности (бессрочно), подвид дополнительное образование детей и взрослых.

Программа предусматривает возможность учета региональных, национальных, этнокультурных и других особенностей народов Российской Федерации.

Направленность программы

Данная программа направлена на развитие детей 4-6 лет с ОВЗ (с тяжелыми нарушениями речи, с задержкой психического развития). Дошкольный возраст – период приобщения к миру общечеловеческих ценностей, время установления первых отношений с людьми.

Программа «Лучше всех-нейропсихология для дошколят» является

- по содержательной, тематической направленности - социально-гуманитарной;
- по функциональному предназначению - специальной;
- по форме организации – индивидуально- ориентированной, кружковой;
- по времени реализации –годичная.

Программа «Лучше всех-нейропсихология для дошколят» предназначена для дошкольников и направлена на коррекцию психофизического, речевого и умственного развития детей.

Актуальность.

В последнее время все более актуальной становится проблема интеллектуального воспитания детей как потенциального фонда образованных людей современного российского общества.

Это положение уже сегодня переводит в разряд наиболее актуальных разработку педагогико-воспитательных основ целенаправленного создания условий для развития и реализации интеллектуальной творческой личности. В связи с быстрым развитием науки и техники в развитых странах мира, от членов общества теперь требуется умение работать с новой информацией и решать постоянно возникающие новые задачи. Ребенок должен не только убедительно решать жизненную задачу, возникшую на его пути, но и осознавать логику решения. При отборе средств ребенок должен последовательно выбрать подходящий режим деятельности и найти оптимальный вариант решения. *Все это требует развитых эмоций и, главное, воли.*

Программа «Лучше всех-нейропсихология для дошколят» рассматривает развитие эмоционально– волевой сферы как путь воспитания интеллектуальной инициативы старших дошкольников. Формированию и совершенствованию эмоционально-волевой сферы детей при нейро-психогимнастике будут способствовать *метод самопознания, методические приемы оценки и самооценки, само – и взаимоконтроля, приемы объяснения ребенком собственных действий и совместного обсуждения вопросов,* возникающих по ходу работы с логопедом или с другими детьми. Это помогает расширить представления о средствах, способах, возможностях решения жизненной задачи и тем самым способствует развитию воображения, мышления, логики, коммуникативной коммуникации, что становится психологической основой для формирования и развития эмоционально-волевой сферы, тем самым подготавливая ребенка старшего дошкольного возраста к следующей ступени обучения.

Новизна.

Хотелось бы обратить внимание, что в последнее десятилетие возросло количество детей, не умеющих не то, что пользоваться своими эмоциями и волей, но и контролировать их. Благодаря современным достижениям медицинской и педагогической науки и практики жизнедеятельностью обладают дети с тяжелыми, а иногда и сочетанными патологиями. Неврологические и психические нарушения носят стертый характер и выражаются в поведенческих реакциях.

Система упражнений данной программы является той целенаправленной системой, которая направляет деятельность детей на развитие воли, эмоций, самоконтроля.

Программа «Лучше всех-нейропсихология для дошколят» предназначена для работы с детьми с сохранным интеллектом. Ее основой является идея последовательного развития в ребенке способности самоконтроля, развития познавательной активности, готовности к решению познавательных задач и готовности к интеллектуальному усилию, при наличии определенных условий, способствующих этому.

В программу включены часы коррекционной работы не только с детьми, но и с родителями, а также программой предусмотрена совместная работа детей с родителями под руководством педагога.

Отличительные особенности

Дети с ЗПР и ТНР не в состоянии полностью овладеть учебным материалом на занятиях. Наблюдаются не только отставания в развитии речи, но и *нарушения внимания, памяти, быстрая истощаемость нервной системы.* Для детей с ЗПР характерны *двигательные расстройства*, у них значительно

хуже развиты пространственные представления, возможности практической микро- и макроориентировки. У детей с ЗПР наблюдается отставание в развитии так называемых вводных навыков, необходимых для успешного обучения на дальнейшей ступени, в школе.

Давно известно, что знания, которые прививаются с детства, пускают глубокие корни и служат потом в течение всей жизни.

Чтобы вырастить успешных школьников, необходимо развить так называемые вводные навыки, необходимые для успешного обучения в школе в дошкольном возрасте.

Педагогическая целесообразность

Дошкольный и младший возраст - наиболее благоприятный период для развития высших мозговых структур, а следовательно, межполушарных связей и психических процессов. Предлагаемая нейродинамическая гимнастика является одним из направлений работы по развитию интегрированного межполушарного взаимодействия у детей 4-7 лет. Используя в работе с детьми специально подобранные игры и упражнения, выполняя которые ребенок задействует правую руку, левую руку или выполняет задание двумя руками одновременно, мы создаем условия для улучшения взаимодействия работы правого и левого полушария, каждое из которых постигает внешний мир по-своему.

Адресат: воспитанники МБДОУ в возрасте 4-6 лет

Объем и сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 учебный год, 64 часа, 2 раза в неделю.

Уровень : стартовый.

Форма обучения : очная.

Особенности организации образовательного процесса : Набор в группы проводится посредством подачи заявки в АИС «Навигатор ДО РК».

Режим занятий : два раза в неделю, продолжительность занятий – 25/30 минут, продолжительность может варьироваться с учетом индивидуальных и возрастных особенностей развития детей и зависит от степени потребности (дефицита в познавательном развитии ребёнка).

Программа включает работу с нарушениями координации, эмоциональной сферы, сферы межличностного общения, нарушения поведения и с детьми с нарушениями различных направлений.

1.2. Цель и задачи программы.

Время существования кружка первый год. Форма занятия - групповая. Занятия кружка весомо отличаются от занятий, запланированных программой детского сада, но являются не изолированной работой от программы, а расширяют и углубляют знания, полученные на основных занятиях по изобразительной деятельности.

Цель программы:

Развитие речевой деятельности через нейропсихологические игры. Профилактика и коррекция психических процессов, двигательных, эмоциональных и поведенческих нарушений детей, активация природных механизмов работы мозга с помощью физических и умственных упражнений, объединение движения и мысли.

Развитие мотивации личности к познанию как основы развития образовательных запросов и потребностей детей дошкольного возраста путем коррекции их психофизического и умственного развития.

Задачи:

Образовательные:

- Обогащать лексический запас дошкольников
- Формировать индивидуальные творческие способности личности –
- Регуляция и нормализация мышечного тонуса с помощью растяжек, реципрокных упражнений.
- Синхронизация работы полушарий;
- Содействовать компенсации эмоционально-волевой сферы детей дошкольного возраста – контроль эмоций через контроль тела;
- Создать условия, обеспечивающие ребенку комфортную эмоциональную среду «ситуацию успеха», развивающего общение и развитию взаимоотношений;
- Содействовать выбору индивидуального образовательного маршрута и темпа его усвоения;
- Формировать интерес к освоению опыта познавательной деятельности.

Развивающие:

- Развитие интеллектуальной деятельности;
- Развитие мелкой моторики;
- - Развивать межполушарные связи с помощью нейродинамической гимнастики

Воспитательные:

- Повышение у ребенка самооценки, уверенности в собственных силах за счет усвоения им новых навыков.
- Воспитывать у детей интерес к занятиям;
- Воспитывать настойчивость, терпение, способность к саморегуляции своих действий и самоконтроля;

- -Воспитывать нравственные качества детей (взаимопомощь, человечность, добросовестность, целеустремленность)

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы.

Набираются дети с группы компенсирующего обучения для детей с ЗПР и ТНР в возрасте от 4 до 6 лет, в результате диагностики у которых выявлены различные поведенческие нарушения, нарушения эмоций, а также, имеющих неврологические нарушения.

Система контроля существует в конце года обучения.

Полный курс компенсации дети заканчивают в 6 лет – конец подготовительной к школе группы.

Год обучения позволяет детям серьезно и основательно приобрести навыки самоконтроля эмоций и поведения.

Программа разработана в первую очередь для детей с:
низкой устойчивостью к нагрузкам;
- наличием утомляемости;
- трудностями координации движений;
- отсутствием плавности движений, не удержанием равновесия;
- для медлительных детей;
- с трудностями управления движениями, саморегуляции;
- наличием мышечных зажимов, нарушениями мышечного тонуса;
- испытывающих трудности в общении;
- переживающих эмоциональное напряжение.

1.3. Воспитательный потенциал программы.

Повышение у ребенка самооценки, уверенности в собственных силах за счет усвоения им новых навыков.
Воспитание у детей интереса к занятиям.
Воспитание настойчивости, терпения, способности к саморегуляции своих действий и самоконтроля.

Программа направлена: на развитие эмоционально– волевой сферы как путь воспитания интеллектуальной инициативы дошкольников. Формированию и совершенствованию эмоционально-волевой сферы детей при нейропсихогимнастике будут способствовать метод самопознания, методические приемы оценки и самооценки, само – и взаимоконтроля, приемы объяснения ребенком собственных действий и совместного обсуждения вопросов, возникающих по ходу работы с

логопедом или с другими детьми. Это помогает расширить представления о средствах, способах, возможностях решения жизненной задачи и тем самым способствует развитию воображения, мышления, логики, коммуникативной коммуникации, что становится психологической основой для формирования и развития эмоционально-волевой сферы и воспитание личности ребенка.

Особенности программы – это развитие индивидуальности каждого ребенка, от непроизвольных движений к ограничению их, к зрительному контролю, к разнообразию форм движения.

1.4. Содержание программы

Содержание программы нацелено на развитие межполушарного взаимодействия, графических навыков, на формирование эмоционально-волевой сферы (контроль эмоций через контроль тела).

Программа «Лучше всех-нейропсихология для дошколят» рассматривает развитие эмоционально – волевой сферы, развитие межполушарного взаимодействия - как путь воспитания интеллектуальной инициативы младших и старших дошкольников. Формированию и совершенствованию эмоциональноволевой сферы детей при нейро-психогимнастике будут способствовать метод самопознания, методические приемы оценки и самооценки, взаимоконтроля, приемы объяснения воспитанников собственных действий и совместного обсуждения вопросов, возникающих по ходу работы с логопедом или с другими детьми. Это помогает расширить представления о средствах, способах, возможностях решения жизненной задачи и тем самым способствует развитию воображения, мышления, логики, коммуникативной коммуникации, что становится психологической основой для формирования и развития эмоционально-волевой сферы, тем самым подготавливая ребенка старшего дошкольного возраста к следующей ступени обучения.

В Программу включают Нейропсихологические игры и упражнения – это игровые эффективные комплексы, которые способствуют развитию нервнопсихической функции, психических процессов.

Использование нейропсихологических игр и упражнений способствует преодолению и коррекции имеющихся у детей нарушений:

· Интеллектуальных
· Речевых
· Двигательных
·Моторных
· Поведенческих расстройств

Созревание мозга — процесс длительный и неравномерный по его зонам и уровням в соответствии с возрастными этапами. Развитие мозга идет путем напластования и надстройки новых уровней над старыми, как отмечал Л.С. Выготский.

По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие – слуховой информации, постановку целей и построений программ.

Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело). Мозолистое тело (межполушарные связи) находится между полушариями головного мозга в теменно-затылочной части и состоит из двухсот миллионов нервных волокон. Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое. Нарушение межполушарных связей искажает познавательную деятельность детей. Если нарушается проводимость, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушарие начинают работать без связи. Нарушаются пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование, координация работы зрительного и аудиального восприятия с работой пишущей руки. Ребенок в таком состоянии не может читать и писать, воспринимая информацию на слух или глазами.

Значительную часть коры больших полушарий мозга человека занимают клетки, связанные с деятельностью кисти рук, в особенности ее большого пальца, который, у человека противопоставлен всем остальным пальцам. Нейропсихологические методики представляют собой совокупность специальных методов, направленных на компенсацию поврежденных функций головного мозга.

Нейропсихологические методы делятся:

Нейрогимнастика - это комплекс физических упражнений, сочетающий в себе определенным образом подобранные дыхательные и двигательные техники, благодаря которым происходит активация различных мозговых структур. В результате исполнения комплекса упражнений улучшается мозговое кровообращение, клетки мозга получают больше питания, следовательно, улучшается память, внимание, ребенок становится более активным и ловким.

Кинезиологические упражнение – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению память и внимания, облегчают процесс чтения и письма.

Благодаря двигательных упражнений для пальцев происходить компенсация левого полушария и активизация межполушарного воздействия, что способствует к детской стрессоустойчивости.

Су-Джок терапия – это высокая эффективность, безопасность и простота, наилучший метод самопомощи, существующий в настоящее время. Применять Су-Джок-массажеры можно в виде массажных шариков, массажных металлических кольц, в сочетании с упражнениями по коррекции речи. Достоинствами Су-Джок терапии являются: безопасность – неправильное применение никогда не наносит вред – оно просто неэффективно; универсальность – могут использовать педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях;
высокая эффективность – при правильном применении наступает выраженный эффект;

Коррекция с применением нейропсихологических методов всегда должна начинаться с двигательных методов, так как закрепление телесных навыков предполагает извне таких психических функций, как эмоции, восприятие, память, процессы саморегуляции.

Эти методы являются базальными для развития ВПФ и создают базовые предпосылки для полноценного участия этих психических процессов в овладении чтением, письмом, математическими знаниями.

В основу нейропсихологических методов легли научные данные А.Р. Лурия, А.В. Семенович, Л. С. Цветковой, Б.А. Архипова. Ведущим принципом коррекционно-развивающей работы с детьми является принцип замещающего онтогенеза. Основной принцип этого метода – соотнесение актуального статуса ребенка с основными этапами формирования мозговой организации психических процессов.

Одной из простых и доступных методов коррекции является body percussion.

Body Percussion (перкуссия тела) – это техника владения своим телом как «инструментом» с элементами танца. Развитие координации и владения собственным телом, включают в себя элементы различных музыкальнотанцевальных направлений.

Body Percussion – это искусство исполнения ритмов, без использования музыкальных инструментов. Только тело, движение, голос. Здесь ребёнок становится и танцором, и музыкантом одновременно. Главная цель данного направления – раскрыть творческий потенциал детей через движения тела. Body Percussion способствует проявлению индивидуальности, развитию фантазии, импровизации. Вместе с тем это позволяет получить удовольствие от процесса обучения.

Хлопки, шлепки, притопы и щелчки пальцами – это элементарные звукодвигательные выразительные средства, которые широко используются в методике по системе Орфа, получившие общее название «звучащих жестов». Хлоп, Щелк, шлёп, Топ и Пауза – молчок Телесная перкуссия действует в трёх областях:

– на физическом уровне она стимулирует понимание тела, контроль над движениями и мышечную силу, координацию и равновесие, имеет массажное воздействие;

– на уровне психики она улучшает концентрацию, память и восприятие, когнитивные способности в целом;

– в социально-эмоциональной сфере она помогает выстраивать отношения в группе и ведёт к снижению беспокойства при социальных взаимодействиях.

Коррекционно-развивающая программа состоит из цикла занятий. Занятия проводятся фронтально, индивидуально. Для эффективного результата используется методика Т. Трясоруковой. Каждое занятие может дублироваться с заменой некоторых упражнений и отрабатываться до тех пор, пока не будет, достигнут результат. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут.

Возраст – от 4 до 6 лет.

Структура занятия:

-дыхательное упражнение - 2 минуты;

-массаж и самомассаж 3 минуты;

-растяжка – 2-3 минуты;

-глазодвигательное упражнение - 2-3 минуты;

-телесные упражнения – 5-7- минут;

-упражнения на развитие соматогностических, тактильных, кинестетических, динамических, пространственных функций – 5-7 минут;

-упражнения на развитие внимания, памяти, функций программирования и контроля, коммуникативные и эмоциональные упражнения – 10 минут.

1.4.1. Учебно-тематический план на 1 год обучения.

У детей развиваются высшие мозговые структуры, а следовательно, межполушарные связи и психические процессы. Предлагаемая нейродинамическая гимнастика является одним из направлений работы по развитию интегрированного межполушарного взаимодействия у детей 4-6 лет. Используя в работе с детьми специально подобранные игры и упражнения, выполняя которые ребенок задействует правую руку, левую руку или выполняет задание двумя руками одновременно, мы создаем условия для улучшения взаимодействия работы правого и левого полушария.

№ п/п	***наименование разделов, тем***	***общее количество часов***	***в том числе***	
			теория	***практика***
1	Диагностика.	4	-	4

2	Введение.	2	2	-
3	Упражнения на стульях (приветствие).	70	4	66
4	Игра «Комплимент».	70	10	60
5	Упражнения на полу: ✓ лежа на спине ✓ лежа на животе ✓ на четвереньках ✓ на локтях ✓ из положения сидя «по-турецки» (пальцами, глазами, языком) ✓ сидя на ягодицах	70	всего16 2 2 2 2 6 2	54
6	Упражнения по развитию мелкой моторики кистей рук.	70	4	66
7	Игры «ухо – нос».	70	10	60
8	Работа сидя в кругу по лексической теме недели.	70	-	70
9	Игра «Сороконожка».	70	10	60
10	Упражнения на стульях (итоги занятий).	70	4	66
11	Игра «Прощание».	70	10	60
12	Упражнения из Гельштат-терапии (детско-родительские отношения) «Яйцо», «Тоннель».	2	2	2
13	Родительское собрание.	2	-	-
14	Итого: - с детьми - совместно с детьми и родителями - с родителями	84 76 2 2	14 16 1 -	70 60 1 -

1.4.2. Содержание учебного плана.

Диагностический блок. Так как я работаю учителем-логопедом дополнительной диагностической работы по выявлению детей с тяжелыми, а иногда и сочетанными патологиями, неврологическими и психическими нарушениями, которые носят стертый или явный характер и выражаются в поведенческих реакциях, не требуется. На диагностику отводятся первые две недели сентября.

Образовательный блок состоит из двух частей. Первая, практико-теоретическая - предусматривает обучение детей пропедевтическим мероприятиям – умению дышать, учится выполнять упражнения. Вторая, практическая - направлена на формирование деятельностнопрактического опыта,

умения выполнять упражнения по словесной инструкции и осуществлять самоконтроль.

Введение в курс кружка. На занятии дети знакомятся с целями и задачами курса в доступной форме, спецификой работы в кружке, получают информацию о материалах, необходимых для занятий и осваивают их; знакомятся друг с другом.

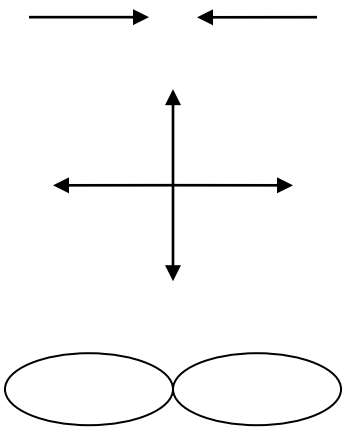
Собственно занятия имеют стандартную структуру: введение, основная часть, итог. Но, в тоже время проходят не стандартно и состоят: введение - упражнений на стульях (приветствие), игры «Комплимент»; основная часть - нейропсихогимнастика: упражнений на полу: лежа на спине, лежа на животе, на четвереньках, на локтях, из положения сидя «по-турецки» (пальцами, глазами, языком), сидя на ягодицах, игры «Сороконожка»; упражнений по развитию мелкой моторики кистей рук, игры «ухо – нос»; работы по лексической теме недели, сидя в кругу; итог - упражнения на стульях (итоги занятий), игра «Прощание».

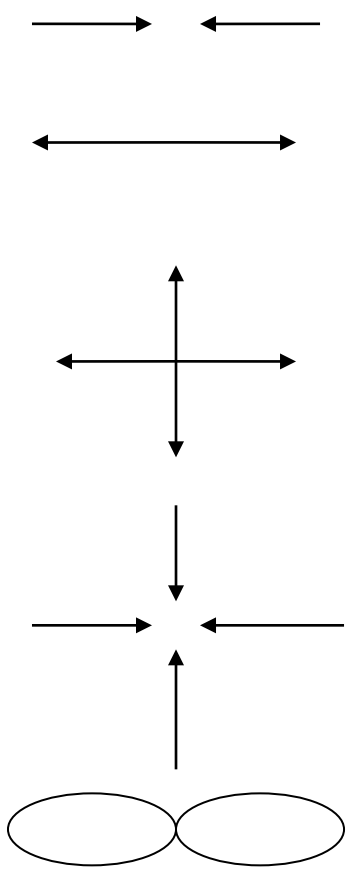
Нейропсихогимнастика.

№ п/п	наименование упражнения	напряжены	расслаблены
1	«Шарик»	живот (надуть, контроль правой рукой)	все части тела
2	Упражнения на полу: ✓ лежа на спине ✓ лежа на животе - «лодочка» - «бревнышко» - «качели» - «бревнышко» - «кобра» (с шипением и без) - «кошечка ластится» (прогиб спины – мяу…) - «кошечка сердится» (выгибание спины – фррр…)	 правая рука левая рука правая нога левая нога правая рука, левая нога левая рука, правая нога обе руки обе ноги «звездочка» все мышцы	 левая рука, обе ноги правая рука, обе ноги левая нога, обе руки правая нога, обе руки левая рука, правая нога правая рука, левая нога обе ноги обе руки - -

3	Хождение на четвереньках (стоя на коленках и на ладонях смотреть прямо перед собой) ✓ вперед – назад - правая нога, правая рука -левая нога, левая рука - перекрестное движение (правая рука, левая нога; левая рука, правая нога)	ноги, руки, спина; дыхание животом	шея

	✓ влево – вправо - обе руки, обе ноги - правая рука, правая нога - левая рука, левая нога		
4	Упражнение на локтях (стоя на коленках и на локтях, смотреть прямо перед собой) ✓ вперед – назад - правая нога, правая рука -левая нога, левая рука - перекрестное движение (правая рука, левая нога; левая рука, правая нога) ✓ влево – вправо - обе руки, обе ноги - правая рука, правая нога - левая рука, левая нога	ноги, руки, спина; дыхание животом	шея

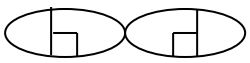
5	Сидя «по-турецки» ✓ пальцы правой ладони собраны в кулак, большой палец поднят вверх, рука вытянута вперед (при выполнении упражнений за большим пальцем следят глаза)  ✓ то же самое выполнить большим пальцем левой руки ✓ рот открыт, руки лежат ладонями вверх на коленях, упражнения выполняются языком	мышцы лица, спина; дыхание животом	все остальные мышцы

	 ✓ пальцы правой ладони собраны в кулак, большой палец поднят вверх, рука вытянута вперед: достать пальцем переносицу		
6	Сидя на ягодицах, спина прямая, руки свободно лежат на коленях или помогают выполнять упражнения, но не касаются пола ✓ на счет 1 – 2 – 3 – 4 выполняется «ходьба» на ягодицах вперед; ✓ на счет 1 – 2 – 3 – 4 выполняется «ходьба» на ягодицах назад; ✓ на счет 5–6–7–8 выполняется «ходьба» на ягодицах вперед; ✓ на счет 5–6–7–8 выполняется «ходьба» на ягодицах назад; ✓ на счет 9, 10, 11, 12 выполняется «ходьба» на ягодицах вперед; ✓ на счет 9, 10, 11, 12 выполняется «ходьба»	ягодицы, ноги, спина	обе руки

	на ягодицах назад;		

7	Сидя на ягодицах, спина прямая, ноги оторваны от пола под прямым углом, руки согнуты в локтях перед собой ✓ выполнять повороты вокруг себя	все мышцы	-

8	Сидя «по-турецки». Упражнения выполняются пальцами ✓ «Пальчики здороваются» - большой палец правой руки с остальными; - большой палец левой руки с остальными; - двумя руками одновременно; - на правой руке упражнение начать с мизинца, а на левой – с большого пальца: - поменять руки; - «Змейка» • пальцами правой руки • затем левой руки • затем обеими руками (мизинцем, безымянным, средним, указательным, большим) - «Замок» • «замок» вывернуть, показывать пальчик, который называет педагог; • выполнить «замком» восьмерку.	мышцы рук, особенно пальцев; дыхание животом	спина, шея
9	«Ухо-нос». Упражнение можно выполнять из положений сидя «по-турецки», сидя на ягодицах, сидя на стульях или стоя. ✓ Взять правой рукой левое ухо, левой – нос. Положение рук менять по хлопку ведущего. Темп движений можно постепенно увеличивать, по мере выполнения детьми упражнения в заданном темпе правильно.	-	все мышцы
10	«Сороконожка» Дети выстраиваются друг за другом лицом в затылок, держась руками за плечи предыдущего ребенка, идут по кругу и выполняют задания педагога или ведущего, «сороконожка» не должна порваться.	-	все части

	✓ выстроится: - по цвету глаз (от самых темных к самым светлым; от самых светлых к самым темным) - росту - по весу - по возрасту - по настроению и т.д. ✓ выполнять ходьбу: - на носочках - на пяточках - гуськом - прыжками - зигзагом - на правой ноге - на левой ноге - прыжок вперед, два назад - и др. ✓ темп движения: - бегом - шагом -прыжками - медленно - быстро - и др. ✓ «сороконожка» выполнить восьмерку вокруг стульев  ✓ Во время выполнения вех упражнений можно менять голову «сороконожки», ход направления движения		

1.5. Планируемые результаты программы

Посредством данной программы педагог получит возможность более эффективно решать задачи воспитания и обучения детей дошкольного возраста. Так как представленный материал способствует:

- Развитию памяти, внимания, пространственных представлений, моторики;
- приёмы самомассажа, дыхательные, глазодвигательные, кинезиологические упражнения
- Развитию межполушарного взаимодействия;

- Повышению умственной работоспособности;
- Оптимизации интеллектуальных процессов;
- Коррекции проблем поведения, развитию саморегуляции;
- Развитию способностей к межличностному взаимодействию;
- Совершенствованию способности к концентрации внимания;
- Стабилизации эмоционального фона;
- Развитию плавности, ритмичности, точности движений;
- Оптимизации мышечного тонуса, снятию телесных зажимов;
- Преодолению стеснительности, робости;
- Оздоровлению организма, мобилизации ресурсов;
- Ребенок становится более самостоятельным и уверенным;
- Лучше ориентируется в окружающем мире;
- Легче налаживает отношения со сверстниками;
- Повышается работоспособность;
- Повышается развитие двигательной и пространственной сферы;
- Повышается самооценка ребенка;
- Повышается развитие мелкой моторики, памяти, мышления, внимания;
- Происходит оздоровление организма за счет улучшения иммунитета;

2. Комплекс организационно- педагогических условий

2.1. Календарный учебный график
Структура учебного 2024-2025 года

Образовательный год 2024/2025 начнется 1 октября 2024 года и закончится 31 мая 2025 года. Три раза в год для детей, посещающих МБДОУ № 49 «Золотой петушок», организуются недельные каникулы, во время которых продолжаются занятия в кружках, игровые интегративно-познавательные комплексы, тематические развлечения, праздники. Общая продолжительность учебного года в дополнительном образовании – 32 недели, по 2 занятия в неделю, 64 часа в год. Летний период с 01 июня по 31 августа 2025г.- кружок "Лучше всех" не проводится.

- Октябрь 2024 года: образовательных дней23, выходных дней – 8;
- Ноябрь 2024 года: образовательных дней - 21, выходных дней – 9;
- Декабрь 2024 года: образовательных дней - 21, выходных дней – 10;
- Январь 2025 года: образовательных дней - 17, выходных дней – 14;
- Февраль 2025 года: образовательных дней - 19, выходных дней – 9;
- Март 2025 года: образовательных дней - 18, выходных дней – 13;

- Апрель 2025 года: образовательных дней - 21, выходных дней – 9;
- Май 2025 года: образовательныхдней - 19, выходных дней – 12.

Группа	количество занятий в неделю	количество занятий в месяц	продолжительность занятия
Смешанная группа	2	8	30 мин

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Кадровое обеспечение

Занятия проводит педагог дополнительного образования Дресвянникова В.В., педагог имеет высшее образование, диплом о переподготовке «Педагог дополнительного образования»

2.2.2. Материально-техническое обеспечение

Информационное обеспечение

- Методические пособия по развитию детей дошкольного возраста в направлении речевого и интеллектуального развития;
– Интернет-ресурсы.

Техническое оснащение программы

Для успешной реализации программы необходимы:
- учебный кабинет не менее 16 м^2.
- магнитофон 1 шт.
- аудиозапись с релаксационной музыкой
- предметные и сюжетные картинки по лексическим темам перспективного тематического плана.
- коврики для выполнения упражнений на полу по количеству детей 10-12 шт.
- бумага для рисования
-мячи;
- доска;
-писчая и цветная бумага;
- пластилин.

2.2.3. Методическое обеспечение

1. Семаго Н.Я. Методика формирования пространственных представлений у детей дошкольного и младшего школьного возраста.- М.: Айрис, 2007.-112с.
2. Нейропсихологическая диагностика детей дошкольного возраста

Авторы: Ж. М. Глозман, Е.А. Соболева, Ю.О. Титова

3. Комплекс НейроЙоги ссылка на сайт https://vk.com/wall145335671_588?ysclid=loqwi7gthq806301298
4. Комплект карточек body percussion.
5. Пальчиковые игры с массажным мячиком
6. Серия «Школа развития» Трясорукова Т.П. - Развитие межполушарного взаимодействия у детей разного возраста:
7. Прописи:

–Психомоторные игры

-Речедвигательные игры

- Нейропсихологические игры

– Пальчиковый фитнес и др.

Педагогические принципы.

- Решение социально-педагогических задач в программе «Лучше всехнейропсихология для дошколят» осуществляется на основе известных педагогических принципов:
- - целостность и гармоничность интеллектуальной, эмоциональной и волевой сфер деятельности личности;
- - доступность, систематичность и эмоциональная наполненность процесса совместной деятельности;
- - осуществление дифференцированного и индивидуального подхода к образовательному процессу
- Принцип принятия безусловной ценности внутреннего мира ребенка, приоритетность потребностей, целей и ценностей его развития. Внутренний мир ребенка является автономным и независимым. В процессе сопровождения необходимо создавать условия и побуждать ребенка к нахождению самостоятельных решений, помогать ему принимать на себя ответственность за свои поступок.

- Принцип учёта двухстороннего взаимодействия между морфогенезом мозга и формированием психики. Этот принцип означает, что для появления психической функции необходим определённый уровень зрелости структур мозга и нервной системы. В то же время активное функционирование и коррекция влияет на созревание структур мозга и нервной системы.

- Принцип системности. Нейрокоррекция направлена не на преодоление одного дефекта, а на гармонизацию психического функционирования и личности ребёнка в целом.
- Принцип опоры на сохранные формы деятельности. Нейропсихологический подход в коррекции означает развитие слабых звеньев при опоре на сильные стороны психики.
- Принцип опоры на индивидуально-личностные особенности ребёнка. В программе нейрокоррекции учитываются личностные и эмоциональные особенности ребёнка, его семейная ситуации и другие факторы, влияющие на формирование высших психических функций.

- Принцип вовлечения. Специалист должен создать ситуацию эмоционального включения ребёнка в процесс коррекции, а также создать необходимую мотивацию.
- Принцип «замещающего онтогенеза». Данный принцип заключается в последовательном воспроизведении нарушенных этапов развития, начиная от самого раннего.
- Принцип комплексности. Воздействие оказывается комплексно — на эмоциональную, когнитивную и сенсомоторную сферы.
- Принцип «от простого к сложному». Это дидактический принцип, который обязательно учитывается при построении коррекционной программы для детей.
- Принцип безоценочного подхода

2.3. Формы аттестации.

Форма отслеживания результатов усвоения образовательной программы предполагает:
- индивидуальное наблюдение – при выполнении практических приемов воспитанников; - итоговой мониторинг.

Для реализации данной программы необходимо определить три этапа работы: **диагностический, промежуточный, контрольный.**

Содержанием диагностического этапа является проведение нейропсихологической диагностики. В целях выявления особенностей: психического развития детей, выявление нарушении координации установления нарушений или отклонений в интеллектуальной, эмоционально-волевой, мотивационно-личностной сферах проводят плановое обследование воспитанников.

Для первичного исследования используются методики:

- альбом Глозман Ж.М., Потанина А.Ю., Соболева А.Е.

Нейропсихологическая диагностика в дошкольном возрасте (комплект 3 книг) - Луриевский подход

- ❖ Диагностический комплект Семаго
- ❖ Комплект: "Нейропсихологическая диагностика. Классические стимульные материалы"

Сюда входят упражнения различной направленности:
1**. Растяжки** – нормализуют гипертонус и гипотонус.

Оптимизация тонуса является одной из самых важных задач нейропсихологической коррекции. Любое отклонение от оптимального тонуса является как причиной, так и следствием возникших изменений в психической и двигательной активности ребенка.

Наличие гипотонуса – связано со снижением психической двигательной активности ребенка (эмоциональная вялость, низкая мотивация, слабость волевых усилий)
Наличие гипертонуса – проявляется:
- в двигательном беспокойстве;
- эмоциональной лабильности; -
нарушение сна.

2. **Дыхательные упражнения** – улучшают ритмирование организма, развивают самоконтроль. Нарушение ритма организма (электрическая активность мозга, сердцебиение, перистальтика кишечника) – приводит к нарушению психического развития ребенка.

3. **Глазодвигательные упражнения** - позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие.

4. **Коррекционные движения тела и пальцев**

- обеспечивают развитие межполушарного взаимодействия и снятие мышечных зажимов(упражнения из нейрогимнастики, растяжки и т.д.).

- центром тонкой моторной координации является лобная доля головного мозга, отвечающая также за внутреннюю речь и самоконтроль.

5. **Функциональные упражнения.**

- развитие внимания, произвольности и самоконтроля;
- элиминация гиперактивности и импульсивности; -
элиминация гнева и агрессии.

6. **Телесная перкуссия**.

«Перкуссия тела» действует в трёх областях:

– на физическом уровне она стимулирует понимание тела, контроль над движениями и мышечную силу, координацию и равновесие, имеет массажное воздействие;

– на уровне психики она улучшает концентрацию, память и восприятие, когнитивные способности в целом;

– в социально-эмоциональной сфере она помогает выстраивать отношения в группе и ведёт к снижению беспокойства при социальных взаимодействиях.

7. **Коммуникативные упражнения.**

- парные и групповые упражнения и игры – учат ребенка навыкам взаимодействия в коллективе.

8. **Релаксация.**

- приемы саморасслабления;
- снятие психомышечного напряжения.

В цикле занятий используются упражнения, разработанные И.И.Праведниковой, Семаго, Ж.М. Глозман, Т. Трясорукова, А.В.Семенович, Л. И. Вассерман, С. А. Дорофеева, Я. А. Меерсон, Б.А. Архиповым, Е.А. Воробьевой, И.Г. Выгодской, Т.Г. Горячевой, В.И.Зуевым, Н.В. Клюевой, Е.К. Лютовой, Г.Б. Мониной, Е. В. Пеллингер, А. Ремеевой, А. Л. Сиротюк, А. С. Сиротюк, А. Султановой, Л. П. Успенской, К. Фоппелем и др.

Коммуникативные упражнения делятся на виды:

1. **Индивидуальные упражнения** направлены на восстановление и дальнейшее углубление контакта с собственным телом, невербальное выражение состояний и отношений.

2. **Парные упражнения** способствуют расширению «открытости» по отношению к партнеру - способности чувствовать, понимать и принимать его.

3. **Групповые упражнения** через организацию совместной деятельности дают ребенку навыки взаимодействия в коллективе.

Упражнения направленные на визуализацию являются репрезентацией в уме несуществующего объекта, явления или события (зрительные, слуховые, знаковые, осязательные, обонятельные и другие образы). Визуализация

происходит в обоих полушариях головного мозга, что эффективно развивает мозолистое тело и, следовательно, интегрирует работу мозга. Упражнения могут выполняться с закрытыми глазами.

Техника Body Percussion «Телесная перкуссия» даёт возможность слышать себя и других, уверенность в себе, снимает зажимы и стеснения, мышечные зажимы, даёт возможность самовыражаться и высказываться без слов, развивает социальнокоммуникативные навыки.

– на физическом уровне она стимулирует понимание тела, контроль над движениями и мышечную силу, координацию и равновесие, имеет массажное воздействие;

– на уровне психики она улучшает концентрацию, память и восприятие, когнитивные способности в целом;

– в социально-эмоциональной сфере она помогает выстраивать отношения в группе и ведёт к снижению беспокойства при социальных взаимодействиях.

Релаксация может проводиться как в начале занятия с целью настройки, так и в конце – с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта.

Интеграция в теле (релаксация, самонаблюдение, воспоминание событий и ощущений) является частью единого процесса. За ней следуют интеграция в движении (невербальный компонент) и в обсуждении (вербальный компонент).

Эти три составляющие создают необходимые условия для рефлексии ребенком ощущений и навыков, приобретенных в ходе занятия. При релаксации желательно использовать тихую мелодичную музыку, которая поможет детям отвлечься от посторонних мыслей и успокоиться. Если определенная мелодия постоянно сопровождает один и тот же тренаж, то организм ребенка сам настраивается на ее восприятие, и уже после нескольких тренировок расслабление наступает при первых звуках музыки.

Контрольный этап заключается в оценке эффективности реализации цикла мероприятий программы, а также изучения процесса достижения детьми следующих задач:

- развитие внимания (концентрация, переключаемость, распределение); - тренировка психомоторных функций.

Формы работы:

детьми 4-х лет:

телесные

разминки,

массаж;

- пальчиковые игры;
- дидактические игры;
- двигательные разминки;
- лепка;
- творчество;
- сказка; задания с крупой; **гимнастика:**

➢ - корригирующая гимнастика;
➢ - элементы детской йоги;
➢ - дыхательные упражнения;
➢ - сенсомоторные упражнения;
➢ - игры на внимание и быстроту реакции; ➢ - двуручное рисование. **с**

детьми от 4-х до 6-х лет:

- ✓ имитационные разминки;
- ✓ пальчиковые игры;
- ✓ дидактические игры;
- ✓ игры с правилами;
- ✓ двигательные разминки;
- ✓ лепка;
- ✓ сказка;
- ✓ задания с крупой; **гимнастика:**
- ✓ - корригирующая гимнастика;
- ✓ - элементы детской йоги;
- ✓ - дыхательные упражнения;
- ✓ - сенсомоторные упражнения;
- ✓ - игры на внимание и быстроту реакции;
- ✓ - двуручное рисование

Список использованной литературы.

Для педагогов:

1. Семаго Н.Я. Методика формирования пространственных представлений у детей дошкольного и младшего школьного возраста.- М.: Айрис, 2007.- 112с.
2. Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста. -М.: Генезис, 2008.-319с.
3. Семенович А.В.Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. -М.:Генезис, 2010.-474с.
4. Семаго Н.Я. Методика формирования пространственных представлений у детей дошкольного и младшего школьного возраста.- М.: Айрис, 2007.- 112с.
5. Нейропсихологическая диагностика детей дошкольного возраста Авторы: Ж. М. Глозман, Е.А. Соболева, Ю.О. Титова
6. Комлпек Нейройоги ссылка на сайт https://vk.com/wall-145335671_588?ysclid=loqwi7gthq806301298

7. Бондаренко В.Ю. Хрестоматия по телесно-ориентированной терапии и психотехнике. - М., 2000.

Для детей:

1. Комплект карточек body percussion.
2. Пальчиковые игры с массажным мячиком
3. Серия «Школа развития» Трясорукова Т.П. - Развитие межполушарного взаимодействия у детей:
4. Прописи
5. Психомоторные игры
6. Речедвигательные игры 13. - Нейропсихологические игры
7. Пальчиковы фитнес и др.

Для родителей:

14. Борисова Ю.Н. Лекотека: давайте поиграем!// Воспитатель ДОУ. 2011 № 9. 3.Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. - М., 1991. 4.Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Нисневич Л.А. Как помочь «особому» ребенку: Книга для педагогов и родителей. – СПб.: Речь, 2000.
15. Катаева А.А., Стреблева Е.А. Дидактические игры и упражнения. – М.:
16. «БУК – МАСТЕР», 1993.
17. Репринцева Г.И. Психолого-педагогическая реабилитация детей с ограниченными возможностями. М.: Консорциум «Социальное здоровье России», 1997.
18. Хрестоматия. Дети с нарушениями развития. Сост. Астапов В. – М.: Международная педагогическая академия, 1995.

19. Чистович А., Кожевникова Е. Разум. Чувства и способности ребенка. – СПб.: «Петербург – XX1 век», 1991.
22. Журнал «Педагог – психолог»
23. Проект Программы воспитания и обучения детей с церебральным параличом дошкольного возраста, НИИ дефектологии АПН СССР, 1986 г., методическому пособию Международного университета семьи и ребёнка г. Санкт-Петербурга «Обучение и коррекция развития дошкольников с нарушениями движений», 1995 г.
24. Левченко И.Ю., Приходько О.В. Технологии обучения и воспитания
25. детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. - М.: Академия, 2001, 192с.
26. Коррекционная помощь детям раннего возраста с органическим поражением центральной нервной системы в группах кратковременного пребывания: методическое пособие для педагогов / Е.А Стребелева, Ю.Ю. Белякова, М.В. Браткова и др.; под. ред. Е.А. Стребелевой. - М.: Экзамен, 2004.
27. Мамайчук И.И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии. – СПБ. 2003
28. Устинова Е.В. Детский церебральный паралич: психологическая помощь дошкольникам. – М.: Книголюб, 2007
29. Кроткова А. В. Социальное развитие и воспитание дошкольников с церебральным параличом: Учебно-методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2007.
30. Медведева Е.А., Левченко И.Ю., Комиссарская Л.Н., Добровольская Г.А. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании. – М., 2011
31. Хомская Е.Д. Нейропсихология.-СПб.:Питер,2007.-496с.
32. Письмо Министерства РФ от 18.06.2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей». // журнал «Вестник образования» № 15, ноябрь 2005 г.
33. Дополнительное образование в образовательном учреждении. / Составитель
Н.И. Ерёменко. – Волгоград: ИТД «Корифей», 2007 г.
34. А.Н. Ахутина, С.А. Сименович. «Нейропсихологическая диагностика детей дошкольного возраста», М.: «Просвещение», 2005 г.
35. А.А. Киселев «Нейропсихогимнастика. Методы и приемы работы». Екатеринбург. Монография, 2005 г.
36. К.П. Сератюк «Коррекция эмоций и воли нетрадиционными методами.
Нейропсихогимнастика». М.: «Просвещение», 2007 г.
37. Е.Г. Тимощенко «Нейро-психологические занятия для детей»

3. Приложение

3.1. Оценочные материалы

1. Беседа с ответами на вопросы:
- фамилия, имя, имена родителей?
- сколько тебе лет?
- где ты живешь?
- какое сейчас время года?
- в какую группу детского сада ты ходишь?

2. Пробы на латерализацию функций.
3. Исследование умственной работоспособности и внимания (корректурная проба — лист 1 Альбома).
4. Проба на реципрокную координацию.
5. Пробы на динамический праксис (2 серии по 3 движения и графическая проба).
6. Пробы на праксис позы пальцев.
7. Простые пробы на оральный праксис.
8. Копирование 4 простых фигур: круг, квадрат, ромб и треугольник и 3 фигур из теста Денманна.
9. Узнавание перечеркнутых и наложенных реальных изображений (лист 4 Альбома).
10. Узнавание (соединение линиями) пространственно ориентированных простых фигур (модифицированный тест Бентона).
11. Оценка и воспроизведение по инструкции простых ритмических структур.
12. Идентификация эмоционального состояния (выбор картинки с аналогичной эмоцией) (лист 26 Альбома).
13. Воспроизведение речевых рядов (порядковый счет до десяти) в прямом и в обратном порядке.
14. Называние реальных изображений, в том числе низкочастотных слов (листы 2–3 Альбома).
15. Показ пар реальных изображений по слову-наименованию (листы 2–3 Альбома).
16. Понимание логико-грамматических отношений (листы 15–17 Альбома).
17. Запоминание 2 серий из 3 реальных изображений и выбор их из дистракторов (листы 18–20 Альбома).
18. Запоминание серии из 7 слов.
19. Составление рассказа по картинке и серии сюжетных картинок (листы 21–23 Альбома).
20. Пересказ текста с опорой на вопросы (лист 25 Альбома).

21. Проба на исключение понятий (четвертый лишний) (листы 8–13 Альбома).
22. Проба на понимание аналогий (листы 27–28 Альбома).

Балловая оценка позволяет также определить суммарный балл дефицитарности по каждой психической сфере и в целом для ребенка с тем, чтобы объективно оценить степень недоразвития (атипии развития, дефицитарности психического функционирования), объективировать динамику состояния ребенка при лонгитюдном прослеживании в ходе коррекционного воздействия. Обследование начинается с беседы с ребенком, задача которой установить контакт с ним, а также получить данные по общей характеристике его психического функционирования.

3.2. Методические материалы

3.3. Календарно-тематическое планирование

Этап занятия	Задачи этапа
I. Вступительная часть Разминка. Пальчиковая гимнастика	Положительный настрой на занятие, создание доброжелательной непринужденной атмосферы на занятие. Развитие мелкой моторики рук.
II. Основная часть 1. Блок «диафрагма жесткости» 1.1. Дыхательные упражнения 1.2. Глазодвигательные упражнения 1.3. Растяжки 1.4. Базовые сенсомоторные взаимодействии, ползание 2. Блок «навешанные конструкции» (*Упражнения этого блока подбираются в зависимости от конкретных выявленных проблемных зон для каждого ребенка в отдельности*) 2.1. Специальные упражнения на развитие конструктивного праксиса, цветового гнозиса, зрительного гнозиса и т.д.	1.1. Улучшение ритмики дыхания, повышение энергетического обеспечения деятельности мозга. 1.2. Формирование глазодвигательных функций, отработка плавности движения взгляда, стабильности удержания взгляда на предмете. 1.3. Оптимизация и стабилизация общего тонуса тела. Нормализация гипертонуса (неконтролируемого чрезмерного мышечного напряжения) и гипотонуса (неконтролируемой мышечной вялости) мышц. 1.4. Формирование базовых сенсомоторных (одновременных и реципрокных) взаимодействий. 2.1. Формирование операционального обеспечения вербальных и невербальных психических процессов (развитие конструктивного праксиса, мнестических процессов, цветового гнозиса, зрительного гнозиса и т.д.)
III. Заключительная часть Прощание	Создание условий для доверительных и безопасных отношений в дальнейшем.

Нейропсихологические занятия Занятие 1.

№	Сфера развития	Упражнение

1.	Дыхательные упражнения	**«Воздушный шарик».** Ребенок ложится на спину. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги лежат прямо (перекрещивать их нельзя). Глаза смотрят в потолок. Глубокий вдох через нос (рот закрыт) и, шумный выдох через открытый рот. При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается. Ребенок может представить, что в животе у него находится цветной шарик, который надувается при вдохе и сдувается при выдохе. Взрослый кладет свою руку на живот ребенка и помогает при обучении дыханию. Дети дышат по команде по команде «вдохвыдох» (5 раз).
2.	Игры с мячом	Ребенок и взрослый должны кидать друг другу с разных расстояний и ловить двумя руками большой мяч. Мяч кидают сначала непосредственно в руки, затем немного правее, немного левее, немного выше, ниже. Дети должны уметь кидать мяч, подавая его двумя руками снизу, сверху, по воздуху и ударяя об пол. Надо стараться не прижимать мяч к себе, а ловить его только руками. Дети ловят мяч по очереди и бросают взрослому.
3.	Растяжки	**«Струночка»**. Ребенок лежит на полу (вытянувшись струночкой, руки
		вместе над головой, ноги вместе), расслабившись. Один взрослый берет ребенка за руки, другой за ноги. По команде они одновременно, очень медленно и осторожно начинают растягивать ребенка в противоположные стороны. Заканчивают растягивать также одновременно, постепенно возвращая ребенка в исходное положение. Подается команда расслабиться. Обязательно обращаем внимание на то, чтобы в этой «растяжке», равно как и во всех последующих, соблюдалось условие: напряжение и расслабление должны занимать равные промежутки времени. Будьте осторожны и внимательны, действуйте с партнером синхронно. Не берите ребенка за лодыжки и запястья (во избежание вывихов), а чуть выше (на 5-7 см). Не сжимайте сильно руки. Следите за тем, чтобы во время упражнения ребенок не напрягался. Если напряжение возникает и сохраняется - не растягивайте дальше. **«Качалка».** Сесть на пол, обхватить колени руками. Качаться на спине, прокатываясь всеми позвонками по полу. На этом упражнении мы часто обнаруживаем, что у ребенка проблемы с удержанием головы. В этом случае ведущий (мама или кто-то из детей) помогают ему, кладя свою руку ему под голову (на уровне сочленения шеи и затылка).
4	Глазодвигательные упражнения	**«Конвергенция -1».** Ребенок лежит. Поднять предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над переносицей. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. Выполнить 2 раза.
6.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	**«Партизан».** Ползание на животе. Ребенок ложится на живот и ползет по-пластунски так, как сможет. Взрослый следит за правильностью выполнения упражнения, фиксирует внимание на проблемных зонах ребенка и помогает ему. Если ребенок при ползании игнорирует ноги, то ему надо больше ползать без рук. Если игнорируется одна из ног, рекомендуется надеть ему утяжелитель (бутылка с водой или мешочек с крупой), и таким образом «включить» ее в выполнение задания. На ползание не следует жалеть времени! (Это упражнение диагностическое и позволяет выявить возможности ребенка.)

		«Здороваемся» (учим ребёнка управлять своим телом; вытягивать ладонь из ладони взрослого или пары ; руку нужно вытягивать параллельно полу; рука согнута в локте; нельзя её тянуть, выкручивать, дёргать).
		«Почувствуй своё тело» (проверяем мышечный тонус; работают подушечки ладоней; движение идёт сверху- вниз, руками прижимаем плечи, двигаемся как-будто снимаем невидимую плёнку с тела, протягиваем до пальчиков рук; аналогично выполняем движение проводя по бокам туловища протягивая руки до кончиков пальцев ног; тело интенсивно обжимаем ладонями).

Занятие 2.

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Дыхательные упражнения	**«Воздушный шарик».** Ребенок ложится на спину. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги лежат прямо (перекрещивать их нельзя). Глаза смотрят в потолок. Глубокий вдох через нос (рот закрыт) и, шумный выдох через открытый рот. При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается. Ребенок может представить, что в животе у него находится цветной шарик, который надувается при вдохе и сдувается при выдохе. Взрослый кладет свою руку на живот ребенка и помогает при обучении дыханию. Дети дышат по команде по команде «вдох-
		выдох» (5 раз).
2.	Игры с мячом	Ребенок и взрослый должны кидать друг другу с разных расстояний и ловить двумя руками большой мяч. Мяч кидают сначала непосредственно в руки, затем немного правее, немного левее, немного выше, ниже. Дети должны уметь кидать мяч, подавая его двумя руками снизу, сверху, по воздуху и ударяя об пол. Надо стараться не прижимать мяч к себе, а ловить его только руками. Дети ловят мяч по очереди и бросают взрослому.
3.	Растяжки	**«Струночка»**. Ребенок лежит на полу (вытянувшись струночкой, руки вместе над головой, ноги вместе), расслабившись. Один взрослый берет ребенка за руки, другой за ноги. По команде они одновременно, очень медленно и осторожно начинают растягивать ребенка в противоположные стороны. Заканчивают растягивать также одновременно, постепенно возвращая ребенка в исходное положение. Подается команда расслабиться. Обязательно обращаем внимание на то, чтобы в этой «растяжке», равно как и во всех последующих, соблюдалось условие: напряжение и расслабление должны занимать равные промежутки времени. Будьте осторожны и внимательны, действуйте с партнером синхронно. Не берите ребенка за лодыжки и запястья (во избежание вывихов), а чуть выше (на 5-7 см). Не сжимайте сильно руки. Следите за тем, чтобы во время упражнения ребенок не напрягался. Если напряжение возникает и сохраняется - не растягивайте дальше. **«Качалка».** Сесть на пол, обхватить колени руками. Качаться на спине, прокатываясь всеми позвонками по полу. На этом упражнении мы часто обнаруживаем, что у ребенка проблемы с удержанием головы. В этом случае ведущий (мама или кто-то из детей) помогают ему, кладя свою руку ему под голову (на уровне сочленения шеи и затылка).

4	Глазодвигательные упражнения	**«Конвергенция -1».** Ребенок лежит. Поднять предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над переносицей. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. Выполнить 2 раза.
6. .	Базовые сенсомоторные взаимодействия	**«Партизан».** Ползание на животе. Ребенок ложится на живот и ползет по-пластунски так, как сможет. Взрослый следит за правильностью выполнения упражнения, фиксирует внимание на проблемных зонах ребенка и помогает ему. Если ребенок при ползании игнорирует ноги, то ему надо больше ползать без рук. Если игнорируется одна из ног, рекомендуется надеть ему утяжелитель (бутылка с водой или мешочек с крупой), и таким образом «включить» ее в выполнение задания. На ползание не следует жалеть времени! (Это упражнение диагностическое и позволяет выявить возможности ребенка.)
		«Здороваемся» (учим ребёнка управлять своим телом; вытягивать ладонь из ладони взрослого или пары ; руку нужно вытягивать параллельно полу; рука согнута в локте; нельзя её тянуть, выкручивать, дёргать).
		«Почувствуй своё тело» (проверяем мышечный тонус; работают подушечки ладоней; движение идёт сверху- вниз, руками прижимаем плечи, двигаемся как-будто снимаем невидимую плёнку с тела, протягиваем до пальчиков рук; аналогично выполняем движение проводя по бокам туловища протягивая руки до кончиков пальцев ног; тело интенсивно обжимаем ладонями).

Занятие 3

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Дыхательные упражнения	**«Дышим под счет»** Ребенок ложитсяна спину. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги лежат прямо (перекрещивать нельзя). Глаза смотрят в потолок. Глубокий вдох через нос (рот закрыт) и шумный выдох через открытый рот. При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается. Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов и громких выдохов ртом с задержкой дыхания под счет: «Вдох (раз-два-три-четыре), держим (раздва), выдох (раз-два-три-четыре), держим (раз-два)». Единица счета равна одной секунде. Упражнение выполняется 5-8 раз.
2.	Общий двигательный репертуар	**«Зоопрак-2».** Дети изображаютмишку, птенчика, уточку, двигаясь при этом вперед и назад, а также неуклюжего пингвина (навнутренней стороны стопы), двигаясь только вперед. При этом глаза смотрят в точку на стене перед ребенком.
3.	Игры с мячом	**«Катание мяча».** Дети садятся в круг, кладут ноги ступня к ступне (получается многоугольная звезда). Они перекатывают друг другу большой мяч. Сначала мяч отталкивают от себя двумя руками, через минуту или две ребенок убирает левую руку за спину и катает мяч только правой рукой, а через 3 минуты – левой рукой. Мяч должен катиться ровно и прямо в руки партнеру.

4.	Растяжки	**«Полетели -1» .** Ребенок ложится на спину в виде «звезды» (разводит руки и ноги в стороны). По команде «Полетели!» ребенок должен поднять руки и ноги в воздух (не высоко), растопырить пальцы рук, высунуть язык и тянуть руки и пальцы рук в разные стороны, язык (не сжимая его губами и зубами) и мысочки ног вниз. По команде «Опустились!» ребенок опускает руки и ноги на пол и расслабляет все тело. Команды чередуются. Ребенок «летит», пока взрослый считает (хлопает в ладоши) до пяти и отдыхает такое же время.
5.	Глазодвигательный репертуар	**Упражнение для глаз.** Ребенок лежит на спине, голова неподвижна, ноги и руки прямые, лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются, пальцы рук неподвижны. Рот открыт, язык высунут, и следует за движением глаз. Взрослый, как и на предыдущем занятии, ярким предметом рисует в воздухе «крест» на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы.
6.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	**«Каракатица».** Ребенок ложится на спину, кладет в сцепленные в замочек руки за голову и приподнимает её, а ноги сгибает в коленях. лёжа на спине ,ноги согнуты в коленях, руки за головой, ребёнок вперёд спиной должен добраться до края мата(усложнение-1 : ногами вперёд);(усложнение -2 соревнование каракатиц!). **«Здороваемся»(**учим ребёнка управлять своим телом; вытягивать ладонь из ладони взрослого или пары ; руку нужно вытягивать параллельно полу; рука согнута в локте; нельзя её тянуть, выкручивать, дёргать). **«Почувствуй своё тело**» (проверяем мышечный тонус; работают подушечки ладоней;ребёнок лежит на животе, руки вдоль туловища, ноги вместе движение идёт сверху- вниз, руками прижимаем плечи, двигаемся какбудто снимаем невидимую плёнку с тела, протягиваем до пальчиков рук; аналогично выполняем движение проводя по бокам туловища протягивая руки до кончиков пальцев ног; тело интенсивно обжимаем ладонями). **«Кнопочки»** (Толкашки) (два человека прижимают свои ладони попарно и поочередёно меняют силу давления на ладони; учимся контролировать мышечное напряжение и расслабление). Усложнение : «Толкашки ногами» Контроль – отталкивать напарника согнутыми ногами, лёжа на спине.

Занятие 4.

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Дыхательные упражнения	**«Дышим под счет»** Ребенок ложитсяна спину. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги лежат прямо (перекрещивать нельзя). Глаза смотрят в потолок. Глубокий вдох через нос (рот закрыт) и шумный выдох через открытый рот. При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается. Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов и громких выдохов ртом с задержкой дыхания под счет: «Вдох (раз-два-три-четыре), держим (раздва), выдох (раз-два-три-четыре), держим (раз-два)». Единица счета равна одной секунде. Упражнение выполняется 5-8 раз.
2.	Общий двигательный репертуар	**«Зоопрак-2».** Дети изображаютмишку, птенчика, уточку, двигаясь при этом вперед и назад, а также неуклюжего пингвина (навнутренней стороны стопы), двигаясь только вперед. При этом глаза смотрят в точку на стене перед ребенком.

3.	Игры с мячом	**«Катание мяча».** Дети садятся в круг, кладут ноги ступня к ступне (получается многоугольная звезда). Они перекатывают друг другу большой мяч. Сначала мяч отталкивают от себя двумя руками, через минуту или две ребенок убирает левую руку за спину и катает мяч только правой рукой, а через 3 минуты – левой рукой. Мяч должен катиться ровно и прямо в руки партнеру.
4.	Растяжки	**«Полетели -1» .** Ребенок ложится на спину в виде «звезды» (разводит руки и ноги в стороны). По команде «Полетели!» ребенок должен поднять руки и ноги в воздух (не высоко), растопырить пальцы рук, высунуть язык и тянуть руки и пальцы рук в разные стороны, язык (не сжимая его губами и зубами) и мысочки ног вниз. По команде «Опустились!» ребенок опускает руки и ноги на пол и расслабляет все тело. Команды чередуются. Ребенок «летит», пока взрослый считает (хлопает в ладоши) до пяти и отдыхает такое же время.
5.	Глазодвигательный репертуар	**Упражнение для глаз.** Ребенок лежит на спине, голова неподвижна, ноги и руки прямые, лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются, пальцы рук неподвижны. Рот открыт, язык высунут, и следует за
		движением глаз. Взрослый, как и на предыдущем занятии, ярким предметом рисует в воздухе «крест» на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы.
6.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	**«Каракатица».** Ребенок ложится на спину, кладет в сцепленные в замочек руки за голову и приподнимает её, а ноги сгибает в коленях. лёжа на спине ,ноги согнуты в коленях, руки за головой, ребёнок вперёд спиной должен добраться до края мата(усложнение-1 : ногами вперёд);(усложнение -2 соревнование каракатиц!). **«Здороваемся»(**учим ребёнка управлять своим телом; вытягивать ладонь из ладони взрослого или пары ; руку нужно вытягивать параллельно полу; рука согнута в локте; нельзя её тянуть, выкручивать, дёргать). **«Почувствуй своё тело**» (проверяем мышечный тонус; работают подушечки ладоней;ребёнок лежит на животе, руки вдоль туловища, ноги вместе движение идёт сверху- вниз, руками прижимаем плечи, двигаемся какбудто снимаем невидимую плёнку с тела, протягиваем до пальчиков рук; аналогично выполняем движение проводя по бокам туловища протягивая руки до кончиков пальцев ног; тело интенсивно обжимаем ладонями). **«Кнопочки»** (Толкашки)(два человека прижимают свои ладони попарно и поочередёно меняют силу давления на ладони; учимся контролировать мышечное напряжение и расслабление). Усложнение : «Толкашки ногами» Контроль – отталкивать напарника согнутыми ногами, лёжа на спине.

Занятие 5

№	Сфера развития	Упражнение

1.	Развитие внимания	**«Запретное движение».** Педагог показывает детям различные движения. Дети их повторяют. Одно из движений повторять нельзя, дети его пропускают.
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа (ноги и руки вытянуты вдоль тела), делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания. Произносите вслух только слова «Вдох», «Держим», «Выдох», «Держим», а счет прохлопывайте: «Вдох (3 хлопка), держим (3 хлопка), выдох (3 хлопка), держим (3 хлопка) ». Единица счета равна одной секунде. Упражнение выполняется 5-8 раз. Следите за тем, чтобы тело ребенка было полностью расслаблено!
3.	Общий двигательный репертуар	**«Аист и лягушка».** Дети разбиваются на пары, один изображает лягушку, другой аиста. Лягушка убегает от аиста, тот ее ловит.
4.	Игры с мячом	**«Катание мячей».** Ребенок и взрослый катают мячи друг другу по полу. Одновременно большой и теннисный мячи катятся друг другу в руки. Мячи не должны сталкиваться.
5.	Растяжки	**«Полетели-1 ».** Ребенок ложится на спину в виде «звезды» (разводит руки и ноги в стороны). По команде «Полетели!» ребенок должен поднять руки и ноги в воздух (не высоко), растопырить пальцы рук,
		высунуть язык и тянуть руки и пальцы рук в разные стороны, язык (не сжимая его губами и зубами) и мысочки ног вниз. По команде «Опустились!» ребенок опускает руки и ноги на пол и расслабляет все тело. Команды чередуются. Ребенок «летит», пока взрослый считает (хлопает в ладоши) до пяти и отдыхает такое же время. **«Полетели-2 ».** Команды даются отдельно для разных частей тела. Например: «клювик взлетел» - высунуть язык, «крылышки полетели» руки поднять, пальчики растопырить, «ножки взлетели»- ноги поднять, мысочки вытянуть, «крылышки опустились» - руки опустить на пол, «ножки опустились» - ноги опустить на пол и «клювик опустился»- язык убрать в рот. Чередовать команды в разных вариациях. **«Лодочка».** Лечь на живот, руки вытянуть вперед, сложить их лодочкой (ладонь к ладони), приподнять прямые ноги, прогнуться и покачаться на животе в таком положении. Если ребенку трудно выполнять упражнение, взрослый помогает ему (качает его, поднимая, то руки, то ноги).
6.	Глазодвигательный репертуар	**«Конвергенция -1».** Ребенок лежит. Поднять предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над переносицей. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. Выполнить 2 раза.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	**«Партизаны»** Ползание на животе. Ребенок ложится на живот и ползет по-пластунски так, как сможет. Взрослый следит за правильностью выполнения упражнения, фиксирует внимание на проблемных зонах ребенка и помогает ему. Если ребенок при ползании игнорирует ноги, то ему надо больше ползать без рук. Если игнорируется одна из ног, рекомендуется надеть ему утяжелитель (бутылка с водой или мешочек с крупой), и таким образом «включить» ее в выполнение задания. На ползание не следует жалеть времени! (Это упражнение диагностическое и позволяет выявить возможности ребенка.)

8.	Мелкая моторика	**«Барабанщики-1».** Дети каждым пальцем поочередно то два раза, то один раз.

Занятие 6.

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	**«Запретное движение».** Педагог показывает детям различные движения. Дети их повторяют. Одно из движений повторять нельзя, дети его пропускают.
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа (ноги и руки вытянуты вдоль тела), делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания. Произносите вслух только слова «Вдох», «Держим», «Выдох», «Держим», а счет прохлопывайте: «Вдох (3 хлопка), держим (3 хлопка), выдох (3 хлопка), держим (3 хлопка) ». Единица счета равна одной секунде. Упражнение выполняется 5-8 раз. Следите за тем, чтобы тело ребенка было полностью расслаблено!
3.	Общий двигательный репертуар	**«Аист и лягушка».** Дети разбиваются на пары, один изображает лягушку, другой аиста. Лягушка убегает от аиста, тот ее ловит.
4.	Игры с мячом	**«Катание мячей».** Ребенок и взрослый катают мячи друг другу по полу. Одновременно большой и теннисный мячи катятся друг другу в руки. Мячи не должны сталкиваться.
5.	Растяжки	**«Полетели-1 ».** Ребенок ложится на спину в виде «звезды» (разводит руки и ноги в стороны). По команде «Полетели!» ребенок должен поднять руки и ноги в воздух (не высоко), растопырить пальцы рук, высунуть язык и тянуть руки и пальцы рук в разные стороны, язык (не сжимая его губами и зубами) и мысочки ног вниз. По команде «Опустились!» ребенок опускает руки и ноги на пол и расслабляет все тело. Команды чередуются. Ребенок «летит», пока взрослый считает (хлопает в ладоши) до пяти и отдыхает такое же время. **«Полетели-2 ».** Команды даются отдельно для разных частей тела. Например: «клювик взлетел» - высунуть язык, «крылышки полетели» -руки поднять, пальчики растопырить, «ножки взлетели»- ноги поднять, мысочки вытянуть, «крылышки опустились» - руки опустить на пол, «ножки опустились» - ноги опустить на пол и «клювик опустился»- язык убрать в рот. Чередовать команды в разных вариациях. **«Лодочка».** Лечь на живот, руки вытянуть вперед, сложить их лодочкой (ладонь к ладони), приподнять прямые ноги, прогнуться и покачаться на животе в таком положении. Если ребенку трудно выполнять упражнение, взрослый помогает ему (качает его, поднимая, то руки, то ноги).
6.	Глазодвигательный репертуар	**«Конвергенция -1».** Ребенок лежит. Поднять предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над переносицей. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. Выполнить 2 раза.

7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	**«Партизаны»** Ползание на животе. Ребенок ложится на живот и ползет по-пластунски так, как сможет. Взрослый следит за правильностью выполнения упражнения, фиксирует внимание на проблемных зонах ребенка и помогает ему. Если ребенок при ползании игнорирует ноги, то ему надо больше ползать без рук. Если игнорируется одна из ног, рекомендуется надеть ему утяжелитель (бутылка с водой или мешочек с крупой), и таким образом «включить» ее в выполнение задания. На ползание не следует жалеть времени! (Это упражнение диагностическое и позволяет выявить возможности ребенка.)
8.	Мелкая моторика	**«Барабанщики-1».** Дети каждым пальцем поочередно то два раза, то один раз.

Занятие 7.

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	**«Запретное движение».** Педагог показывает детям различные движения. Дети их повторяют. Одно из движений повторять нельзя, дети его пропускают.
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа (ноги и руки вытянуты вдоль тела), делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания. Произносите вслух только слова «Вдох», «Держим», «Выдох», «Держим», а счет прохлопывайте: «Вдох (3 хлопка), держим (3 хлопка), выдох (3 хлопка), держим (3 хлопка) ». Единица счета равна одной секунде. Упражнение выполняется 5-8 раз. Следите за тем, чтобы тело ребенка было полностью расслаблено!
3.	Общий двигательный репертуар	**«Аист и лягушка».** Дети разбиваются на пары, один изображает лягушку, другой аиста. Лягушка убегает от аиста, тот ее ловит.
4.	Игры с мячом	**«Катание мячей».**Ребенок и взрослый катают мячи друг другу по полу. Одновременно большой и теннисный мячи катятся друг другу в руки. Мячи не должны сталкиваться.

5.	Растяжки	**«Полетели-1 ».** Ребенок ложится на спину в виде «звезды» (разводит руки и ноги в стороны). По команде «Полетели!» ребенок должен поднять руки и ноги в воздух (не высоко), растопырить пальцы рук, высунуть язык и тянуть руки и пальцы рук в разные стороны, язык (не сжимая его губами и зубами) и мысочки ног вниз. По команде «Опустились!» ребенок опускает руки и ноги на пол и расслабляет все тело. Команды чередуются. Ребенок «летит», пока взрослый считает (хлопает в ладоши) до пяти и отдыхает такое же время. **«Полетели-2 ».** Команды даются отдельно для разных частей тела. Например: «клювик взлетел» - высунуть язык, «крылышки полетели» -руки поднять, пальчики растопырить, «ножки взлетели»- ноги поднять, мысочки вытянуть, «крылышки опустились» - руки опустить на пол, «ножки опустились» - ноги опустить на пол и «клювик опустился»- язык убрать в рот. Чередовать команды в разных вариациях. **«Лодочка».** Лечь на живот, руки вытянуть вперед, сложить их лодочкой (ладонь к ладони), приподнять прямые ноги, прогнуться и покачаться на животе в таком положении. Если ребенку трудно выполнять упражнение, взрослый помогает ему (качает его, поднимая, то руки, то ноги). **«Фараон».** Ребенок ложится на спину, обняв себя руками (правая кисть держит левое плечо, левая - правое).Он должен отрывать голову от пола и поднимать ее к груди, не поднимая плеч. Туловище лежит неподвижно, ногами не шевелить.
6.	Глазодвигательный репертуар	**«Конвергенция -1».** Ребенок лежит. Поднять предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над переносицей. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. Выполнить 2 раза.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	**«Партизаны»** Ползание на животе. Ребенок ложится на живот и ползет по-пластунски так, как сможет. Взрослый следит за правильностью выполнения упражнения, фиксирует внимание на проблемных зонах ребенка и помогает ему. Если ребенок при ползании игнорирует ноги, то ему надо больше ползать без рук. Если игнорируется одна из ног, рекомендуется надеть ему утяжелитель (бутылка с водой или мешочек с крупой), и таким образом «включить» ее в выполнение задания. На ползание не следует жалеть времени! (Это упражнение диагностическое и позволяет выявить возможности ребенка.)
8.	Мелкая моторика	**«Барабанщики-1».** Дети каждым пальцем поочередно то два раза, то один раз.

Занятие 8.

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	**«Запретное движение».** Педагог показывает детям различные движения. Дети их повторяют. Одно из движений повторять нельзя, дети его пропускают.
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа (ноги и руки вытянуты вдоль тела), делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания. Произносите вслух только слова «Вдох», «Держим»,

		«Выдох», «Держим», а счет прохлопывайте: «Вдох (3 хлопка), держим (3 хлопка), выдох (3 хлопка), держим (3 хлопка) ». Единица счета равна одной секунде. Упражнение выполняется 5-8 раз. Следите за тем, чтобы тело ребенка было полностью расслаблено!
3.	Общий двигательный репертуар	**«Аист и лягушка».** Дети разбиваются на пары, один изображает лягушку, другой аиста. Лягушка убегает от аиста, тот ее ловит.
4.	Игры с мячом	**«Катание мячей».**Ребенок и взрослый катают мячи друг другу по полу. Одновременно большой и теннисный мячи катятся друг другу в руки. Мячи не должны сталкиваться.
5.	Растяжки	**«Полетели-1 ».** Ребенок ложится на спину в виде «звезды» (разводит руки и ноги в стороны). По команде «Полетели!» ребенок должен поднять руки и ноги в воздух (не высоко), растопырить пальцы рук, высунуть язык и тянуть руки и пальцы рук в разные стороны, язык (не сжимая его губами и зубами) и мысочки ног вниз. По команде «Опустились!» ребенок опускает руки и ноги на пол и расслабляет все тело. Команды чередуются. Ребенок «летит», пока взрослый считает (хлопает в ладоши) до пяти и отдыхает такое же время. **«Полетели-2 ».** Команды даются отдельно для разных частей тела. Например: «клювик взлетел» - высунуть язык, «крылышки полетели» -руки поднять, пальчики растопырить, «ножки взлетели»- ноги поднять, мысочки вытянуть, «крылышки опустились» - руки опустить на пол, «ножки опустились» - ноги опустить на пол и «клювик опустился»- язык убрать в рот. Чередовать команды в разных вариациях. **«Лодочка».** Лечь на живот, руки вытянуть вперед, сложить их лодочкой (ладонь к ладони), приподнять прямые ноги, прогнуться и покачаться на животе в таком положении. Если ребенку трудно выполнять упражнение, взрослый помогает ему (качает его, поднимая, то руки, то ноги). **«Фараон».** Ребенок ложится на спину, обняв себя руками (правая кисть держит левое плечо, левая - правое).Он должен отрывать голову от пола и поднимать ее к груди, не поднимая плеч. Туловище лежит неподвижно, ногами не шевелить.
6.	Глазодвигательный репертуар	**«Конвергенция -1».** Ребенок лежит. Поднять предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над переносицей. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. Выполнить 2 раза.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	**«Партизаны»** Ползание на животе. Ребенок ложится на живот и ползет по-пластунски так, как сможет. Взрослый следит за правильностью выполнения упражнения, фиксирует внимание на проблемных зонах ребенка и помогает ему. Если ребенок при ползании игнорирует ноги, то ему надо больше ползать без рук. Если игнорируется одна из ног, рекомендуется надеть ему утяжелитель (бутылка с водой или мешочек с крупой), и таким образом «включить» ее в выполнение задания. На ползание не следует жалеть времени! (Это упражнение диагностическое и позволяет выявить

		возможности ребенка.)
8.	Мелкая моторика	**«Барабанщики-1».** Дети каждым пальцем поочередно то два раза, то один раз.

Занятие 9.

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	**«Запретное движение».** Психолог показывает детям различные движения. Дети их повторяют. Одно из движений повторять нельзя, дети его пропускают.
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа (ноги и руки вытянуты вдоль тела), делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания. Вместо слов «Вдох», «Держим», «Выдох», вы хлопаете два раза, а счет прохлопываете как раньше: двойной хлопок- 3 хлопка - двойной хлопок- 3 хлопка- двойной хлопок-3 хлопка. Единица счета равна одной секунде. Упражнение выполняется 5-8 раз. Следите за тем, чтобы тело ребенка было полностью расслаблено!
3.	Общий двигательный репертуар	**«Кузнецы и сенокосцы».** Дети складывают руки так, как будто у них в руках молот, и куют железо. Затем дети представляют, что у них в руках коса, и косят траву.
4.	Игры с мячом	**«Упражнение с теннисным мячом».** Ребенок и взрослый кидают друг другу теннисный мяч двумя руками. Мяч кидают с разных расстояний. Ребенок ловит мяч и называет любой синий (красный, мокрый, холодный, горячий и т.д.) предмет.
5.	Растяжки	**«Дотянись».** Ребенок лежит на животе. Взрослый, сидя перед ним, держит предмет перед ребенком, а ребенок тянется к нему к нему сначала правой рукой, а потом левой. Затем взрослый, сидя у его ног, просит дотянуться до предмета ногами - сначала правой, а потом левой. **«Лодочка».** Лечь на живот, руки вытянуть вперед, сложить их лодочкой (ладонь к ладони), приподнять прямые ноги, прогнуться и покачаться на животе в таком положении. Если ребенку трудно выполнять упражнение, взрослый помогает ему (качает его, поднимая, то руки, то ноги). **«Фараон».** Ребенок ложится на спину, обняв себя руками (правая кисть держит левое плечо, левая - правое). Он должен отрывать голову от пола и поднимать ее к груди, не поднимая плеч. Туловище лежит неподвижно, ногами не шевелить.

6.	Глазодвигательный репертуар	**«Конвергенция -1».** Ребенок лежит. Поднять предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над переносицей. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. Выполнить 2 раза.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	**«Партизаны»** Ползание на животе. Ребенок ложится на живот и ползет по-пластунски так, как сможет. Взрослый следит за правильностью выполнения упражнения, фиксирует внимание на проблемных зонах ребенка и помогает ему. Если ребенок при ползании игнорирует ноги, то ему надо больше ползать без рук. Если игнорируется одна из ног, рекомендуется надеть ему утяжелитель (бутылка с водой или мешочек с крупой), и таким образом «включить» ее в выполнение задания. На ползание не следует жалеть времени! (Это упражнение диагностическое и позволяет выявить возможности ребенка.) **«Лошадки» (**стоя на четвереньках).Задача: научить перетекать из одного состояния в другое; научить стоять на тех опорах, какие есть.Потом человек должен удержать позу, а я толкаю, отрываю то руку, то ногу и т.д. **«Колбаски». Р**ебёнок лежит на мате ноги вместе, руки вверху на мате; нужно прокручиваться колбаской до конца мата(усложнение: хлопок –колбаска крутится, второй-руки вниз глаза закрыты). **«Каракатица»-** лёжа на спине ,ноги согнуты в коленях, руки за
		головой, ребёнок вперёд головой должен добраться до края мата (усложнение-1 : ногами вперёд);(усложнение -2 соревнование каракатиц!)

Занятие 10.

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: «Поднимаем (3 хлопка), держим (3 хлопка), опускаем (3 хлопка), держим (3 хлопка)». Во время вдоха ребенок поднимает правую руку и правую ногу и удерживает их в воздухе во время задержки дыхания. Во время выдоха опускает их. На следующем вдохе ребенок поднимает левую руку и левую ногу и также задерживает на время задержки дыхания. На выдохе опускает руку и ногу. Упражнение выполняется 5-8 раз. Команды сначала необходимо проговаривать вслух. Можно даже подсказывать ребенку, какую руку и ногу надо поднимать. Также нужно следить за тем, чтобы руки и ноги, которые не работают в данный момент, лежали спокойно и расслабленно.
2.	Общий двигательный репертуар	**«Гусеница».** Дети изображают гусеницу. Прямые руки и ноги стоят на полу близко друг к другу. Затем руки убегают, а ноги стоят, потом ноги догоняют, а руки ждут.
3.	Игры с мячом	**«Игры в кругу».** В этом упражнении должно участвовать как минимум 3 человека. Мячик кидают по кругу. Правила игры : один хлопок – мяч движется в том же направлении, два хлопка- мяч меняет направление. После того, как ребенок усвоил программу, меняется инструкция: один хлопок – мяч меняет направление, два хлопка – мяч движется в том же направлении.

4	Растяжки	**«Активные растяжки-2».** Ребенок лежит на спине, руки вверху, над головой, ноги вместе. По команде *правая рука* тянется вверх, *правая нога*-вниз; при этом левая рука и нога расслаблены. Ребенок должен удержаться в таком положении в течение 3-5 секунд. По команде все конечности расслабляются в течение того же интервала времени. Затем также «растягивается» левая сторона тела. **«Дотянись».** Ребенок лежит на животе. Взрослый, сидя перед ним, держит предмет перед ребенком, а ребенок тянется к нему к нему сначала правой рукой, а потом левой. Затем взрослый, сидя у его ног, просит дотянутся до предмета ногами- сначала правой, а потом левой. **«Кошка».** Ребенок встает на четвереньки**.** Выгибает и прогибает спину в поясничном отделе. Голова при этом движется синхронно с изменением поз: прогибание – голова вверх, выгибание – голова вниз. Если ему это не удается, помогите ребенку, фиксируя статику и динамику данной позы собственными руками (буквально –надавливая ему на поясницу или, напротив, приподнимая ее), прося его только о том, чтобы он опускал голову, когда его спина выгибается, и поднимал, когда она выгибается. Потом это упражнение выполняется с неподвижной головой, которая при необходимости фиксируется руками взрослого.
5	Глазодвигательный репертуар	**«Поймай колокольчик».** Ребёнок сидя на стуле следит глазами и языком за колокольчиком. **«Конвергенция -2».** Ребенок лежит. Взрослый поднимает какой-то предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над его переносицей. Язык максимально высунут. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. При приближении предмета язык медленно прячется во рту. Сделать 2 раза.
6	Базовые сенсомоторные взаимодействия	**«Месим тесто»** (ребёнок лежит на животе, подушечками ладоней прижимаем несимметрично тело ребёнка; двигаемся от плеч вниз к стопам) . **«Тряска или Прокачка»**(ребёнок лежит на животе, одной рукой фиксируем верхнюю часть тела, второй рукой фиксируем поясничный отдел позвоночника; выполняем раскачивающие движения вправо-влево)(длительность упражнения от 5 до 30 минут) **«Растяжечки-Колечки»** Протягивание мышц руки от ладони к локтю, потом к плечу; Протягивание мышц руки от локтя к плечу и от локтя к ладони двумя руками одновременно; затем двигаемся от предплечья к кисти руки протягивая большими пальцами от середины к низу, как-бы делая пальцами кольцо.
7	Мелкая моторика	**«Барабанщики».**

Занятие 11.

№	Сфера развития	Упражнение

1.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: «Поднимаем (3 хлопка), держим (3 хлопка), опускаем (3 хлопка), держим (3 хлопка)». Во время вдоха ребенок поднимает правую руку и правую ногу и удерживает их в воздухе во время задержки дыхания. Во время выдоха опускает их. На следующем вдохе ребенок поднимает левую руку и левую ногу и также задерживает на время задержки дыхания. На выдохе опускает руку и ногу. Упражнение выполняется 5-8 раз. Команды сначала необходимо проговаривать вслух. Можно даже подсказывать ребенку, какую руку и ногу надо поднимать. Также нужно следить за тем, чтобы руки и ноги, которые не работают в данный момент, лежали спокойно и расслабленно.
2.	Общий двигательный репертуар	**«Гусеница».** Дети изображают гусеницу. Прямые руки и ноги стоят на полу близко друг к другу. Затем руки убегают, а ноги стоят, потом ноги догоняют, а руки ждут.
3.	Игры с мячом	**«Игры в кругу».** В этом упражнении должно участвовать как минимум 3 человека. Мячик кидают по кругу. Правила игры : один хлопок – мяч движется в том же направлении, два хлопка- мяч меняет направление. После того, как ребенок усвоил программу, меняется инструкция: один хлопок – мяч меняет направление, два хлопка – мяч движется в том же направлении.
4	Растяжки	**«Активные растяжки-2».** Ребенок лежит на спине, руки вверху, над головой, ноги вместе. По команде *правая рука* тянется вверх, *правая нога*-вниз; при этом левая рука и нога расслаблены. Ребенок должен удержаться в таком положении в течение 3-5 секунд. По команде все конечности расслабляются в течение того же интервала времени. Затем также «растягивается» левая сторона тела. **«Дотянись».** Ребенок лежит на животе. Взрослый, сидя перед ним, держит предмет перед ребенком, а ребенок тянется к нему к нему сначала правой рукой, а потом левой. Затем взрослый, сидя у его ног, просит дотянутся до предмета ногами- сначала правой, а потом левой. **«Кошка».** Ребенок встает на четвереньки**.** Выгибает и прогибает спину в поясничном отделе. Голова при этом движется синхронно с изменением поз: прогибание – голова вверх, выгибание – голова вниз. Если ему это не удается, помогите ребенку, фиксируя статику и динамику данной позы собственными руками (буквально –надавливая ему на поясницу
		или, напротив, приподнимая ее), прося его только о том, чтобы он опускал голову, когда его спина выгибается, и поднимал, когда она выгибается. Потом это упражнение выполняется с неподвижной головой, которая при необходимости фиксируется руками взрослого.
5	Глазодвигательный репертуар	**«Поймай колокольчик».** Ребёнок сидя на стуле следит глазами и языком за колокольчиком. **«Конвергенция -2».** Ребенок лежит. Взрослый поднимает какой-то предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над его переносицей. Язык максимально высунут. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. При приближении предмета язык медленно прячется во рту. Сделать 2 раза.

6	Базовые сенсомоторные взаимодействия	**«Месим тесто»** (ребёнок лежит на животе, подушечками ладоней прижимаем несимметрично тело ребёнка; двигаемся от плеч вниз к стопам) . **«Тряска или Прокачка»**(ребёнок лежит на животе, одной рукой фиксируем верхнюю часть тела, второй рукой фиксируем поясничный отдел позвоночника; выполняем раскачивающие движения вправо-влево)(длительность упражнения от 5 до 30 минут) **«Растяжечки-Колечки»** Протягивание мышц руки от ладони к локтю, потом к плечу; Протягивание мышц руки от локтя к плечу и от локтя к ладони двумя руками одновременно; затем двигаемся от предплечья к кисти руки протягивая большими пальцами от середины к низу, как-бы делая пальцами кольцо.
7	Мелкая моторика	**«Барабанщики».**

Занятие 12

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	**«Запретное слово».** Дети стоят в кругу и по очереди повторяют за ведущим названия овощей (цветов, городов, цифр, букв и т.п.). Название одного овоща (например, «огурец») является запретным словом. Его нельзя произносить, вместо этого надо хлопнуть в ладоши.
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: двойной хлопок- 4 хлопка-двойной хлопок- 4 хлопка-двойной хлопок- 4 хлопка-двойной хлопок- 4 хлопка. Единица счета – одна секунда. Во время вдоха ребенок поднимает правую руку и правую ногу. На время задержки удерживает их в воздухе. Во время выдоха опускает их. На следующем вдохе ребенок поднимает левую руку и левую ногу и удерживает их в воздухе на время задержки дыхания. На выдохе опускает их. Упражнение выполняется 5-8 раз. Внимательно следите за следующими моментами: - вдох производится носом, а выдох- ртом, -живот на вдохе надувается, а на выдохе опускается, - ребенок точно следует ритму, разделяя одинарные хлопки, обозначающие счет, и двойные, обозначающие переход к другому режиму (вдох, удержание, выдох, удержание), - ребенок точно соблюдает последовательность смены правых руки, ноги и левых руки, ноги, - «нерабочие» руки и ноги остаются расслабленными.
3.	Общий	**«Кувырки».**
	двигательный репертуар	
4.	Игры с мячом	**«Упражнение с теннисным мячом».** Ребенок перекидывает из правой руки в левую теннисный мяч, затем дети встают в круг и перекидывают теннисный мя сначала из одной своей руки в другую, а затем в руку соседа слева.

5.	Растяжки	**«Активные растяжки-3».** Ребенок лежит на спине, руки вверху, над головой, ноги вместе. По команде *правая рука* тянется вверх, а *левая нога*–вниз, при этом левая рука и правая нога расслаблены. По следующей команде – все конечности расслабляются. Затем таким же образом растягиваются левая рука и правая нога. **«Дотянись».** Ребенок лежит на животе. Взрослый, сидя перед ним, держит предмет перед ребенком, а ребенок тянется к нему к нему сначала правой рукой, а потом левой. Затем взрослый, сидя у его ног, просит дотянуться до предмета ногами - сначала правой, а потом левой.
6.	Глазодвигательный репертуар	**«Поймай колокольчик».** Ребёнок сидя на стуле следит глазами и языком за колокольчиком. **«Конвергенция -2».** Ребенок лежит. Взрослый поднимает какой-то предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над его переносицей. Язык максимально высунут. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. При приближении предмета язык медленно прячется во рту. Сделать 2 раза.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	**«Месим тесто»** (ребёнок лежит на животе, подушечками ладоней прижимаем несимметрично тело ребёнка; двигаемся от плеч вниз к стопам) . **«Тряска или Прокачка»**(ребёнок лежит на животе, одной рукой фиксируем верхнюю часть тела, второй рукой фиксируем поясничный отдел позвоночника; выполняем раскачивающие движения вправо-влево)(длительность упражнения от 5 до 30 минут) **«Растяжечки-Колечки»** Протягивание мышц руки от ладони к локтю, потом к плечу; Протягивание мышц руки от локтя к плечу и от локтя к ладони двумя руками одновременно; затем двигаемся от предплечья к кисти руки протягивая большими пальцами от середины к низу, как-бы делая пальцами кольцо.
8	Мелкая моторика	**«Ладушки».** Дети играют в ладушки .

Занятие 13.

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: «Руку поднимаем (5 хлопков), держим (4 хлопка),руку опускаем (5 хлопков),держим (4 хлопка), ногу поднимаем (5 хлопков), держим (4 хлопка),ногу опускаем (5 хлопков),держим (4 хлопка)». Единица счета- одна секунда. Во время вдоха ребенок поднимает правую руку, на время задержки дыхания удерживает ее в воздухе. Во время выдоха опускает правую руку и во время задержки дыхания лежит спокойно. На следующем вдохе ребенок поднимает правую ногу и удерживает ее в воздухе на время задержки дыхания. На выдохе опускает правую ногу. То же с
		левой рукой и ногой (всего 4 вдоха - выдоха). Упражнение выполняется 2-3 раза

2.	Общий двигательный репертуар	**«Гусиный шаг».** Дети передвигаются на корточках и мысочках.
3.	Игры с мячом	**«Упражнение с теннисным мячом».** Дети кидают друг другу и ловят теннисный мяч одной рукой (сначала правой, потом левой).
4	Растяжки	**«Активные растяжки-4».** Ребенок лежит на спине, руки вверху, над головой, *правая рука* лежит на *левой руке*, а *правая нога* лежит на *левой ноге*. По команде тянутся правая рука и правая нога, при этом левая рука и нога расслаблены. По следующей команде все тело расслабляется. Затем таким же образом растягиваются левая рука и нога. **«Дотянись».** Ребенок лежит на животе. Взрослый, сидя перед ним, держит предмет перед ребенком, а ребенок тянется к нему к нему сначала правой рукой, а потом левой. Затем взрослый, сидя у его ног, просит дотянуться до предмета ногами- сначала правой, а потом левой.
5	Глазодвигательный репертуар	**«Поймай колокольчик».** Ребёнок сидя на стуле следит глазами и языком за колокольчиком. Усложнение: добавляется второй звучащий предмет-погремушка, а ребёнок продолжает следить глазами и языком за колокольчиком. **«Конвергенция -2».** Ребенок лежит. Взрослый поднимает какой-то предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над его переносицей. Язык максимально высунут. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. При приближении предмета язык медленно прячется во рту. Сделать 2 раза.
6.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	**«Месим тесто»** (ребёнок лежит на животе, подушечками ладоней прижимаем несимметрично тело ребёнка; двигаемся от плеч вниз к стопам) . **«Тряска или Прокачка»**(ребёнок лежит на животе, одной рукой фиксируем верхнюю часть тела, второй рукой фиксируем поясничный отдел позвоночника; выполняем раскачивающие движения вправо-влево)(длительность упражнения от 5 до 30 минут) **«Растяжечки-Колечки»** Протягивание мышц руки от ладони к локтю, потом к плечу; Протягивание мышц руки от локтя к плечу и от локтя к ладони двумя руками одновременно; затем двигаемся от предплечья к кисти руки протягивая большими пальцами от середины к низу, как-бы делая пальцами кольцо. «**Ползание на четвереньках-1».** Ребенок встает на четвереньки. Поднимает правую ногу и правую руку, делает шаг. Язык медленно «*переезжает»* за «*шагающей»* рукой. Затем рука и нога меняются, а язык во время шага переползает в другую сторону. Задача - не сбиваясь и не падая, дойти до цели. Примечание: Упражнение несложное. Главное, чтобы ребенок при «приземлении» не прикусил язык от усердия. Важно, чтобы он не задумывался о том, куда должен перемещаться язык, а делал это автоматически
7.	Мелкая моторика	**«Пальчиковые ладушки».** Дети играют в ладушки пальцами (начиная с указательных и заканчивая мизинцами).

Занятие 14.

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	**«Запретное слово».**
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: двойной хлопок- 6 хлопков – двойной хлопок- 5 хлопков- двойной хлопок- 6 хлопков-двойной хлопок- 5 хлопков. Единица счета- одна секунда. Во время вдоха ребенок поднимает правую руку и левую ногу. Удерживает их в воздухе на время задержки дыхания. Во время выдоха опускает их. На следующем ребенок поднимает левую и правую ногу. На выдохе опускает их. Упражнение выполняется 5-8 раз.
3.	Общий двигательный репертуар	**«Водонос».** Дети ходят, положив на голову какой-нибудь предмет(как-будто у них кувшин с водой на голове) стараясь ходить так, чтобы он не упал.
4.	Игры с мячом	**«Лепёшечка»** прокатывание мяча по спине ребёнка от пяток до макушки и обратно (4-5 раз).
5.	Растяжки	**«Активные растяжки-5».** Ребёнок лежит на спине, руки вверху над головой, левая рука на правой руке, а левая нога на правой ноге. По команде тянутся правая рука и правая нога, при этом левая рука и нога расслаблены. По другой команде- все конечности расслабляются. Затем таким же образом растягиваются левая рука и нога.
6.	Глазодвигательный репертуар	**«Поймай колокольчик».** Ребёнок сидя на стуле следит глазами и языком за колокольчиком. Усложнение: добавляется второй звучащий предмет-погремушка, а ребёнок продолжает следить глазами и языком за колокольчиком. Усложнение 2: ребёнок следит за звучащим колокольчиком языком, глаза закрыты.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	**«Месим тесто»** (ребёнок лежит на животе, подушечками ладоней прижимаем несимметрично тело ребёнка; двигаемся от плеч вниз к стопам) . **«Тряска или Прокачка»**(ребёнок лежит на животе, одной рукой фиксируем верхнюю часть тела, второй рукой фиксируем поясничный отдел позвоночника; выполняем раскачивающие движения вправовлево)(длительность упражнения от 5 до 30 минут) **«Растяжечки-Колечки»** Протягивание мышц руки от ладони к локтю, потом к плечу; Протягивание мышц руки от локтя к плечу и от локтя к ладони двумя руками одновременно; затем двигаемся от предплечья к кисти руки протягивая большими пальцами от середины к низу, как-бы делая пальцами кольцо. **«Ползание на четвереньках-2».** Ребенок встает на четвереньки. Поднимая правую ногу и левую руку, делает шаг. Язык медленно «переезжает» в противоположную от «шагающей» руки сторону. Затем рука и нога меняются, а язык во время шага переползает в другую сторону. Задача - не сбиваясь и не падая, дойти до цели.

8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия опорой графическую с на	**«Цветок из восьмерок».** Рисование одновременно двумя руками восьмерок горизонтальных и вертикальных. Ребенок, не отрывая рук, рисует и обводит на левой и правой части листа восьмерки. Сначала в течение минуты вертикальные, потом горизонтальные. Каждую восьмерку ребенок обводит ровно минуту, не отрывая руки. Далее эти два вида восьмерок соединяются в узор, похожий на цветок. Точно также двумя руками ребенок рисует и обводит эти узоры, не отрывая рук, в течение минуты. В итоге должны получиться две восьмерки
	деятельность	вертикальные, две восьмерки горизонтальные и два «цветка» из восьмерок.
9.	Мелкая моторика	**«Карандашики».** Ребёнок собирает карандаши (10-20 штук) правой и левой рукой поочерёдно по секундомеру.

Занятие 15.

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	**«Запретное слово».**
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: двойной хлопок- 6 хлопков – двойной хлопок- 5 хлопков- двойной хлопок- 6 хлопков-двойной хлопок- 5 хлопков. Единица счета- одна секунда. Во время вдоха ребенок поднимает правую руку и левую ногу. Удерживает их в воздухе на время задержки дыхания. Во время выдоха опускает их. На следующем ребенок поднимает левую и правую ногу. На выдохе опускает их. Упражнение выполняется 5-8 раз.
3.	Общий двигательный репертуар	**«Водонос».** Дети ходят, положив на голову какой-нибудь предмет(как-будто у них кувшин с водой на голове) стараясь ходить так, чтобы он не упал.
4.	Игры с мячом	**«Лепёшечка»** прокатывание мяча по спине ребёнка от пяток до макушки и обратно (4-5 раз).
5.	Растяжки	**«Активные растяжки-5».** Ребёнок лежит на спине, руки вверху над головой, левая рука на правой руке, а левая нога на правой ноге. По команде тянутся правая рука и правая нога, при этом левая рука и нога расслаблены. По другой команде- все конечности расслабляются. Затем таким же образом растягиваются левая рука и нога.
6.	Глазодвигательный репертуар	**«Поймай колокольчик».** Ребёнок сидя на стуле следит глазами и языком за колокольчиком. Усложнение: добавляется второй звучащий предмет-погремушка, а ребёнок продолжает следить глазами и языком за колокольчиком. Усложнение 2: ребёнок следит за звучащим колокольчиком языком, глаза закрыты.

7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	**«Месим тесто»** (ребёнок лежит на животе, подушечками ладоней прижимаем несимметрично тело ребёнка; двигаемся от плеч вниз к стопам) . **«Тряска или Прокачка»**(ребёнок лежит на животе, одной рукой фиксируем верхнюю часть тела, второй рукой фиксируем поясничный отдел позвоночника; выполняем раскачивающие движения вправовлево)(длительность упражнения от 5 до 30 минут) **«Растяжечки-Колечки»** Протягивание мышц руки от ладони к локтю, потом к плечу; Протягивание мышц руки от локтя к плечу и от локтя к ладони двумя руками одновременно; затем двигаемся от предплечья к кисти руки протягивая большими пальцами от середины к низу, как-бы делая пальцами кольцо. **«Ползание на четвереньках-2».** Ребенок встает на четвереньки. Поднимая правую ногу и левую руку, делает шаг. Язык медленно «переезжает» в противоположную от «шагающей» руки сторону. Затем рука и нога меняются, а язык во время шага переползает в другую сторону. Задача - не сбиваясь и не падая, дойти до цели.
8.	Базовые сенсомоторные	**«Цветок из восьмерок».** Рисование одновременно двумя руками восьмерок горизонтальных и вертикальных. Ребенок, не отрывая рук, рисует и обводит на левой и правой части листа восьмерки. Сначала в течение минуты вертикальные, потом горизонтальные. Каждую
	взаимодействия с опорой на графическую деятельность	восьмерку ребенок обводит ровно минуту, не отрывая руки. Далее эти два вида восьмерок соединяются в узор, похожий на цветок. Точно также двумя руками ребенок рисует и обводит эти узоры, не отрывая рук, в течение минуты. В итоге должны получиться две восьмерки вертикальные, две восьмерки горизонтальные и два «цветка» из восьмерок.
9.	Мелкая моторика	**«Карандашики».** Ребёнок собирает карандаши (10-20 штук) правой и левой рукой поочерёдно по секундомеру.

Занятие 16.

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	**«Запретное слово».**

2.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: « Руку поднимаем (7 хлопков), держим (5 хлопков), руку опускаем на бедро (7 хлопков), держим (5 хлопков), ногу поднимаем (7 хлопков), держим (5 хлопков), ногу опускаем на другую ногу (7 хлопков), держим (5 хлопков), руку поднимаем (7 хлопков), держим (5 хлопков), опускаем на пол (7 хлопков), держим (5 хлопков), поднимаем ногу (7 хлопков), держим (5 хлопков), опускаем на пол (7 хлопков), держим (5 хлопков)». Во время выдоха ребенок поднимет только правую руку и на время задержки дыхания удерживает ее в воздухе. Во время выдоха опускает правую руку на левое бедро, задерживает дыхание, лежа спокойно. На следующем вдохе ребенок поднимает правую ногу и удерживает ее в воздухе на время задержки дыхания. На выдохе опускает на левую ногу и лежит спокойно(правая рука на левом бедре, правая нога на левой ноге). На вдохе поднимает правую руку с бедра и удерживает ее в воздухе. На выдохе кладет правую руку ровно(параллельно телу). Во время задержки дыхания лежит спокойно. На вдохе поднимает правую ногу и удерживает ее на время задержки. На выдохе кладет правую ногу параллельно с левой ногой (ровно). То же с левой рукой и ногой (всего 8 вдохов-выдохов). Упражнение выполняется 2-3 раза. Единица счета равна одной секунде.
3.	Общий двигательный репертуар	**«Перекрестный шаг».** Дети идут вдоль линии, перешагивая ее то одной ногой, то другой.
4.	Игры с мячом	**«Лепёшечка»** прокатывание мяча по спине ребёнка от пяток до макушки и обратно (4-5 раз).
5.	Растяжки	**«Велосипед».** Ребенок лежит на спине. Правая ладонь- под затылком. Локоть лежит на полу. Ноги сгибаются в коленях. Левой рукой нужно обхватить колено левой ноги. Наклониться вперед, локтем правой руки коснуться правого колена (глаза смотрят на колено). Поменять руки. Упражнение выполняется 15-20 раз.
6.	Глазодвигательный репертуар	**«Поймай колокольчик».** Ребёнок сидя на стуле следит глазами и языком за колокольчиком. Усложнение: добавляется второй звучащий предмет-погремушка, а ребёнок продолжает следить глазами и языком за колокольчиком. Усложнение 2: ребёнок следит за звучащим колокольчиком языком, глаза закрыты.
7.	Базовые	**«Месим тесто»** (ребёнок лежит на животе, подушечками ладоней прижимаем несимметрично тело ребёнка; двигаемся от плеч вниз к

	сенсомоторные взаимодействия	стопам) . **«Тряска или Прокачка»**(ребёнок лежит на животе, одной рукой фиксируем верхнюю часть тела, второй рукой фиксируем поясничный отдел позвоночника; выполняем раскачивающие движения вправовлево)(длительность упражнения от 5 до 30 минут) **«Растяжечки-Колечки»** Протягивание мышц руки от ладони к локтю, потом к плечу; Протягивание мышц руки от локтя к плечу и от локтя к ладони двумя руками одновременно; затем двигаемся от предплечья к кисти руки протягивая большими пальцами от середины к низу, как-бы делая пальцами кольцо. **«Ползание на четвереньках-3».** Ребенок встает на четвереньки. Поднимая правую ногу и левую руку, делает шаг. Язык медленно «переезжает» в противоположную от «шагающей» руки сторону, а глаза смотрят в сторону «шагающей» руки. Затем ребенок делает шаг другой рукой и ногой и т.д. Задача- не сбиваясь и не падая, дойти до цели.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	**«Елка».** Ребенку нужно нарисовать и нарядить елку. Лист делится пополам. С левой стороны разделительной линии ребенок рисует часть елки левой рукой. Ребенок рисует одновременно двумя руками. После этого он начинает елку наряжать: сам рисует на ней елочные игрушки (шарики, бантики и т.д.), используя свою фантазию. Важно, чтобы ребенок продолжал рисовать одновременно двумя руками (слева-левой, справа-правой). Следующий этап- нарисовать таким же образом звездочку на макушке елки.
9.	Мелкая моторика	**«Карандашики».** Ребёнок собирает карандаши (10-20 штук) правой и левой рукой поочерёдно по секундомеру.

Занятие 17.

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	**«Запутанные руки-1».** Дети сидят в кругу,руки перекрещены с руками рядом сидящих. По кругу передается мячик из руки в руку. Задача - как можно быстрее передавать мяч. Количество мячей может постепенно увеличиваться (2,3 и т.д.)

2.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: 8 хлопков – пауза- 5 хлопков- пауза-8 хлопков- пауза- 5 хлопков- пауза- 8 хлопков- пауза- 5 хлопков- пауза- 8 хлопков- пауза- 5 хлопков – пауза- 8 хлопков- пауза- 5 хлопков- пауза- 8 хлопков- пауза- 5 хлопков- пауза- 8 хлопков- пауза- 5 хлопков . Во время вдоха ребенок поднимает только правую руку и на время задержки дыхания удерживает ее в воздухе. Во время выдоха опускает правую руку на левое бедро и лежит спокойно, задержав дыхание. На следующем вдохе ребенок поднимает левую ногу и на время задержки дыхания удерживает ее в воздухе. На выдохе опускает на правую ногу. Во время задержки дыхания лежит (правая рука на левом бедре, левая нога на правой ноге). На вдохе поднимает правую руку с бедра и удерживает ее в воздухе. На выдохе кладет правую руку ровно (параллельно телу). На вдохе поднимает левую ногу и удерживает ее на время задержки дыхания. На выдохе кладет левую ногу параллельно правой ноге (ровно). То же с левой рукой и правой ногой
		(всего 8 вдохов-выдохов). Упражнение выполняется 3-4 раза. Единица счета равна одной секунде. Старайтесь отслеживать правильную последовательность движений, глубину вдоха, удержание темпа.
3.	Общий двигательный репертуар	**«Канатоходец».** Дети идут по одной линии, приставляя пяточку к носочку.
4.	Игры с мячом	**«Упражнение с теннисным мячом».** Ребенок и взрослый кидают друг другу теннисный мяч. Если взрослый кинул правой рукой, то ребенок ловит тоже правой рукой. Если левой, то ребенок ловит левой.
5.	Растяжки	**«К солнцу».** Ребенок садится на пол, ноги вытянуты вперед, руки опущены на колени. По команде взрослого ребенок поднимает голову и руки вверх, как бы пытаясь дотянуться пальцами до потолка. Взгляд направлен в одну точку (3 секунды). По команде взрослого руки разводятся в стороны максимально широко , ребенок как бы «потягивается»(3 секунды). По команде взрослого ребенок опускает руки вниз и расслабляет их (3 секунды). Выполняется 3-5 раз.
6.	Глазодвигательный репертуар	**«Поймай колокольчик».** Ребёнок сидя на стуле следит глазами и языком за колокольчиком. Усложнение: добавляется второй звучащий предмет-погремушка, а ребёнок продолжает следить глазами и языком за колокольчиком. Усложнение 2: ребёнок следит за звучащим колокольчиком языком, глаза закрыты.

7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	**«Месим тесто»** (ребёнок лежит на животе, подушечками ладоней прижимаем несимметрично тело ребёнка; двигаемся от плеч вниз к стопам) . **«Тряска или Прокачка»** (ребёнок лежит на животе, одной рукой фиксируем верхнюю часть тела, второй рукой фиксируем поясничный отдел позвоночника; выполняем раскачивающие движения вправовлево)(длительность упражнения от 5 до 30 минут) **«Растяжечки-Колечки»** Протягивание мышц руки от ладони к локтю, потом к плечу; Протягивание мышц руки от локтя к плечу и от локтя к ладони двумя руками одновременно; затем двигаемся от предплечья к кисти руки протягивая большими пальцами от середины к низу, как-бы делая пальцами кольцо.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	**«Зеркало».** Лист или доска делится пополам. Ребенок должен представить, то правая часть листа- это зеркало. И когда он будет рисовать то-то слева, то этот рисунок будет отражаться на правой стороне листа. В этом упражнении ребенок составляет из геометрических фигур человечка. Он должен рисовать двумя руками сразу максимально похожих человечков (одного слева и одного справа), которые могут состоять из кругов, квадратов, треугольников, прямоугольников и ромбов. Этого человечка надо назвать и написать его имя под рисунком печатными буквами. Но правая часть листа- это зеркало, поэтому имя справа должно быть написано, но только как отражение надписи слева. Имя можно писать каждой рукой отдельно.
9.	Мелкая моторика	**«Карандашики».** Ребёнок собирает карандаши (10-20 штук) правой и левой рукой поочерёдно по секундомеру.

Занятие 18.

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	**«Запутанные руки-1».** Дети сидят в кругу,руки перекрещены с

		руками рядом сидящих. По кругу передается мячик из руки в руку. Задача - как можно быстрее передавать мяч. Количество мячей может постепенно увеличиваться (2,3 и т.д.)

2.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: 8 хлопков – пауза- 5 хлопков- пауза-8 хлопков- пауза- 5 хлопков- пауза- 8 хлопков- пауза- 5 хлопков- пауза- 8 хлопков- пауза- 5 хлопков – пауза- 8 хлопков- пауза- 5 хлопков- пауза- 8 хлопков- пауза- 5 хлопков- пауза- 8 хлопков- пауза- 5 хлопков . Во время вдоха ребенок поднимает только правую руку и на время задержки дыхания удерживает ее в воздухе. Во время выдоха опускает правую руку на левое бедро и лежит спокойно, задержав дыхание. На следующем вдохе ребенок поднимает левую ногу и на время задержки дыхания удерживает ее в воздухе. На выдохе опускает на правую ногу. Во время задержки дыхания лежит (правая рука на левом бедре, левая нога на правой ноге). На вдохе поднимает правую руку с бедра и удерживает ее в воздухе. На выдохе кладет правую руку ровно (параллельно телу). На вдохе поднимает левую ногу и удерживает ее на время задержки дыхания. На выдохе кладет левую ногу параллельно правой ноге (ровно). То же с левой рукой и правой ногой (всего 8 вдохов-выдохов). Упражнение выполняется 3-4 раза. Единица счета равна одной секунде. Старайтесь отслеживать правильную последовательность движений, глубину вдоха, удержание темпа.
3.	Общий двигательный репертуар	**«Канатоходец».** Дети идут по одной линии, приставляя пяточку к носочку.
4.	Игры с мячом	**«Упражнение с теннисным мячом».** Ребенок и взрослый кидают друг другу теннисный мяч. Если взрослый кинул правой рукой, то ребенок ловит тоже правой рукой. Если левой, то ребенок ловит левой.
5.	Растяжки	**«К солнцу».** Ребенок садится на пол, ноги вытянуты вперед, руки опущены на колени. По команде взрослого ребенок поднимает голову и руки вверх, как бы пытаясь дотянуться пальцами до потолка. Взгляд направлен в одну точку (3 секунды). По команде взрослого руки разводятся в стороны максимально широко , ребенок как бы «потягивается»(3 секунды). По команде взрослого ребенок опускает руки вниз и расслабляет их (3 секунды). Выполняется 3-5 раз.
6.	Глазодвигательный репертуар	**«Поймай колокольчик».** Ребёнок сидя на стуле следит глазами и языком за колокольчиком. Усложнение: добавляется второй звучащий предмет-погремушка, а ребёнок продолжает следить глазами и языком за колокольчиком. Усложнение 2: ребёнок следит за звучащим колокольчиком языком, глаза закрыты.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	**«Месим тесто»** (ребёнок лежит на животе, подушечками ладоней прижимаем несимметрично тело ребёнка; двигаемся от плеч вниз к стопам) . **«Тряска или Прокачка»** (ребёнок лежит на животе, одной рукой фиксируем верхнюю часть тела, второй рукой фиксируем поясничный отдел позвоночника; выполняем раскачивающие движения вправовлево)(длительность упражнения от 5 до 30 минут) **«Растяжечки-Колечки»** Протягивание мышц руки от ладони к локтю, потом к плечу; Протягивание мышц руки от локтя к плечу и от локтя к ладони двумя

		руками одновременно; затем двигаемся от предплечья к кисти руки
		протягивая большими пальцами от середины к низу, как-бы делая пальцами кольцо.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	**«Зеркало».** Лист или доска делится пополам. Ребенок должен представить, то правая часть листа- это зеркало. И когда он будет рисовать то-то слева, то этот рисунок будет отражаться на правой стороне листа. В этом упражнении ребенок составляет из геометрических фигур человечка. Он должен рисовать двумя руками сразу максимально похожих человечков (одного слева и одного справа), которые могут состоять из кругов, квадратов, треугольников, прямоугольников и ромбов. Этого человечка надо назвать и написать его имя под рисунком печатными буквами. Но правая часть листа- это зеркало, поэтому имя справа должно быть написано, но только как отражение надписи слева. Имя можно писать каждой рукой отдельно.
9.	Мелкая моторика	**«Карандашики».** Ребёнок собирает карандаши (10-20 штук) правой и левой рукой поочерёдно по секундомеру.

Занятие 19.

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	**«Запутанные руки-1».** Дети сидят в кругу,руки перекрещены с руками рядом сидящих. По кругу передается мячик из руки в руку. Задача - как можно быстрее передавать мяч. Количество мячей может постепенно увеличиваться (2,3 и т.д.)

2.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: 8 хлопков – пауза- 5 хлопков- пауза-8 хлопков- пауза- 5 хлопков- пауза- 8 хлопков- пауза- 5 хлопков- пауза- 8 хлопков- пауза- 5 хлопков – пауза- 8 хлопков- пауза- 5 хлопков- пауза- 8 хлопков- пауза- 5 хлопков- пауза- 8 хлопков- пауза- 5 хлопков . Во время вдоха ребенок поднимает только правую руку и на время задержки дыхания удерживает ее в воздухе. Во время выдоха опускает правую руку на левое бедро и лежит спокойно, задержав дыхание. На следующем вдохе ребенок поднимает левую ногу и на время задержки дыхания удерживает ее в воздухе. На выдохе опускает на правую ногу. Во время задержки дыхания лежит (правая рука на левом бедре, левая нога на правой ноге). На вдохе поднимает правую руку с бедра и удерживает ее в воздухе. На выдохе кладет правую руку ровно (параллельно телу). На вдохе поднимает левую ногу и удерживает ее на время задержки дыхания. На выдохе кладет левую ногу параллельно правой ноге (ровно). То же с левой рукой и правой ногой (всего 8 вдохов-выдохов). Упражнение выполняется 3-4 раза. Единица счета равна одной секунде. Старайтесь отслеживать правильную последовательность движений, глубину вдоха, удержание темпа.
3.	Общий двигательный репертуар	**«Канатоходец».** Дети идут по одной линии, приставляя пяточку к носочку.
4.	Игры с мячом	**«Упражнение с теннисным мячом».** Ребенок и взрослый кидают друг другу теннисный мяч. Если взрослый кинул правой рукой, то ребенок ловит тоже правой рукой. Если левой, то ребенок ловит левой.
5.	Растяжки	**«К солнцу».** Ребенок садится на пол, ноги вытянуты вперед, руки опущены на колени. По команде взрослого ребенок поднимает голову
		и руки вверх, как бы пытаясь дотянуться пальцами до потолка. Взгляд направлен в одну точку (3 секунды). По команде взрослого руки разводятся в стороны максимально широко , ребенок как бы «потягивается»(3 секунды). По команде взрослого ребенок опускает руки вниз и расслабляет их (3 секунды). Выполняется 3-5 раз.
6.	Глазодвигательный репертуар	**«Поймай колокольчик».** Ребёнок сидя на стуле следит глазами и языком за колокольчиком. Усложнение: добавляется второй звучащий предмет-погремушка, а ребёнок продолжает следить глазами и языком за колокольчиком. Усложнение 2: ребёнок следит за звучащим колокольчиком языком, глаза закрыты.

7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	**«Месим тесто»** (ребёнок лежит на животе, подушечками ладоней прижимаем несимметрично тело ребёнка; двигаемся от плеч вниз к стопам) . **«Тряска или Прокачка»** (ребёнок лежит на животе, одной рукой фиксируем верхнюю часть тела, второй рукой фиксируем поясничный отдел позвоночника; выполняем раскачивающие движения вправовлево)(длительность упражнения от 5 до 30 минут) **«Растяжечки-Колечки»** Протягивание мышц руки от ладони к локтю, потом к плечу; Протягивание мышц руки от локтя к плечу и от локтя к ладони двумя руками одновременно; затем двигаемся от предплечья к кисти руки протягивая большими пальцами от середины к низу, как-бы делая пальцами кольцо.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	**«Зеркало».** Лист или доска делится пополам. Ребенок должен представить, то правая часть листа- это зеркало. И когда он будет рисовать то-то слева, то этот рисунок будет отражаться на правой стороне листа. В этом упражнении ребенок составляет из геометрических фигур человечка. Он должен рисовать двумя руками сразу максимально похожих человечков (одного слева и одного справа), которые могут состоять из кругов, квадратов, треугольников, прямоугольников и ромбов. Этого человечка надо назвать и написать его имя под рисунком печатными буквами. Но правая часть листа- это зеркало, поэтому имя справа должно быть написано, но только как отражение надписи слева. Имя можно писать каждой рукой отдельно.
9.	Мелкая моторика	**«Карандашики».** Ребёнок собирает карандаши (10-20 штук) правой и левой рукой поочерёдно по секундомеру.

Занятие 20.

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	**«Запутанные руки-2».** Вместо передачи мяча дети по очереди хлопают руками по коленкам сидящих рядом. Первая рука стучит один раз, вторая - два раза, следующая за ней - снова один раз и т.д.
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом громких выдохов ртом под прохлопывания: 9 хлопков- пауза- 5 хлопков-пауза- 9 хлопков-пауза- 5 хлопков. Во время выдоха ребенок поднимает правую руку и правую ногу. На время задержки удерживает их в воздухе. Во время вдоха опускает их. На следующем выдохе ребенок поднимает левую руку и левую ногу. Удерживает их в воздухе на время задержки. На вдохе опускает их. Упражнение выполняется 5-8 раз. Единица счета равна одной секунде.
3.	Общий двигательный	**«Перекрестный шаг».** Дети идут вдоль линии, перешагивая ее то одной ногой, то другой.
	репертуар	
4.	Игры с мячом	**«Игры в кругу».** Взрослый произносит слово и кидает мя, а ребенок ловит мя и называет слово, связанное со словом взрослого. Например, взрослый говорит : «Небо», а ребенок отвечает «Облако» кидает мяч.

5.	Растяжки	**«Флюгер-1».** Сидя, скрестить ноги, спина прямая; руки за голову. Ребенок выполняет свободные повороты налево-направо, по возможности максимально скручивая позвоночник. а) Голова поворачивается в ту же сторону, что и тело. б) Голова поворачивается в противоположную сторону от тела, а язык поворачивается в ту же сторону, что и голова.
6.	Глазодвигательный репертуар	**«Поймай колокольчик».** Ребёнок сидя на стуле следит глазами и языком за колокольчиком. Усложнение: добавляется второй звучащий предмет-погремушка, а ребёнок продолжает следить глазами и языком за колокольчиком. Усложнение 2: ребёнок следит за звучащим колокольчиком языком, глаза закрыты.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	**«Ползание на четвереньках- 5».** Ребенок встает на четвереньки, причем руки перекрещены. Ребенок делает шаг правой ногой и одновременно рукой, которая находится сзади (за одной из рук), переставляет вперед. Язык медленно «переезжает» в противоположную от шагающей руки сторону, а глаза смотрят в сторону «шагающей» руки. Затем рука и нога меняются, а язык и глаза во время шага переползают в другую сторону. Задача - не сбиваясь и не падая, дойти до цели. **«Парашютисты»** Прыжки с жесткой поверхности на мягкие маты, матрасы. **«Цапля»** Стояние на 1 ноге, вторая стопой прижата к бедру первой. Под счёт от 20-30 до 90. Если не нравится, как стоит (кривая спина, плечи и др.), поправить и поставить, чтобы понравилось. **«Спасатели»** Ноги широко расставлены, мои ноги снаружи от его ног, фиксирую, держу за руки накрест. Отпускать на прямых ногах, потом убираю 1 руку. Должен удержаться, отклоняться и возвращаться.
8	Мелкая моторика	**«Пальчики здороваются».** Подушечки пальцев соприкасаются и нажимают друг на друга («здороваются»). Сначала работает ведущая рука, потом неведущая, затем обе руки сразу. После этого здороваются большой и указательный пальцы правой руки и большой палец и мизинец – левой и т.д. (от мизинца к большому пальцу на одной руке и от большого к мизинцу- на второй).

Занятие 21.

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	**«Запутанные руки-2».** Вместо передачи мяча дети по очереди хлопают руками по коленкам сидящих рядом. Первая рука стучит один раз, вторая - два раза, следующая за ней - снова один раз и т.д.
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом громких выдохов ртом под прохлопывания: 9 хлопков- пауза- 5 хлопков-пауза- 9 хлопков-пауза- 5 хлопков. Во время выдоха ребенок поднимает правую руку и правую ногу. На время задержки удерживает их в воздухе. Во время вдоха опускает их. На следующем выдохе ребенок поднимает левую руку и левую ногу. Удерживает их в воздухе на время задержки. На вдохе опускает их. Упражнение выполняется 5-8 раз. Единица счета равна одной секунде.

3.	Общий двигательный репертуар	**«Перекрестный шаг».** Дети идут вдоль линии, перешагивая ее то одной ногой, то другой.
4.	Игры с мячом	**«Игры в кругу».** Взрослый произносит слово и кидает мя, а ребенок ловит мя и называет слово, связанное со словом взрослого. Например, взрослый говорит : «Небо», а ребенок отвечает «Облако» кидает мяч.
5.	Растяжки	**«Флюгер-1».** Сидя, скрестить ноги, спина прямая; руки за голову. Ребенок выполняет свободные повороты налево-направо, по возможности максимально скручивая позвоночник. а) Голова поворачивается в ту же сторону, что и тело. б) Голова поворачивается в противоположную сторону от тела, а язык поворачивается в ту же сторону, что и голова.
6.	Глазодвигательный репертуар	**«Поймай колокольчик».** Ребёнок сидя на стуле следит глазами и языком за колокольчиком. Усложнение: добавляется второй звучащий предмет-погремушка, а ребёнок продолжает следить глазами и языком за колокольчиком. Усложнение 2: ребёнок следит за звучащим колокольчиком языком, глаза закрыты.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	**«Ползание на четвереньках- 5».** Ребенок встает на четвереньки, причем руки перекрещены. Ребенок делает шаг правой ногой и одновременно рукой, которая находится сзади (за одной из рук), переставляет вперед. Язык медленно «переезжает» в противоположную от шагающей руки сторону, а глаза смотрят в сторону «шагающей» руки. Затем рука и нога меняются, а язык и глаза во время шага переползают в другую сторону. Задача - не сбиваясь и не падая, дойти до цели. **«Парашютисты»** Прыжки с жесткой поверхности на мягкие маты, матрасы. **«Цапля»** Стояние на 1 ноге, вторая стопой прижата к бедру первой. Под счёт от 20-30 до 90. Если не нравится, как стоит (кривая спина, плечи и др.), поправить и поставить, чтобы понравилось. **«Спасатели»** Ноги широко расставлены, мои ноги снаружи от его ног, фиксирую, держу за руки накрест. Отпускать на прямых ногах, потом убираю 1 руку. Должен удержаться, отклоняться и возвращаться.
8	Мелкая моторика	**«Пальчики здороваются».** Подушечки пальцев соприкасаются и нажимают друг на друга («здороваются»). Сначала работает ведущая рука, потом неведущая, затем обе руки сразу. После этого здороваются большой и указательный пальцы правой руки и большой палец и мизинец – левой и т.д. (от мизинца к большому пальцу на одной руке и от большого к мизинцу- на второй).

Занятие 22.

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	**«Правильно-неправильно-1».** Психолог говорит : «Сейчас я буду называть части правильно, а показывать неправильно, вы должны делать правильно, то есть так, как говорю». Затем психолог, например, кладет руки на плечи, а говорит «колени». Дети должны положить руки на колени.

2.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: 10 хлопков - пауза- 5 хлопков - пауза-10 хлопков-пауза-5 хлопков. Во время выдоха ребенок поднимает правую и левую ногу и удерживает их в воздухе на время задержки дыхания. Во время вдоха
		опускает их. На следующем выдохе ребенок поднимает левую руку и правую ногу. На вдохе опускает их. Упражнение выполняется 5-8 раз. Единица счета равна одной секунде.
3.	Общий двигательный репертуар	**«Перекрестные и односторонние движения».** Дети идут по кругу, высоко поднимая ноги, согнутые в колене, и дотрагиваются рукой до правой ноги, а левой рукой до левой ноги. Затем они дотрагиваются левой рукой до правой ноги, а правой рукой до левой ноги. Взрослый прохлопывает каждый шаг. Ритм можно ускорять.
4.	Игры с мячом	**«Лепёшечка»**
5.	Растяжки	**«Флюгер-2».** Встать на колени, спина прямая; руки за голову. Ребенок выполняет свободные повороты налево-направо, по возможности максимально скручивая позвоночник. а) Голова поворачивается в ту-же сторону, что и тело. б) Голова поворачивается в противоположную сторону от тела, а язык поворачивается в туже сторону, что и тело.
6.	Глазодвигательный репертуар	И.п.- то же. Задача ребенка самостоятельно рисовать в воздухе крест каким- нибудь предметом, следить за ним взглядом и двигать при этом языком в том же направлении. Упражнение выполняется на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы. При этом при движении от центра вправо предмет должен находиться в правой руке. Над переносицей, при движении предмета влево, он перехватывается левой рукой. Движение вверх и вниз осуществляется попеременно двумя руками. Время выполнения 4-6 минут.

7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	**«Месим тесто»** (ребёнок лежит на животе, подушечками ладоней прижимаем несимметрично тело ребёнка; двигаемся от плеч вниз к стопам) . **«Тряска или Прокачка»**(ребёнок лежит на животе, одной рукой фиксируем верхнюю часть тела, второй рукой фиксируем поясничный отдел позвоночника; выполняем раскачивающие движения вправо-влево)(длительность упражнения от 5 до 30 минут) **«Растяжечки-Колечки»** Протягивание мышц руки от ладони к локтю, потом к плечу; Протягивание мышц руки от локтя к плечу и от локтя к ладони двумя руками одновременно; затем двигаемся от предплечья к кисти руки протягивая большими пальцами от середины к низу, как-бы делая пальцами кольцо. **«Парашютисты»** Прыжки с жесткой поверхности на мягкие маты, матрасы. **«Цапля»** Стояние на 1 ноге, вторая стопой прижата к бедру первой. Под счёт от 20-30 до 90. Если не нравится, как стоит (кривая спина, плечи и др.), поправить и поставить, чтобы понравилось. **«Спасатели»** Ноги широко расставлены, мои ноги снаружи от его ног, фиксирую, держу за руки накрест. Отпускать на прямых ногах, потом убираю 1 руку. Должен удержаться, отклоняться и возвращаться.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия опорой графическую с на	**«Геометрические фигуры-2».** С этого занятия разделительная линия не рисуется. Ребенок при рисовании двумя руками одновременно должен сам ориентироваться, где правая часть листа, а где левая. Двумя руками одновременно (правой рукой справа, левой рукой слева) ребенок рисует и раскрашивает геометрические фигуры: два квадрата, два круга, два треугольника. Каждую фигуру нужно обвести несколько раз.
	деятельность	
9.	Мелкая моторика	**«Здравствуй»** Здравствуй, солнце золотое! Здравствуй, небо голубое! Здравствуй, вольный ветерок! Здравствуй, маленький дубок! Мы живем в одном краю- Всех я вас приветствую! (Пальцами правой руки по очереди «здороваться » с пальцами левой руки, похлопывая друг друга кончиками.)

Занятие 23.

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	**«Правильно-неправильно-1».** Психолог говорит : «Сейчас я буду называть части правильно, а показывать неправильно, вы должны делать правильно, то есть так, как говорю». Затем психолог, например, кладет руки на плечи, а говорит «колени». Дети должны положить руки на колени.

2.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: 10 хлопков - пауза- 5 хлопков - пауза-10 хлопков-пауза-5 хлопков. Во время выдоха ребенок поднимает правую и левую ногу и удерживает их в воздухе на время задержки дыхания. Во время вдоха опускает их. На следующем выдохе ребенок поднимает левую руку и правую ногу. На вдохе опускает их. Упражнение выполняется 5-8 раз. Единица счета равна одной секунде.
3.	Общий двигательный репертуар	**«Перекрестные и односторонние движения».** Дети идут по кругу, высоко поднимая ноги, согнутые в колене, и дотрагиваются рукой до правой ноги, а левой рукой до левой ноги. Затем они дотрагиваются левой рукой до правой ноги, а правой рукой до левой ноги. Взрослый прохлопывает каждый шаг. Ритм можно ускорять.
4.	Игры с мячом	**«Лепёшечка»**
5.	Растяжки	**«Флюгер-2».** Встать на колени, спина прямая; руки за голову. Ребенок выполняет свободные повороты налево-направо, по возможности максимально скручивая позвоночник. а) Голова поворачивается в ту-же сторону, что и тело. б) Голова поворачивается в противоположную сторону от тела, а язык поворачивается в туже сторону, что и тело.
6.	Глазодвигательный репертуар	И.п.- то же. Задача ребенка самостоятельно рисовать в воздухе крест каким- нибудь предметом, следить за ним взглядом и двигать при этом языком в том же направлении. Упражнение выполняется на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы. При этом при движении от центра вправо предмет должен находиться в правой руке. Над переносицей, при движении предмета влево, он перехватывается левой рукой. Движение вверх и вниз осуществляется попеременно двумя руками. Время выполнения 4-6 минут.
7.	Базовые	**«Месим тесто»** (ребёнок лежит на животе, подушечками ладоней прижимаем несимметрично тело ребёнка; двигаемся от плеч вниз к

	сенсомоторные взаимодействия	стопам) . **«Тряска или Прокачка»**(ребёнок лежит на животе, одной рукой фиксируем верхнюю часть тела, второй рукой фиксируем поясничный отдел позвоночника; выполняем раскачивающие движения вправо-влево)(длительность упражнения от 5 до 30 минут) **«Растяжечки-Колечки»** Протягивание мышц руки от ладони к локтю, потом к плечу; Протягивание мышц руки от локтя к плечу и от локтя к ладони двумя руками одновременно; затем двигаемся от предплечья к кисти руки протягивая большими пальцами от середины к низу, как-бы делая пальцами кольцо. **«Парашютисты»** Прыжки с жесткой поверхности на мягкие маты, матрасы. **«Цапля»** Стояние на 1 ноге, вторая стопой прижата к бедру первой. Под счёт от 20-30 до 90. Если не нравится, как стоит (кривая спина, плечи и др.), поправить и поставить, чтобы понравилось. **«Спасатели»** Ноги широко расставлены, мои ноги снаружи от его ног, фиксирую, держу за руки накрест. Отпускать на прямых ногах, потом убираю 1 руку. Должен удержаться, отклоняться и возвращаться.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	**«Геометрические фигуры-2».** С этого занятия разделительная линия не рисуется. Ребенок при рисовании двумя руками одновременно должен сам ориентироваться, где правая часть листа, а где левая. Двумя руками одновременно (правой рукой справа, левой рукой слева) ребенок рисует и раскрашивает геометрические фигуры: два квадрата, два круга, два треугольника. Каждую фигуру нужно обвести несколько раз.
9.	Мелкая моторика	**«Здравствуй»** Здравствуй, солнце золотое! Здравствуй, небо голубое! Здравствуй, вольный ветерок! Здравствуй, маленький дубок! Мы живем в одном краю- Всех я вас приветствую! (Пальцами правой руки по очереди «здороваться » с пальцами левой руки, похлопывая друг друга кончиками.)

Занятие 24.

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	**«Правильно-неправильно-2».**Упражнение проводится так же, как предыдущее, однако теперь дети должны делать так, как психолог показывает, а не говорит (психолог делает правильно, а говорит неправильно)

2.	Дыхательные упражнения	Ребенок садится, прислонившись спиной к стене. На вдохе он поднимает правую руку, удерживает позу, задерживает дыхание на выдохе - опускает правую руку вниз, а левую поднимает вверх, удерживает позу, задерживая дыхание, затем на вдохе - меняет руки местами и т.д. Упражнение выполняется 5-8 раз. Отсчет: вдох, выдох10 хлопков, задержка дыхания- 5 хлопков.
3.	Общий двигательный	**«Голова-шея-руки».** Дети вращают головой, качают ею в разные стороны, поднимают- опускают плечи (вместе и по отдельности), а
	репертуар	также совершают вращательные движения: руки поднимаются вверх и падают, затем вращаются в плечевом суставе вместе и по отдельности.
4.	Игры с мячом	**«Игры в кругу».** Взрослый кидает мяч и называет месяц, а ребенок ловит мяч и говорит, к какому времени года относится этот месяц.
5.	Растяжки	**«Бабочка».** Ребенок ровно стоит на коленях, мыски вытянуты, стопы направлены вверх, спина прямая, руки вытянуты в стороны, глаза смотрят вперед. По команде взрослого: - пальцы сжимаются в кулак; - руки сгибаются в локтях, кулаками вверх, плечи параллельны полу; -голова запрокидывается назад, глаза смотрят в потолок; -плечи, находясь параллельно полу, сводятся максимально назад; - плечи возвращаются в исходное положение, находясь параллельно полу, кулачками вверх, а голова остается запрокинутой вверх; -голова приходит в исходное положение; - руки разгибаются и разводятся в стороны; -кулачки разжимаются. Сначала упражнение выполняется под развернутые инструкции взрослого: «Пальцы в кулак, руки согнуть в локтях, глаза в потолок» и т.д., вплоть до полного усвоения ребенком последовательности действий. На следующем этапе полезно предложить детям по очереди исполнять роль ведущего. Необходимо следить, чтобы ребенок не разводил локти в стороны.
6.	Глазодвигательный репертуар	Упражнение выполняется так же, как в занятии 13, но исходное положение другое. Ребенок сидит у стены, голова неподвижна. Ноги и руки прямые, лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются. Рот открыт.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	**«Хождение на коленях-1».** Руки вытянуты в стороны. Пальцы рук прижаты друг к другу. Ладонь правой руки «смотрит в сторону», пальцы руки «смотрят вверх». Ладонь левой руки «смотрит в пол», а пальцы «смотрят в сторону». Стоя на коленях головой по направлению к цели, ребенок делает правой ногой шаг и одновременно с этим меняет положение ладоней- ладонь правой руки направляется в пол, а левая рука обращается вверх. После того как ребенок усвоит это упражнение , можно добавить еще одно действие; язык следует за ладонью, смотрящей вверх.

8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	**«Восьмерки-1».** Разделительная линия не проводится. Ребенок рисует две восьмерки (сначала вертикальные, затем горизонтальные)- слева и справа. Правая и левая восьмерки не должны пересекаться в центре, а также должны быть ровными.

Занятие 25.

№	Сфера развития	Упражнение
1	Дыхательные упражнения	Ребенок садится на пятки, спина прямая, руки расставлены в стороны - правая рука согнута в локте, а левая рука прямая, - при этом обе руки смотрят влево. На вдохе руки описывают полукруг через верх и на задержке дыхания останавливаются в позе- обе руки смотрят вправо: правая рука прямая, а левая согнута в локте. На выдохе : руки
		описывают полукруг через и останавливаются в первоначальной позе и т.д. Упражнение выполняется 5-8 раз. Отсчет: вдох, выдох- 10 хлопков, задержка- 5 хлопков.
2	Общий двигательный репертуар	**«Подвижная поясница».** В положении стоя дети выпячивают живот, прячут его назад, затем делают вращательные движения тазом.
4.	Игры с мячом	**«Лепёшечка»**
5.	Растяжки	**«Флюгер-3».** Необходимо встать, спина прямая;руки за голову. Ребенок выполняет свободные повороты налево-направо, по возможности максимально скручивая позвоночник. А) Голова поворачивается в ту-же сторону, что и тело. Б) Голова поворачивается в противоположную сторону от тела, а язык поворачивается в туже сторону, что и тело.
6.	Глазодвигательный репертуар	Ребенок сидит у стены, голова неподвижна. Ноги и руки прямые, лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются. Рот открыт. Упражнение выполняется так же, как на занятии 13, однако ребенок следит за предметом, при этом двигая языком в направлении, противоположном движению глаз.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	**«Хождение на коленях-2».** Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но при этом язык следует за ладонью, смотрящей вверх, а глаза - в противоположную сторону от языка. Затем, наоборот, глаза следуют за ладонью, смотрящей вверх, а язык в противоположную от глаз сторону.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	**«Восьмерки-1».** Разделительная линия не проводится. Ребенок рисует две восьмерки (сначала вертикальные, затем горизонтальные)- слева и справа. Правая и левая восьмерки не должны пересекаться в центре, а также должны быть ровными.

9.	Мелкая моторика	**«Крокодил»** Крокодил плывет по речке, Выпучив свои глаза. Он зеленый весь, как тина, От макушки до хвоста. (Ладонь выставлена вперед горизонтально столу. Большой палец под ладонью. Указательный и мизинец согнуты – это глаза-и прижаты соответственно к среднему и безымянному пальцу.)

Занятие 26.

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	**«Охота на фигуры».** Ребенку предлагается бланк с набором различных фигур. Задача ребенка - как можно быстрее все квадраты зачеркнуть, а все круги подчеркнуть.
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок садится на пятки, спина прямая, прямые руки расставлены в стороны. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев. Один палец смотрит вниз, а другой вверх. С вдохом пальцы меняются местами, с выдохом – опять меняются местами и т.д. На задержке – удержание позы. Упражнение выполняется 5-8 раз. Отсчет: вдох, выдох- 10
		хлопков, задержка дыхания- 5 хлопков.
3.	Общий двигательный репертуар	**«Равновесие».** Дети встают на одну ногу и стоят 10 секунд, затем меняют ногу. Психолог берет яркий предмет и водит его перед глазами участников (вверх, вниз, вправо, влево, по наклонной плоскости). Задача детей – следить за предметом глазами, но при этом не упасть.
4.	Игры с мячом	**«Упражнение с теннисным мячом».** Ребенок кидает об стену теннисный мяч правой рукой, а ловит левой. Затем наоборот- левой кидает, а правой ловит.
5.	Растяжки	**«Маятник».**Ребенок, сидя на коленях и пятках, наклоняется вперед, пока лоб не будет лежать на полу. Руки ладонями вверх положить вдоль туловища, кисти рядом со стопами. Вернуться медленно в исходное положение. Затем постепенно опускаться назад (стараясь дотронуться до пола), сначала опираясь на локти, а затем на голову. Руки свободно лежат вдоль туловища. Не спеша, в обратном порядке вернуться в исходное положение.

6.	Глазодвигательный репертуар	Ребенок сидит без опоры на стену, спина прямая, голова неподвижна. Ноги и руки прямые, лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются. Рот открыт, язык высунут. Задача ребенка самостоятельно рисовать каким-либо предметом в воздухе восьмерку, следя за предметом глазами и двигая языком в направлении, противоположном направлению глаз. Делать это надо сначала левой рукой (надо нарисовать горизонтальную восьмерку), потом правой рукой (вертикальную восьмерку). Затем наоборот: левой рукой рисуется вертикальная восьмерка, правой рукой горизонтальная. Упражнение выполняется на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы. Время выполнения 4-6 минут.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	**«Хождение у стены-1».**Ребенок встает к стене, ноги на ширине плеч. Руки согнуты, ладони лежат на стене на уровне глаз. Ребенок передвигается вдоль стены на несколько метров вправо, а затем влево следующими способами: 1) Руки и ноги параллельны друг другу (приставным шагом); 2) Руки перекрещены, ноги параллельны; 3) Ноги перекрещены, руки параллельны; 4) Руки и ноги перекрещены. **«Парашютисты»** Прыжки с жесткой поверхности на мягкие маты, матрасы. **«Цапля»** Стояние на 1 ноге, вторая стопой прижата к бедру первой. Под счёт от 20-30 до 90. Если не нравится, как стоит (кривая спина, плечи и др.), поправить и поставить, чтобы понравилось. **«Спасатели»** Ноги широко расставлены, мои ноги снаружи от его ног, фиксирую, держу за руки накрест. Отпускать на прямых ногах, потом убираю 1 руку. Должен удержаться, отклоняться и возвращаться. **«Спасатели-2»**-дети стоят в кругу взявшись за руки; выполнение: нужно сесть на пол вместе, добраться на попе в середину круга сделав «костёр дружбы», и также вернуться обратно и встать вместе держась за руки.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с	**«Дом».** Разделительной линии уже нет. Надо приготовить несколько разноцветных карандашей. Ребенок рисует два дома: слева и справа. Обязательно с окнами, дверью. Можно внутри со шторами. Важно, чтобы дом выглядел так, как будто в нем кто-то живет. Домики надо раскрасить.
	опорой на графическую деятельность	
9.	Мелкая моторика	**«Кошка»** А у кошки ушки на макушке, Чтобы лучше слышать мышь в ее норушке. (Средний и безымянный пальцы упираются в большой.Указательный и мизинец подняты вверх)

Занятие 27.

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	**«Найди и обведи букву».** Ребенку предлагается бланк с набором различных букв. Задача ребенка - найти все буквы «А» в бланке и обвести их как можно быстрее.
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок стоит, спина прямая, прямые руки вытянуты вперед, одна ладонь смотрит вниз, а другая вверх. На вдохе ладони переворачиваются одна вверх, а другая вниз; на выдохе – опять переворачиваются и т.д. На задержке дыхания - удержание позы. Упражнение выполняется 5-8 раз. Отсчет: вдох, выдох- 10 хлопков, задержка-5 хлопков.
3.	Общий двигательный репертуар	**«Рисуем и пишем в воздухе».** Дети рисуют или пишут в воздухе сначала всей рукой, потом только предплечьем, затем только кистью фигуры, цифры, слова, предложения.
4.	Игры с мячом	**«Упражнение с теннисным мячом».** У взрослого в каждой руке по теннисному мячу. Он одновременно кидает мячи ребенку, который должен их поймать и бросить обратно взрослому.
5.	Растяжки	**«Гусеница».** Ребенок встает на ноги и руки так, чтобы его тело букву «Л». Руки и ноги должны быть как можно ближе друг к другу, при этом оставаясь прямыми. Затем по команде ведущего «Руки побежали!» ребенок шагает только руками вперед, а ноги при этом стоят на месте. По команде «Ноги догоняют!» ребенок доходит ногами к рукам, при этом руки стоят на месте и т.д. Затем ребенок таким же образом передвигается назад («задним ходом»).
6.	Глазодвигательный репертуар	Ребенок стоит посредине комнаты, ни на что, не опираясь, голова неподвижна. Ноги и руки прямые, вытянуты. Задача ребенка самостоятельно рисовать в воздухе крест какимнибудь предметом, следить за ним взглядом и двигать при этом языком в том же направлении. Упражнение выполняется на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы. При этом при движении от центра вправо предмет должен находиться в правой руке. Над переносицей, при движении предмета влево, он перехватывается левой рукой. Движение вверх и вниз осуществляется попеременно двумя руками. Время выполнения 4-6 минут.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	**«Хождение у стены-2».** Упражнение выполняется так же, как на занятии 16. При этом глаза смотрят в стену, а язык двигается в сторону шагающей руки. Затем, наоборот, язык неподвижен, а глаза смотрят в сторону шагающей руки.

		«Парашютисты» Прыжки с жесткой поверхности на мягкие маты, матрасы. **«Цапля»** Стояние на 1 ноге, вторая стопой прижата к бедру первой. Под счёт от 20-30 до 90. Если не нравится, как стоит (кривая спина, плечи и др.), поправить и поставить, чтобы понравилось. **«Спасатели»** Ноги широко расставлены, мои ноги снаружи от его ног, фиксирую, держу за руки накрест. Отпускать на прямых ногах, потом убираю 1 руку. Должен удержаться, отклоняться и возвращаться. **«Спасатели-2»**-дети стоят в кругу взявшись за руки; выполнение: нужно сесть на пол вместе, добраться на попе в середину круга сделав «костёр дружбы», и также вернуться обратно и встать вместе держась за руки.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	**«Восьмерки-2».** Ребенок рисует двумя руками одновременно две восьмерки: правой рукой вертикальную, а левой рукой – горизонтальную. Разделительная линия не ставится.
9.	Мелкая моторика	**« Пусть отдохнут пальчики»**Дети поглаживают подушечками пальцев поверхность стола и говорят: Меж еловых мягких лап (стучат пальцами по столу), Дождик кап-кап-кап (поочерёдно всеми пальцами раскрытых кистей), Где сучок давно засох, Серый мох-мох-мох (поднимают руки над столом , сжимаютразжимают кулаки), Где листок к листку прилип, Вырос гриб, гриб, гриб (указательным пальцем правой руки касаются поочерёдно всех пальцев левой руки), Кто нашел его, друзья? (сжав все пальцы левой руки, кроме мизинца, показывают его), Я, я, я, я!!!

Занятие 28.

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	**«Найди и зачеркни букву».** Ребенку предлагается бланк с набором различных букв. Задача ребенка – найти все буквы «С» в бланке и зачеркнуть их как можно быстрее.
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок стоит с опущенными руками и головой, на вдохе медленно поднимает расслабленные руки и голову вверх, постепенно «растягивая » все тело (не отрывая пятки от пола); задерживает дыхание. На выдохе- постепенно расслабляя тело, опускает руки и голову, сгибается в пояснице; задерживает дыхание.
3.	Общий двигательный репертуар	**«Полоса препятствий».** Дети идут по линии, затем перешагивают через формы, затем прыгают с одной формы на другую, потом прыгают на одной ноге, затем приседают и подпрыгивают и т.д.

4.	Игры с мячом	**«Катаем мяч».** Ребенок должен наклониться вперед и, подталкивая мяч поочередно пальцами правой и левой руки, катить его вокруг стоп (описывая восьмерку- вправо, влево)
5.	Растяжки	**«Потягивание».**Ребенок стоит. Ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулак, большие пальцы внутри ладоней**;** кулаки прижаты к низу живота**.** Поднять кулаки к плечам и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову**.** Потянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки, постепенно напрягая все тело, как «струнку» (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь)**.** Вернуться в и**.** п**.**, выполняя движения в обратном порядке**.**
6.	Глазодвигательный репертуар	Упражнение выполняется так- же, как в занятии 17, однако ребенок следит взглядом за предметом, при этом двигая языком в направлении, противоположном движению глаз.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	**«Парашютисты»** Прыжки с жесткой поверхности на мягкие маты, матрасы. **«Цапля»** Стояние на 1 ноге, вторая стопой прижата к бедру первой. Под счёт от 20-30 до 90. Если не нравится, как стоит (кривая спина, плечи и др.), поправить и поставить, чтобы понравилось. **«Спасатели»** Ноги широко расставлены, мои ноги снаружи от его ног, фиксирую, держу за руки накрест. Отпускать на прямых ногах, потом убираю 1 руку. Должен удержаться, отклоняться и возвращаться. **«Спасатели-2»**-дети стоят в кругу взявшись за руки; выполнение: нужно сесть на пол вместе, добраться на попе в середину круга сделав «костёр дружбы», и также вернуться обратно и встать вместе держась за руки.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	**«Восьмерки-3».** Ребенок рисует двумя руками две восьмерки, как на прошлом занятии, но теперь, наоборот, правой рукой – горизонтальную, а левой рукой - вертикальную.
9.	Мелкая моторика	**«Отдыхают руки**.»Для этого предлагается такое упражнение: На двери висит замок. (Руки сцеплены в замок), Кто его открыть бы мог? (Пытаются разъединить руки), Повертели, покрутили (Вертят и крутят руками), Постучали и открыли. (Выполняют действия).

Занятие 29.

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	**«Охота на буквы-1 ».** Ребенку предлагается бланк с набором различных букв. Задача ребенка – как можно быстрее обвести в бланке все буквы «П», зачеркнуть все буквы «Д», подчеркнуть все буквы «О».

2.	Дыхательные упражнения	Ребенок стоит, спина прямая, руки прямые смотрят влево. На вдохе руки описывают полукруг через верх и останавливаются в позе - обе руки прямые смотрят вправо. Дыхание при этом задерживается. На выдохе руки описывают полукруг через низ и останавливаются в первоначальной позе и т.д. Упражнение выполняется 5-8 раз. Отсчет: вдох, выдох- 10 хлопков, задержка дыхания- 5 хлопков.
3.	Общий двигательный репертуар	**«Гусеница».** Дети изображают гусеницу. Прямые руки и ноги стоят близко друг к другу. Затем руки убегают, а ноги стоят, потом ноги догоняют, а руки ждут.
4.	Игры с мячом	**«Чеканка».** Ребенок ударяет большим мячом об пол одной и двумя руками. При этом он сначала стоит на месте, затем продвигается вперед. **«Упражнение с теннисным мячом».** Ребенок кидает теннисный мяч об стенку одной рукой, стоя на одной ноге, и ловит его одной рукой.
5.	Растяжки	**«Скручивание корпуса».** И.п. ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, стопы параллельны друг другу. Тело полностью расслаблено. Скручивать тело вправо и влево, захлестывая расслабленные руки за спину. Подошвы ступней полностью, не отрываясь при поворотах, касаются пола; позвоночник — вертикальная неподвижная ось вращения. Голова сначала неподвижна, затем поворачивается вместе с руками, потом — в противоположную от рук сторону.
6.	Глазодвигательный репертуар	Ребенок стоит посредине комнаты, ни на что не опираясь, голова неподвижна. Ноги и руки прямые, вытянуты. Задача ребенка самостоятельно рисовать каким-либо предметом в воздухе восьмерку, следя за предметом глазами и двигая языком в направлении, противоположном движению глаз. Делать это надо сначала левой рукой (надо нарисовать горизонтальную восьмерку), потом правой рукой (вертикальную). Затем наоборот: левой рукой рисуется вертикальная восьмерка, правой- горизонтальная. Упражнение выполняется на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы. Время выполнения 4-6 минут.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	**«Хождение у стены-4».** Упражнение выполняется так же, как на занятии 16, но с закрытыми глазами.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	**«Дуги-1».** Ребенок рисует одновременно правой рукой дугу, выгнутую вверх, а левой рукой дугу, выгнутую вниз.

Занятие 30.

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	**«Охота на буквы-2 ».** Ребенку предлагается бланк с набором различных букв. Задача ребенка – как можно быстрее обвести в бланке все буквы «Б», зачеркнуть все буквы «Т», подчеркнуть все буквы «И».
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок стоит, спина прямая, прямые руки расставлены в стороны. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев. Один палец смотрит вниз, а другой вверх. На вдохе пальцы меняются местами и т.д. На задержке дыхания - удержание позы. Упражнение выполняется 5-8 раз. Отсчет: вдох, выдох-10 хлопков, задержка дыхания- 5 хлопков.
3.	Общий двигательный	**«Передай мяч».** Дети строятся в линию друг за другом. Тот, кто стоит
	репертуар	первым, бросает мяч назад, не оборачиваясь. Следующий за ним должен поймать мяч и бросив его себе под ноги, перепрыгнуть через мяч. Следующий ловит мяч и опять кидает его, не оборачиваясь и т.д. Затем дети разворачиваются в другую сторону, и продолжаю игру.
4.	Игры с мячом	**«Чеканка».** Ребенок ударяет большим мячом об пол попеременно правой и левой рукой. При этом он сначала стоит на месте, затем продвигается вперед.
5.	Растяжки	**«Бабочка».** Сидя на полу.Захватить сложенные подошвами стопы руками, сплетенными в замок, колени в стороны**.** Пятки должны быть как можно ближе к ягодицам, мышцы бедер расслаблены**.** Движение бедрами ног подобно взмахам крыльев бабочки**.**
6.	Глазодвигательный репертуар	Ребенок стоит посредине комнаты, ни на что не опираясь, голова неподвижна. Ноги и руки прямые, вытянуты. Задача ребенка самостоятельно рисовать каким-либо предметом в воздухе восьмерку, следя за предметом глазами и двигая языком в направлении, противоположном движению глаз. Делать это надо сначала левой рукой (надо нарисовать горизонтальную восьмерку), потом правой рукой (вертикальную). Затем наоборот: левой рукой рисуется вертикальная восьмерка, правой- горизонтальная. Упражнение выполняется на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы. Время выполнения 4-6 минут.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	**«Парашютисты»** Прыжки с жесткой поверхности на мягкие маты, матрасы. **«Цапля»** Стояние на 1 ноге, вторая стопой прижата к бедру первой. Под счёт от 20-30 до 90. Если не нравится, как стоит (кривая спина, плечи и др.), поправить и поставить, чтобы понравилось. **«Спасатели»** Ноги широко расставлены, мои ноги снаружи от его ног, фиксирую, держу за руки накрест. Отпускать на прямых ногах, потом убираю 1 руку. Должен удержаться, отклоняться и возвращаться. **«Спасатели-2**»-дети стоят в кругу взявшись за руки; выполнение: нужно сесть на пол вместе, добраться на попе в середину круга сделав «костёр дружбы», и также вернуться обратно и встать вместе держась за руки.

8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	**«Дуги-2».** Ребенок рисует одновременно правой рукой дугу, выгнутую вниз, а левой рукой дугу, выгнутую вверх.

Занятие 31

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	**«Таблицы Шульте».**
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок кладет одну руку на грудь или живот и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе — опускается**.** Затем в такт с дыханием другой рукой он показывает,
		как дышит (на вдохе рука поднимается до уровня груди, а на выдохе — опускается)**.** Далее ребенок должен плавно и медленно поднимать и опускать руку или обе руки одновременно в такт дыханию, но уже на определенный счет (на 8, на 12)**.**
3.	Общий двигательный репертуар	**«Канатоходец».**
4.	Игры с мячом	**«Мяч по кругу».** Ребенок ведет вокруг себя большой мяч, поворачиваясь вокруг своей оси, чеканя мяч поочередно то правой рукой, то левой.
5.	Растяжки	**«Корзиночка».**Лежа на животе. Схватить руками согнутые в коленях ноги за голеностопные суставы**.** Качаться на животе впередназад, направо-налево**.** По команде ребенок замирает на каком-либо боку**.**
6.	Глазодвигательный репертуар	Ребенок смотрит прямо перед собой**.** Начинается отработка движений глаз по четырем основным направлениям**:** вверх, вниз, направо, налево — и четырем вспомогательным**:** по диагоналям, к себе (сведение глаз к центру) и от себя**.**

7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	**«Ладушки».** Эта игра одной из первых появляется в опыте любого ребенка**.** Если он с ней не знаком — научите его играть сначала в классическом варианте, но не только руками, но и лежа — ногами**.** Затем усложните задачу**:** а) хлопок в ладоши, хлопок двумя руками с партнером (руки у обоих перекрещены), хлопок, хлопок с партнером —«левая — правая», хлопок, хлопок с партнером —«правая—левая»**.** Далее увеличивается число движений за счет соединения классического и данного вариантов**.** Аналогично — ногами**;** б) «кулак—ладонь»**:** руки ребенка все время повернуты ладонями друг к другу**;** хлопок в ладоши, удар кулака о ладонь, хлопок, удар другой ладони о кулак**.** Играя в паре, ребенок после хлопка удар «кулак—ладонь» делает с вами**.** Еще более сложный вариант — удар «кулак—ладонь» делается с партнером перекрещенными руками (впереди то левая, то правая рука)**;** в) «ладушки» с разворотами ладоней**:** классический вариант, в котором хлопки с партнером осуществляются так, что одна ладонь ребенка смотрит вниз, а другая — вверх (или ставятся друг на друга ребрами)**;** г) после хлопка ребенок «здоровается» с партнером, как в классическом варианте, соприкасаясь с ним стопами, коленями, бедрами, локтями, плечами**.**
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	**«Квадрат и круг-1».** Ребенок рисует одновременно правой рукой квадрат, а левой рукой круг.
9.	Мелкая моторика	**«Щелчки».** Щелканье пальцами, сначала одной рукой, потом другой, затем обеими вместе. На втором этапе попеременно то одной рукой, то другой.

Занятие 32

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Дыхательные упражнения	И**.** п**.**— встать, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед**.** На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх**.** На медленном выдохе — опускаются вдоль тела ладонями вниз**.** Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение**.**
2.	Общий двигательный репертуар	**«Кувырки».**

3.	Игры с мячом	**«Чеканка по линии».** На полу рисуется полоса (или кладется веревка). Ребенок встает в начало этой полосы и двигается вперед, чеканя мяч ,то справа от линии, то слева от нее. Сначала чеканит левой рукой слева, правой справа, потом наоборот – левой справа, а правой слева от линии.
4.	Растяжки	**«Линейные растяжки».** Лежа на спине. Ребенок (сначала с вашей помощью) растягивает все тело, потягиваясь одновременно двумя руками и ногами**;** затем **—** только правой стороной тела (рука, бок, нога), потом **—** только левой**.** Спина при этом не должна напрягаться и выгибаться**.** На выдохе **—** расслабление**.** Спросите его о том, вытянулись ли его спина, руки и ноги**.**
5.	Глазодвигательный репертуар	Руки (опущенные, поднятые в стороны или вверх) сжаты в кулаки, большой палец вытянут**.** Движения глаз сочетаются с одновременным поворотом рук в ту же сторону, что и глаза, затем **—** в противоположную**.** То же со ступнями ног в положении лежа и сидя**.**
6.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	Встать у стены, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз**.** Ребенок передвигается вдоль стены на 3 **—** 5 м вправо, а затем **—** влево**.** Сначала двигаются одноименные, а потом противоположные рука и нога**:***а)* руки и ноги параллельны**;**б) руки перекрещены, ноги параллельны**;** в) ноги перекрещены, руки параллельны**;** г) руки перекрещены, ноги перекрещены**.** В более сложном варианте это упражнение выполняется с вытянутыми вверх руками**;** ребенок при этом смотрит прямо перед собой или закрывает глаза**.**
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	**«Квадрат и круг-2».** Ребенок рисует одновременно правой рукой круг, а левой рукой квадрат.

Занятие 33.

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Дыхательные упражнения	И**.** п**.—** встать, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед**.** На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх**.** На медленном выдохе **—** опускаются вдоль тела ладонями вниз**.** Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение**.**
2.	Общий двигательный репертуар	**«Кувырки».**
3.	Игры с мячом	**«Чеканка по линии».** На полу рисуется полоса (или кладется веревка). Ребенок встает в начало этой полосы и двигается вперед, чеканя мяч ,то справа от линии, то слева от нее. Сначала чеканит левой рукой слева, правой справа, потом наоборот – левой справа, а правой слева от линии.

4.	Растяжки	**«Линейные растяжки».** Лежа на спине. Ребенок (сначала с вашей помощью) растягивает все тело, потягиваясь одновременно двумя руками и ногами**;** затем **—** только правой стороной тела (рука, бок, нога), потом **—** только левой**.** Спина при этом не должна напрягаться и выгибаться**.** На выдохе **—** расслабление**.** Спросите его о том, вытянулись ли его спина, руки и ноги**.**
5.	Глазодвигательный репертуар	Руки (опущенные, поднятые в стороны или вверх) сжаты в кулаки, большой палец вытянут**.** Движения глаз сочетаются с одновременным поворотом рук в ту же сторону, что и глаза, затем **—** в противоположную**.** То же со ступнями ног в положении лежа и сидя**.**
6.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	Встать у стены, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз**.** Ребенок передвигается вдоль стены на 3 **—** 5 м вправо, а затем **—** влево**.** Сначала двигаются одноименные, а потом противоположные рука и нога**:***а)* руки и ноги параллельны**;**б) руки перекрещены, ноги параллельны**;** в) ноги перекрещены, руки параллельны**;** г) руки перекрещены, ноги перекрещены**.** В более сложном варианте это упражнение выполняется с вытянутыми вверх руками**;** ребенок при этом смотрит прямо перед собой или закрывает глаза**.**
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	**«Квадрат и круг-2».** Ребенок рисует одновременно правой рукой круг, а левой рукой квадрат.

Занятие 34.

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	**«Птица, рыба, зверь…».** Дети стоят в кругу. Первый ребенок называет птицу, а изображает в это время рыбу, следующий называет рыбу, а изображает зверя, следующий за ним называет зверя, а изображает птицу и т.д. Сделавший ошибку выбывает из игры.
2.	Дыхательные упражнения	На медленном вдохе руки плавно разводятся в стороны и поднимаются вверх (или в стороны и к груди) —«притягивающее движение»**.** На выдохе —«отталкивающее движение»— опускаются вдоль тела ладонями вниз**.**
3.	Общий двигательный репертуар	**«Перекрестный шаг».**
4.	Игры с мячом	**«Передай мяч».** Дети строятся в линию друг за другом. Тот, кто стоит первым, бросает мяч назад, не оборачиваясь. Следующий за ним должен поймать мяч и, бросив его себе под ноги, перепрыгнуть через мяч. Следующий ловит мяч и опять кидает его, не оборачиваясь и т.д.
		Затем дети разворачиваются в другую сторону и продолжают игру.

5.	Растяжки	**«Струночка».** Лежа на животе. Ребенок должен почувствовать пол головой, шеей, спиной, плечами, руками, ягодицами и ногами, а затем — описать свои ощущения. Например, пол может быть твердым, мягким, холодным, гладким, бугристым; шее или ногам неудобно и т.д.
6.	Глазодвигательный репертуар	Слежение за предметом, перемещаемым по воображаемому контуру круга, овала, треугольника, квадрата, восьмерки, знака бесконечности, синусоиды и т.д.**:** на расстоянии вытянутой руки, на расстоянии локтя и около переносицы**.**
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	Прыжки на месте на двух ногах**:** а) чередование прыжков**:** ноги врозь (предмет, например мяч, лежит на полу, между стопами ног) и ноги вместе (предмет — то у носков, то у пяток ног)**;** б) чередование прыжков ноги врозь и ноги перекрестно, поочередно правая и левая нога впереди (предмет, например гимнастическая палка, лежит между стопами ног)**.** Это же упражнение выполняется с движением рук в ту же сторону, что и ноги, затем —в противоположную**.**
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	**«Заяц».** Рисование обеими руками.
9.	Мелкая моторика	**«Выкладывание узора».** Дети выкладывают узор из мелких деталей.

Занятие 35.

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	**«Птица, рыба, зверь…».** Дети стоят в кругу. Первый ребенок называет птицу, а изображает в это время рыбу, следующий называет рыбу, а изображает зверя, следующий за ним называет зверя, а изображает птицу и т.д. Сделавший ошибку выбывает из игры.
2.	Дыхательные упражнения	На медленном вдохе руки плавно разводятся в стороны и поднимаются вверх (или в стороны и к груди) —«притягивающее движение»**.** На выдохе —«отталкивающее движение»— опускаются вдоль тела ладонями вниз**.**
3.	Общий двигательный репертуар	**«Перекрестный шаг».**
4.	Игры с мячом	**«Передай мяч».** Дети строятся в линию друг за другом. Тот, кто стоит первым, бросает мяч назад, не оборачиваясь. Следующий за ним должен поймать мяч и, бросив его себе под ноги, перепрыгнуть через мяч. Следующий ловит мяч и опять кидает его, не оборачиваясь и т.д. Затем дети разворачиваются в другую сторону и продолжают игру.
5.	Растяжки	**«Струночка».** Лежа на животе. Ребенок должен почувствовать пол головой, шеей, спиной, плечами, руками, ягодицами и ногами, а затем — описать свои ощущения. Например, пол может быть твердым, мягким, холодным, гладким, бугристым; шее или ногам неудобно и т.д.

6.	Глазодвигательный репертуар	Слежение за предметом, перемещаемым по воображаемому контуру круга, овала, треугольника, квадрата, восьмерки, знака бесконечности, синусоиды и т.д.: на расстоянии вытянутой руки, на расстоянии локтя и около переносицы.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	Прыжки на месте на двух ногах: а) чередование прыжков: ноги врозь (предмет, например мяч, лежит на полу, между стопами ног) и ноги вместе (предмет — то у носков, то у пяток ног); б) чередование прыжков ноги врозь и ноги перекрестно, поочередно правая и левая нога впереди (предмет, например гимнастическая палка, лежит между стопами ног). Это же упражнение выполняется с движением рук в ту же сторону, что и ноги, затем —в противоположную.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	**«Заяц».** Рисование обеими руками.
9.	Мелкая моторика	**«Выкладывание узора».** Дети выкладывают узор из мелких деталей.

Занятие 36.

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	**«Четыре стихии».** Дети сидят (стоят) в кругу. Нейропсихолог договаривается с ними, что, если он скажет слово *земля*, все должны опустить руки вниз (присесть; произнести слово, относящееся к земле, например *трава;* изобразить *змею).*Если сказано слово *вода*,надо вытянуть руки вперед (изобразить *волны*, *водоросли;* сказать *водопад* и т. п.); при слове *воздух* — поднять руки вверх (встать на носочки; изобразить *полет птицы;* сказать *солнце);*при слове *огонь* — произвести вращение рук в лучезапястных и локтевых суставах (повернуться кругом; изобразить *костер;* сказать *саламандра* и т.п.).
2.	Дыхательные упражнения	Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. Со вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом левая кисть идет вниз, правая — вверх.
3.	Общий двигательный репертуар	**«Равновесие».** Дети встают на одну ногу и стоят 10 секунд, затем меняют ногу. Психолог берет яркий предмет и водит его перед глазами участников (вверх, вниз, вправо, влево, по наклонной плоскости). Задача детей – следить за предметом глазами, но при этом не упасть.
4.	Игры с мячом	**«Мяч по кругу».** Ребенок ведет вокруг себя большой мяч, поворачиваясь вокруг своей оси, чеканя мя поочередно - то правой рукой, то левой.

5.	Растяжки	**«Звезда».** Лежа на животе. Ребенок ложится в позу «звезды»— слегка разведя руки и ноги, а затем выполняет растяжки аналогично предыдущим, но не линейные, а диагональные**.** Оттягивается пятка правой ноги и левая рука по диагонали, при этом левая нога и правая рука расслаблены**.** Расслабиться на выдохе**.** Затем то - же выполняется по другой диагонали**.**
6.	Глазодвигательный репертуар	Рисование в воздухе перед собой знака бесконечности ∞ (центр знака — напротив переносицы)**.** Сначала психолог плавно передвигает одну руку ребенка, начиная из центра вверх, обводя три раза воображаемый знак бесконечности**.** Ребенок должен внимательно следить за кончиками пальцев своей руки, не мигая, не
		отводя взгляда и не задерживая дыхания**.** Затем то- же — другой рукой и двумя руками, сцепленными в замок**.** Далее можно варьировать размеры знака и то расстояние, на котором он рисуется**.**
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	Прыжки с продвижением, в качестве ориентира используется линия на полу между стопами ног**:** а) чередование прыжков нога врозь и нога перекрестно (поочередно впереди то правая, то левая нога)**;** то же, но с аналогичным движением рук, вытянутых прямо перед собой, — сверху рука, одноименная (противоположная) стоящей впереди ноге**;** б) чередование прыжков ноги врозь, руки перекрестно перед собой и ноги перекрестно, руки перед собой параллельно друг другу**.** Это же упражнение выполняется с движением рук в ту же сторону, что и ноги, затем движения выполняются в разных направлениях.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	**«Кот».** Рисование обеими руками.
9.	Мелкая моторика	**«Плетение кос».** Дети плетут косы из веревки.

Занятие 37.

№	Сфера развития	Упражнение

1.	Развитие внимания	**Функциональное упражнение "Послушать тишину".** Цель: формирование произвольной регуляция собственной деятельности, развитие аудиального гнозиса. И.п. - сидя на полу. Закрыть глаза и последовательно послушать звуки на улице за окном, затем в комнате, свое дыхание, биение сердца. 7. **Функциональное упражнение с правилами "Костер".** Цель: формирование внимания и произвольной регуляции собственной деятельности. Дети садятся на ковер вокруг "костра" и выполняют соответствующую команду инструктора. По команде (словесной инструкции) "жарко" дети должны отодвинуться от "костра", по команде "руки замерзли" - протянуть руки к "костру", по команде "ой, какой большой костер" - встать и махать руками, по команде "искры полетели" - хлопать владоши, по команде "костер принес дружбу и веселье" - взяться за руки и ходить вокруг "костра". Затем игра выполняется с ведущим ребенком. 8. **Функциональное упражнение "Море волнуется...".** Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности. Детям предлагается интенсивно двигаться по комнате, принимая различные позы. Инструктор произносит считалку: Море волнуется - раз!

		Море волнуется - два! Море волнуется - три! Морская фигура - замри! Дети замирают в одной из поз. По команде инструктора "Отомри!" упражнение продолжается.
2.	Дыхательные упражнения	**Дыхательное упражнение.** **Цель:** развитие произвольности и самоконтроля, ритмирование организма. И.п. – лежа на спине. Вдох. Детям предлагается расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза (задержка дыхания). Выдох. Детям предлагается втянуть живот как можно сильнее. Пауза. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом "пьют" воздух.
3.	Общий двигательный репертуар	**Упражнение «Кросс-крол»** Исходное положение: стоя. Упражнение имеет несколько вариантов. 1. По очереди касаемся ладонью правой руки левой коленки; ладонью левой руки – правой коленки. Повторить 5 раз. 2. Локтем правой руки касаемся левой коленки; локтем левой руки – правой коленки. Повторить 5 раз. 3. Ладонью правой руки касаемся ступни левой ноги, нога перед собой; ладонью левой руки – ступни правой ноги. Повторить 5 раз. 4. Ладонью правой руки касаемся ступни левой ноги, нога за

		спиной; ладонью левой руки – ступни правой ноги. Повторить 5 раз.
4.	Игры с мячом	**«Катание мяча».** Взрослый и ребенок садятся на пол, на расстоянии 2-3 метров друг от друга и берут большой мяч. Они раздвигают ноги и перекатывают мяч по полу. Сначала мяч отталкивают от себя двумя руками, через минуту или две ребенок убирает левую руку за спину и катает мяч только правой рукой, а через 3 минуты - только левой рукой. Мяч должен катиться ровно и прямо в руки партнеру.
5.	Растяжки	Растяжка "Половинка". Цель: оптимизация тонуса мышц. И.п. - сидя на полу. Общее напряжение тела. Расслабление. Напряжение и расслабление по осям: верх-низ (напряжение верхней половины тела, напряжение нижней половины тела), левостороннее и правостороннее (напряжение правой и затем левой половин тела), напряжение левой руки и правой ноги, а затем правой руки и левой ноги.
6.	Глазодвигательный репертуар	Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма. И.п. – лежа на спине. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным(вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений производится сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы. Движения совершаются в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях; причем удержание должно быть равным по длительности предшествующему движению. При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки и т.д. В начале освоения этих упражнений
		ребенок должен следить за предметом, перемещаемым взрослым,а затем передвигать его самостоятельно, держа сначала в правой, потом в левой руке, а затем обеими руками вместе. Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит "соскальзывание" взгляда, следует уделить дополнительное внимание, "прорисовывая" их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	И.П. — лежа на спине. • *«Велосипед».* Ребенок имитирует ногами езду на велосипеде, касаясь при этом локтем противоположного колена; потом — другого колена; затем снова противоположного. • Отработка согласованных движений головы, туловища, глаз, языка, рук и ног. - Фиксированы позиции головы и туловища. Выполняются одновременные движения глаз, языка, рук и ног: вверх, вниз, вправо, влево, сведение к центру (конвергенция глаз, сжатые челюсти, перекрест рук и перекрест ног). - Фиксированы глаза (взгляд прямо перед собой) и туловище. Выполняются одновременные движения головы, языка, рук и ног: вверх, вниз, вправо, влево, сведение к центру (голова прямо, сжатые челюсти, перекрест рук и перекрест ног). - Фиксированы туловище и язык — язык высовывается с напряжением вперед и удерживается в этом положении. Выполняются одновременные движения головы, глаз, рук и ног. вверх, вниз, вправо, влево, сведение к центру (голова прямо, конвергенция глаз, перекрест рук и перекрест ног).
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	**Радуга».** Ребенок рисует разноцветную радугу. Нужно приготовить несколько маркеров (мелков) разных цветов. Делим лист или доску пополам. Упражнение выполняется сначала одной рукой (отдельно правой и левой), а потом двумя руками одновременно. Каждую дугу в радуге обводим несколько раз, не отрывая руки. В итоге должно получиться 4 радуги. Для первого раза нарисуйте ребенку две точки, которые будут являться внешними границами радуги.
9.	Мелкая моторика	**"Колечко".** Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе. o **"Кулак-ребро-ладонь".** Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости пола, распрямленная ладонь на плоскости пола. Ребенок выполняет пробу вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами ("кулак-ребро-ладонь"), произносимыми вслух или про себя.

Занятие 38.

№	Сфера развития	Упражнение

1.	Развитие внимания	**«Фокус».** По команде «Начали!» каждый мысленно «уходит» внутрь в себя, в свое тело. Затем с периодичностью в 5-30 секунд психолог подает команды: «Правая кисть», «Мочка левого уха» и т.д. Задача ребенка сосредоточится на этой части тела, почувствовать ее. **«Запретное движение».** Психолог показывает детям различные движения. Дети их повторяют. Одно из движений повторять нельзя, дети его пропускают.
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа (ноги и руки вытянуты вдоль тела), делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания. Вместо слов «Вдох», «Держим», «Выдох», вы хлопаете два раза, а счет прохлопываете как раньше: двойной хлопок- 3 хлопка - двойной хлопок- 3 хлопка- двойной хлопок-3 хлопка. Единица счета равна одной секунде. Упражнение выполняется 5-8 раз. Следите за тем, чтобы тело ребенка было полностью расслаблено!
3.	Общий двигательный репертуар	**«Кузнецы и сенокосцы».** Дети складывают руки так, как будто у них в руках молот, и куют железо. Затем дети представляют, что у них в руках коса, и косят траву.
4.	Игры с мячом	Ребенок и взрослый кидают друг другу теннисный мяч двумя руками. Мяч кидают с разных расстояний. Ребенок ловит мя и называет любой синий (красный, мокрый, холодный, горячий и т.д.) предмет.
5.	Растяжки	**«Активные растяжки-1».** руки тянутся вверх, а ноги и мысочки- вниз. По другой команде - руки и ноги расслабляются. **«Дотянись».** **«Лодочка».** Лечь на живот, руки вытянуть вперед, сложить их лодочкой (ладонь к ладони), приподнять прямые ноги, прогнуться и покачаться на животе в таком положении. Если ребенку трудно выполнять упражнение, взрослый помогает ему (качает его, поднимая, то руки, то ноги). **«Фараон».** Ребенок ложится на спину, обняв себя руками (правая кисть держит левое плечо, левая - правое). Он должен отрывать голову от пола и поднимать ее к груди, не поднимая плеч. Туловище лежит неподвижно, ногами не шевелить.
6.	Глазодвигательный репертуар	И.п.- то же. Рот открыт, язык высунут, и движется в противоположную от глаз сторону. Взрослый ярким предметом рисует в воздухе «крест» на 3- уровнях. **«Конвергенция -1».** Ребенок лежит. Поднять предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над переносицей. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. Выполнить 2 раза.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	**«Ползание по-пластунски».** Ребенок ложится на живот, головой в сторону цели, сгибает правые руки и ногу. Голова чуть оторвана от пола. Разгибая одновременно руку и ногу, неотрывно смотря на цель, ребенок толкается. После этого сгибает левую руку и опять толкается. Задача - доползти до цели.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с	**«Геометрические фигуры-1».** Делим лист пополам. Ребенок рисует сразу двумя руками одновременно разные геометрические фигуры: круги, квадраты, треугольники. Нарисовав их, ребенок обводит их в течение одной минуты, не отрывая при этом рук от бумаги, в разных направлениях. Взрослый засекает время по команде «Начали!»

<table>
<tr><td></td><td>опорой на графическую деятельность</td><td colspan="2">ребенок начинает рисовать определенную фигуру, а по команде «Стоп!» перестает выполнять задание. И так с каждой фигурой. Важно, чтобы при выполнении задания у ребенка вместо круга не получился «клубок ниток». Обводить нужно как можно точнее, чтобы квадрат не раздваивался, а треугольник не увеличился в несколько раз. Необходимо поставить отметку в виде черточки в области начала рисования фигуры, при прохождении этой отметки ребенок должен цокать языком, топать ногой или проговаривать слог «та».</td></tr>
<tr><td>9.</td><td>Мелкая моторика</td><td colspan="2">«Братцы».</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>Засиделись в избушке братцы.</td><td>Поднять руку, ладонь выпрямлена, пальцы согнуты.</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>Захотел меньшой прогуляться.</td><td>Отвезти вбок мизинец- строго в плоскости ладони- и задержать его в этой позиции на 2-3 секунды.</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>Да скучно ему гулять одному.</td><td>Мизинец чуть покачивается, затем возвращается на исходную позицию.</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>Зовет он братца вдвоем прогуляться.</td><td>Вбок отвести два прижатых друг к другу пальца – мизинец и безымянный, задержать на 2-3 секунды.</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>Да скучно им гулять двоим.</td><td>Мизинец и безымянный чуть покачиваются, затем возвращаются на исходную позицию.</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>Зовут братца втроем прогуляться.</td><td>Отвести вбок мизинец, безымянный и средний пальцы, задержать на 2-3 секунды.</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>Грустно старшим сидеть в избе.</td><td>Большой и указательный пальцы 4 раза соединяются кончиками.</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>Зовут они братцев домой к себе.</td><td>Все пальцы соединяются в щепоть, рука расслабляется.</td></tr>
</table>

Занятие 39.

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	«Запретное слово». Дети стоят в кругу и по очереди повторяют за ведущим названия овощей (цветов, городов, цифр, букв и т.п.).Название одного овоща (например, «огурец») является запретным словом. Его нельзя произносить, вместо этого надо хлопнуть в ладоши.

2.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: «Поднимаем (3 хлопка), держим (3 хлопка), опускаем (3 хлопка), держим (3 хлопка)». Во время вдоха ребенок поднимает правую руку и правую ногу и удерживает их в воздухе во время задержки дыхания. Во время выдоха опускает их. На следующем вдохе ребенок поднимает левую руку и левую ногу и

		также задерживает на время задержки дыхания. На выдохе опускает руку и ногу. Упражнение выполняется 5-8 раз. Команды сначала необходимо проговаривать вслух. Можно даже подсказывать ребенку, какую руку и ногу надо поднимать. Также нужно следить за тем, чтобы руки и ноги, которые не работают в данный момент, лежали спокойно и расслабленно.
3.	Общий двигательный репертуар	«Гусеница». Дети изображают гусеницу. Прямые руки и ноги стоят на полу близко друг к другу. Затем руки убегают, а ноги стоят, потом ноги догоняют, а руки ждут.
4.	Игры с мячом	«Игры в кругу». В этом упражнении должно участвовать как минимум 3 человека. Мячик кидают по кругу. Правила игры: один хлопок – мяч движется в том же направлении, два хлопка- мяч меняет направление. После того, как ребенок усвоил программу, меняется инструкция: один хлопок – мяч меняет направление, два хлопка – мяч движется в том же направлении.
5.	Растяжки	«Активные растяжки-2». Ребенок лежит на спине, руки вверху, над головой, ноги вместе. По команде *правая рука* тянется вверх, *правая нога* -вниз; при этом левая рука и нога расслаблены. Ребенок должен удержаться в таком положении в течение 3-5 секунд. По команде все конечности расслабляются в течение того же интервала времени. Затем также «растягивается» левая сторона тела. «Дотянись». Ребенок лежит на животе. Взрослый, сидя перед ним, держит предмет перед ребенком, а ребенок тянется к нему к нему сначала правой рукой, а потом левой. Затем взрослый, сидя у его ног, просит дотянутся до предмета ногами- сначала правой, а потом левой. «Кошка». Ребенок встает на четвереньки. Выгибает и прогибает спину в поясничном отделе. Голова при этом движется синхронно с изменением поз: прогибание – голова вверх, выгибание – голова вниз. Если ему это не удается, помогите ребенку, фиксируя статику и динамику данной позы собственными руками (буквально – надавливая ему на поясницу или, напротив, приподнимая ее), прося его только о том, чтобы он опускал голову, когда его спина выгибается, и поднимал, когда она выгибается. Потом это упражнение выполняется с неподвижной головой, которая при необходимости фиксируется руками взрослого.

6.	Глазодвигательный репертуар	И.п.- то же. Рот открыт, язык высунути следует за глазами. Взрослый ярким предметом рисует в воздухе сначала знак бесконечности (горизонтальная восьмерка), а потом обычную восьмерку (вертикальная восьмерка) последовательно на трех уровнях. «Конвергенция -2».
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Ползание по-пластунски». Ребенок ложится на живот, головой в сторону цели, сгибает правые руки и ногу. Голова чуть оторвана от пола. Разгибая одновременно руку и ногу, неотрывно смотря на цель, ребенок толкается. После этого сгибает левую руку и опять толкается. Задача - доползти до цели. «Ползание на шестереньках».
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	«Улитки». Рисуем улиток двумя руками одновременно. Делим лист на две части. Взрослый предлагает ребенку последовательность действий. Если ребенок не понимает, как рисовать по речевой инструкции, то можно нарисовать образец и по нему читать задание: - начиная с панциря: правая и левая руки (каждая на своей половине) ставят исходные точки; - далее от каждой точки рисуем спиральку, которая переходит в голову улитки; -потом рисуем усики; -рисуем ножки; - глаза и рот. В итоге одновременно должно получиться две улитки: справа и слева на листе. Улитки должны быть средних размеров.
9.	Мелкая моторика	«Братцы».

Занятие 40.

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	«Запретное слово». Дети стоят в кругу и по очереди повторяют за ведущим названия овощей (цветов, городов, цифр, букв и т.п.). Название одного овоща (например, «огурец») является запретным словом. Его нельзя произносить, вместо этого надо хлопнуть в ладоши.

2.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: двойной хлопок- 4 хлопка-двойной хлопок- 4 хлопка-двойной хлопок- 4 хлопка-двойной хлопок- 4 хлопка. Единица счета – одна секунда. Во время вдоха ребенок поднимает правую руку и правую ногу. На время задержки удерживает их в воздухе. Во время выдоха опускает их. На следующем вдохе ребенок поднимает левую руку и левую ногу и удерживает их в воздухе на время задержки дыхания. На выдохе опускает их. Упражнение выполняется 5-8 раз. Внимательно следите за следующими моментами: - вдох производится носом, а выдох- ртом, -живот на вдохе надувается, а на выдохе опускается, - ребенок точно следует ритму, разделяя одинарные хлопки, обозначающие счет, и двойные, обозначающие переход к другому режиму (вдох, удержание, выдох, удержание), - ребенок точно соблюдает последовательность смены правых руки, ноги и левых руки, ноги, - «нерабочие» руки и ноги остаются расслабленными.
3.	Общий двигательный репертуар	«Кувырки».
4.	Игры с мячом	«Упражнение с теннисным мячом». Ребенок перекидывает из правой руки в левую теннисный мяч, затем дети встают в круг и перекидывают теннисный мя сначала из одной своей руки в другую, а затем в руку соседа слева.
5.	Растяжки	«Активные растяжки-3». Ребенок лежит на спине, руки вверху, над

		головой, ноги вместе. По команде *правая рука* тянется вверх, а *левая нога* –вниз, при этом левая рука и правая нога расслаблены. По следующей команде – все конечности расслабляются. Затем таким же образом растягиваются левая рука и правая нога. «Дотянись». Ребенок лежит на животе. Взрослый, сидя перед ним, держит предмет перед ребенком, а ребенок тянется к нему к нему сначала правой рукой, а потом левой. Затем взрослый, сидя у его ног, просит дотянуться до предмета ногами - сначала правой, а потом левой. «Здравствуй, пол». Ребенок, лежа на спине, затылком на полу, поднимает и закидывает ноги к ушам. Его задача - постараться дотронуться мысочками до пола за головой и полежать в этом в этом положении 2-5 секунды. Затем надо медленно возвратиться в исходное положение. Упражнение выполняется от 2-5 до 10 раз. *Примечание* : Это упражнение удается почти всем детям, хоть и с трудом, и впоследствии оно им очень нравится. Вначале взрослый может помочь ребенку, чуть приподнимая его за спину. Можно аккуратно «дотянуть» мысочки ребенка до пола. Важно также стараться, чтобы ребенок держал максимально прямые ноги и когда их поднимает, и когда опускает. Не стоит также спешить, не обязательно дотягиваться до пола сразу.
6.	Глазодвигательный репертуар	И.п.- то же. Рот открыт, язык высунути движется в противоположную от глаз сторону. Взрослый рисует в воздухе сначала знак бесконечности (горизонтальная восьмерка), а потом обычную восьмерку (вертикальная восьмерка) последовательно на трех уровнях. «Конвергенция -2». Ребенок лежит. Взрослый поднимает какой-то предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над его переносицей. Язык максимально высунут. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. При приближении предмета язык медленно прячется во рту. Сделать 2 раза.

7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Ползание на *шестереньках* ». Ребенок встает на колени, локти и кисти рук. Поднимая правую руку и правую ногу, делает шаг. Затем – меняет руку и ногу. Задача - не сбиваясь и не падая дойти до цели. В этом и всех последующих упражнениях важно, чтобы рука и нога ребенка касались пола одновременно. Сначала лучше каждый шаг этого упражнения делать по команде, например «Ква» или «Бу», это даст вам возможность контролировать темп выполнения упражнения. Можно также ввести ложные команды, которые ребенок должен игнорировать. Заодно потренируете внимание и слух (например, вместо команды «Ква» сказать «Кво» или «Кма») *Примечание.* Упражнение будет очень важно в дальнейшем, поэтому уделите ему максимум внимания. После усвоения упражнения можно ввести счет, например, 1 – отрываем ногу и руку, 2, 3,4 – переносим их вперед, 5- ставим руку и ногу. Этим вы замедлите выполнение упражнения, сделаете движения более точными и рассчитанными. Хотя после трех - четырех повторов рекомендуется вернуться к обычному выполнению упражнения и сосредоточиться больше на
		скорости.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	«Коврик». Ребенок рисует коврик в виде спиралек. Понадобятся несколько разноцветных карандашей. Делим лист пополам и начинаем рисовать от разделительной линии в разные стороны и в одну линию двумя руками одновременно. Должна получиться одна линия из спиралек. Далее рисуем вторую линию другим цветом или цветами (если в руках разные по цвету маркеры). В итоге получается разноцветный ковер. Во время выполнения задания ребенок не должен отвлекаться.
9.	Мелкая моторика	«Пальчиковые ладушки».

Занятие 41.

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	«Запутанные руки-1». Дети сидят в кругу, руки перекрещены с руками рядом сидящих. По кругу передается мячик из руки в руку. Задача - как можно быстрей передавать мяч. Количество мячей можно постепенно увеличивать.

2.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа, делаетряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: «Руку поднимаем (5 хлопков), держим (4 хлопка), руку опускаем (5 хлопков), держим (4 хлопка), ногу поднимаем (5 хлопков), держим (4 хлопка), ногу опускаем (5 хлопков), держим (4 хлопка)». Единица счета- одна секунда. Во время вдоха ребенок поднимает правую руку, на время задержки дыхания удерживает ее в воздухе. Во время выдоха опускает правую руку и во время задержки дыхания лежит спокойно. На следующем вдохе ребенок поднимает правую ногу и удерживает ее в воздухе на время задержки дыхания. На выдохе опускает правую ногу. То же с левой рукой и ногой (всего 4 вдоха - выдоха). Упражнение выполняется 2-3 раза
3.	Общий двигательный репертуар	«Гусиный шаг». Дети передвигаются на корточках и мысочках.
4.	Игры с мячом	«Упражнение с теннисным мячом». Дети кидают друг другу и ловят теннисный мяч одной рукой (сначала правой, потом левой).
5.	Растяжки	«Активные растяжки-4». Ребенок лежит на спине, руки вверху, над головой, *правая рука* лежит на *левой руке* , а *правая нога* лежит на *левой ноге* . По команде тянутся правая рука и правая нога, при этом левая рука и нога расслаблены. По следующей команде все тело расслабляется. Затем таким же образом растягиваются левая рука и нога. «Дотянись». Ребенок лежит на животе. Взрослый, сидя перед ним, держит предмет перед ребенком, а ребенок тянется к нему к нему сначала правой рукой, а потом левой. Затем взрослый, сидя у его ног, просит дотянуться до предмета ногами - сначала правой, а потом левой.
		«Локотки». Ребенок ложится на живот, лбом на пальцы рук, прижатых к полу. Локти также лежат на полу. По команде ребенок поднимает локти как можно выше на 3-5 секунд, после его опускает их. Упражнение выполняется 5- 6 раз. Старайтесь добиться того, чтобы локти были подняты как можно выше. Можно также немного «потянуть» ребенка за руки вверх. После полноценного освоения этого упражнения желательно усложнить задачу реципрокными взаимодействиями рук и головы: локти лежат – голова поднимается, голова опускается – поднимаются локти.

6.	Глазодвигательный репертуар	И.п.- то же. Рот открыт. Задача ребенка самостоятельно рисовать в воздухе крест каким-нибудь предметом и следить за ним взглядом. Делать это надо сначала левой рукой, потом правой. Упражнение выполняется на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы. «Конвергенция -2». Ребенок лежит. Взрослый поднимает какой-то предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над его переносицей. Язык максимально высунут. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. При приближении предмета язык медленно прячется во рту. Сделать 2 раза.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Ползание на четвереньках-1». Ребенок встает на четвереньки. Поднимает правую ногу и правую руку, делает шаг. Язык медленно «*переезжает»* за «*шагающей»* рукой. Затем рука и нога меняются, а язык во время шага переползает в другую сторону. Задача - не сбиваясь и не падая, дойти до цели. Примечание: Упражнение несложное. Главное, чтобы ребенок при «приземлении» не прикусил язык от усердия. Важно, чтобы он не задумывался о том, куда должен перемещаться язык, а делал это автоматически
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	«Цветок из восьмерок».
9.	Мелкая моторика	«Пальчиковые ладушки». Дети играют в ладушки пальцами (начиная с указательных и заканчивая мизинцами).

Занятие 42.

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	«Запретное слово».
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: двойной хлопок- 6 хлопков – двойной хлопок- 5 хлопков- двойной хлопок- 6 хлопков-двойной хлопок- 5 хлопков. Единица счета - одна секунда. Во время вдоха ребенок
		поднимает правую руку и левую ногу. Удерживает их в воздухе на время задержки дыхания. Во время выдоха опускает их. На следующем ребенок поднимает левую и правую ногу. На выдохе опускает их. Упражнение выполняется 5-8 раз.

3.	Общий двигательный репертуар	«Ходьба с предметом на голове». Дети ходят, положив на голову какой-нибудь предмет, стараясь ходить так, чтобы он не упал.
4.	Игры с мячом	«Меткость». Ребенок кидает в вертикальную цель разные мячи. В качестве цели может выступать прикрепленный к стене круг из бумаги или обруч в руке взрослого.
5.	Растяжки	«Активные растяжки-5». Ребенок лежит на спине, руки вверху над головой, левая рука на правой руке, а левая нога на правой ноге. По команде тянутся правая рука и правая нога, при этом левая рука и нога расслаблены. По другой команде - все конечности расслабляются. Затем таким же образом растягиваются левая рука и нога.
6.	Глазодвигательный репертуар	И.п. то же. Рот открыт, язык высунут. Задача ребенка самостоятельно рисовать в воздухе крест каким-нибудь предметом, следить за ним взглядом и двигать при этом языком в том же направлении. Делать это надо сначала левой рукой, потом правой. Упражнение выполняется на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы. Конвергенция-2.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Ползание на четвереньках-2». Ребенок встает на четвереньки. Поднимая правую ногу и левую руку, делает шаг. Язык медленно «переезжает» в противоположную от «шагающей» руки сторону. Затем рука и нога меняются, а язык во время шага переползает в другую сторону. Задача - не сбиваясь и не падая, дойти до цели.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	«Цветок из восьмерок». Рисование одновременнодвумя руками восьмерок горизонтальных и вертикальных. Ребенок, не отрывая рук, рисует и обводит на левой и правой части листа восьмерки. Сначала в течение минуты вертикальные, потом горизонтальные. Каждую восьмерку ребенок обводит ровно минуту, не отрывая руки. Далее эти два вида восьмерок соединяются в узор, похожий на цветок. Точно также двумя руками ребенок рисует и обводит эти узоры, не отрывая рук, в течение минуты. В итоге должны получиться две восьмерки вертикальные, две восьмерки горизонтальные и два «цветка» из восьмерок.
9.	Мелкая моторика	«Ходилки». Дети «ходят» пальчиками (указательным и средним, указательным и безымянным, указательным и мизинцем) сначала правой рукой, затем левой, затем одновременно двумя руками.

Техника Body Percussion даёт возможность слышать себя и других, уверенность в себе, снимает зажимы и стеснения, мышечные зажимы, даёт возможность самовыражаться и высказываться без слов, развивает социально-коммуникативные навыки. ***игра: Приветствие «Хей-хей, привет тебе» (африканский фольклор)*** *стоять в кругу; стоять в паре.*

1 куплет

Хей-хей *ударяют поочерёдно ладошками по груди*

Привет тебе *машут руками*

Хей-хей *щелкают поочередно пальцами правой и левой руки*

Привет тебе *машут руками или ударяют ладошками друг друга (в паре)*

Хей-хей *шлепки по ногам*

Привет, привет *хлопают в ладоши*

Хей-хей *топают поочередно ногами*

Привет, привет! *2 прыжка*

Проигрыш: ударяют ладошами поочередно по груди – *длинные звуки* шлепки по ногам – *короткие звуки* хлопок – *долгий звук* ударяют ладошами поочередно по груди – *длинные звуки* шлепки по ногам – *короткие звуки* топают поочерёдно ногами – *короткие звуки* хлопок – *долгий звук*

2 куплет

Ушко, *поглаживают правое ушко*

Тебе привет! *машут правой рукой*

Ушко, *поглаживают левое ушко*

Тебе привет! *машут левой рукой*

Щечка *делают легкий массаж правой щечке*

Привет, привет! *машут правой рукой*

Щечка, *делают легкий массаж левой щечке*

Привет, привет! *машут левой рукой*

Снова повторяется проигрыш, можно повторить движения, можно придумать другие.

3 куплет

Носик, *нажимают на носик указательным пальцем правой руки*

Тебе привет! *машут правой рукой*

Носик, *нажимают на носик указательным пальцем левой руки*

Тебе привет! *машут левой рукой*

Лобик *делают легкий массаж лба*

Привет, привет! *машут двумя руками*

Борода, *делают легкий массаж подбородка*

Привет, привет! *машут двумя руками*

2 игра «Озвучивание стихотворения»

«Зима» А. Прокофьев

По дороге по прямой *2 поочередных шлепка по груди, хлопок – 2 раза*

Шла зима с морозами, *2 шлепка по груди, по ногам, 2 притопа, хлопок* Шла

зима к себе домой – *2 поочередных шлепка по груди, хлопок – 2 раза*

Снег стелила розовый. *2 шлепка по груди, по ногам, 2 притопа, хлопок*

За зимою две метели *2 щелчка, 2 притопа – 2 раза*

Снег тот веяли, мели, *2 щелчка, 2 притопа, 2 хлопка, шлепок по ногам*

Снег взвивали, как хотели, *2 щелчка, 2 притопа – 2 раза*

И кидали хрустали. *2 щелчка, 2 притопа, 2 хлопка, шлепок по ногам*

Игра-приветствие и озвучивание стихотворения могут варьироваться на усмотрение и фантазию музыкального руководителя и детей.

Приложение «Комплекс по методу нейройоги»

Комплекс 1. «Путешествие на далекий остров» ***Краткое содержание.***

Мы собираемся отправиться на далекий остров, где нас ждут встречи с различными животными и много-много интересных приключений. Мы полетим на остров на самолете.

«Часики» показывают, что осталось мало времени.

«Бом-ку-ку» - пора садиться в самолет. Но сначала нам надо проверить, хорошо ли работают ваши пальчики, смогут ли они нажимать на *«Кнопки»* в самолете.

Соберем наш *«Чемоданчик».*

Давайте скажем *«До свиданья!».*

«Продуваем двигатели». Заводим *«Самолет»*.

Летим, а наши *«Глазки»* внимательно за всем следят. Приземляемся на остров. И кто же нас встречает?

Это *«Заяц»*. А вот еще одни *«Ушки зайчика»* торчат из травы. Поздороваемся с зайчиками.

А теперь давайте построим дом. Для этого нам нужны *«Подъемный кран»* и *«Молоток».* Выглядываем из окошка.

Во дворе гуляет *«Кошка»*. Она бывает злая и добрая. Давайте будем с ней дружить. Позовем ее к нам жить.

Давайте погуляем вокруг нашего дома. Но сначала проверим внимательность. Знаете ли вы все *«Четыре стихии»?*

Высокая *«Трава»* растет у нашего дома. Гуляем по травке и *«Тянемся к солнышку».* А теперь полежим и *«Потянемся»*, надуем в животе *«Воздушный шарик».* Мы сегодня очень устали, нам *«Пора отдохнуть».*

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Часики».

Исходное положение - сидя. Энергично наклонять голову то к правому, то к левому плечу, стараясь коснуться плеча ухом. Следить, чтобы плечи не поднимались. Делать до 25 движений. Вначале делать осторожно, постепенно добиваясь резкого бросания головы. Темп переменный, начинать упражнение медленно, затем убыстрять движения, меняя темп, заканчивать медленно. Добавлять слова *«Тик-так».*

«Бом-ку-ку»

Исходное положение - сидя. Энергично, с усилием забрасывать голову вверх, направляя затылок к спине, и вниз, стараясь достать подбородком груди. Начинать с медленных движений. Делать до 25 движений, считая движение вверх-вниз за одно. На первых порах упражнение делать осторожно.

Упражнения для развития общей и мелкой моторики. «Кнопки».

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному) порядке. В начале методика выполняется каждой рукой отдельно, а затем вместе. ***«Чемоданчик»***

Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. С полным вдохом перевести прямые руки за голову. С полным выдохом сесть (спина и руки составляют одну линию) и, продолжая выдох, наклониться вперед с прямой спиной. Взяться средними пальцами рук за большие пальцы ног, кончики указательных и больших пальцев рук соединить. Ноги прямые, колени не сгибать, подбородок стремится за колени. В идеале грудная клетка должна лечь на бедра. Задержаться в позе на задержке выдоха до дискомфорта. С вдохом сесть, руки скользят по ногам, с выдохом лечь на пол, руки – возле бедер.

Эффект. Улучшает функции печени, селезенки, почек, поджелудочной железы и других органов брюшной полости. Дает отдых сердцу, успокаивает нервы, благотворно влияет на половые железы. Увеличивает подвижность позвоночника, способствует исправлению его искривлений, растягивает и тонизирует мышцы спины, ног и рук.

«До свиданья»

Исходное положение - «вывеситься»: в положении сидя вытянуть вперед прямые руки и ноги таким образом, чтобы ноги по всей своей длине – от бедер до икр и пяток – не касались пола. Стараясь держать прямые руки и ноги неподвижно, начать одновременные движения кистями рук и стоп вверх, направляя ладони и носки вверх, в потолок, и затем вниз, стараясь направить ладони и носки по направлению к полу. Движения делать энергично, до упора. Делать 5, 10, 15, 20, 25 движений, считая движение вверх-вниз за одно.

«Продуваем двигатели»

Исходное положение – сидя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки).

Дыхание медленное, глубокое. Эффект. Активизация работы правого и левого полушарий.

«Самолет»

Исходное положение - руки к плечам. Вращать руками вперед-назад. Затем руки в стороны–изображать крылья.

Глазодвигательные и артикуляционные упражнения «Глазки»

Исходное положение – сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным (по диагоналям); сведение глаз к центру.

Эффект. Выполнение этих упражнений вызывает раздражение вестибулярного аппарата, посредством движения эндолимфы полукружных каналов в них возникают нервные импульсы, которые поступают в головной мозг, и, следовательно, осуществляют стимуляцию работы нервов.

«Смотрим по сторонам»

Исходное положение - сидя или стоя. Поворот влево - левая рука движется назад, правая рука лежит на области сердца; поворот вправо - правая рука назад, левая на сердце и т.д. Движения свободные и размашистые. Голова также поворачивается вместе с туловищем в одну, а затем в другую сторону.

«Заяц»

Исходное положение - сидя на пятках. Положить ладони на бедра пальцами вперед. Закрыть глаза. Завести руки за спину и обхватить запястье одной руки второй рукой (подобно ушам зайца, сложенным у него на спине). Сделать глубокий вдох и на выдохе нагнуться вперед, опустив грудную клетку на бедра, а лоб – на пол перед коленями, как затаившийся заяц. Задержать позу на секунду и на вдохе медленно выпрямиться.

Эффект. Это упражнение производит сильное успокаивающее действие. ***«Ушки зайчика»***

Исходное положение – сидя на полу с вытянутыми вперед ногами. Стопами производить разнонаправленные и одновременные движения. Руками дотягиваться до стоп, затем поднимать руки вверх и махать.

«Подъемный кран»

Исходное положение – сидя на полу. Прямыми ногами «рисуем» дом и большие окна.

Массажи. «Молоток»

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

«Кошка»

Исходное положение - стоя на четвереньках. Выгибать и прогибать спину в поясничном отделе. Голова при этом движется синхронно с изменением поз: прогибание -

голова вверх, выгибание - голова вниз. Можно добавить разворот корпуса («кошка смотрит на свой хвост») в одну и другую стороны. Добавьте «мурр» при прогибе и «мяу» при выгибании. Эффект. Помогает успокоить нервы и улучшает сон, развивает гибкость ног и позвоночника.

Функциональные упражнения. «Четыре стихии»

Участники сидят в кругу. Ведущий договаривается, что, если он скажет слово "земля", все должны опустить руки вниз, "вода" - вытянуть руки вперед, "воздух" - поднять руки вверх, "огонь" – потрясти руками.

Эффект. Развитие внимания, снижение импульсивности.

Скороговорка. «Трава».

«На дворе трава на траве дрова, не руби дрова на траве двора».

Эффект. Выработка правильной речи. Тренировка произношения звука «р».

Дыхательные упражнения. Цель: развитие произвольности и самоконтроля, ритмирование организма. «Буквы». Исходное положение – сидя на полу. Глубоко вдохнуть. На выдохе произносить звуки: пф-пф-пф-пф-пф. Вдох. На выдохе: р-р-р-р. Вдох. На выдохе: з-з-з-з. Вдох. На выдохе: мо-ме-мэ-му; а-а-а.

«Тянемся к солнышку».

Исходное положение - стоя у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, плечами и затылком. Делая вдох, поднять руки вверх, задержать дыхание — кончиками пальцев рук тянемся к солнышку. При этом необходимо тянуться вверх всем телом, начиная с пальцев рук, потом запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и ногами, но без особого напряжения и не отрывая пяток от пола. Выдохнуть, опуская руки, расслабиться.

«Потянемся-1»

Исходное положение - лежа на спине, руки вверху, над головой, ноги вместе. По команде руки тянутся вверх, а ноги и мысочки - вниз. По другой команде - руки и ноги расслабляются.

«Воздушный шарик-1»

Исходное положение – сидя на полу. Вдох. Расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе шарик, например, красного цвета. Пауза (задержка дыхания). Выдох. Втянуть живот как можно сильнее. Пауза. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

Релаксация «Пора отдохнуть».

Исходное положение – лежа на спине. Инструктор: «Закроем глазки, расслабимся. Пусть отдохнут наши ручки и ножки, все наше тело. Мы сегодня славно потрудились, выполнили все задания и можем отдыхать. Лежим и слушаем, как поют птички за окном

нашего домика. Наши руки становятся тяжелыми, наши ноги становятся тяжелыми. Все наше тело тяжелое-тяжелое. Птички поют. А мы отдыхаем. Постепенно птички поют все тише и тише. И мы ощущаем себя в нашей комнате (пауза)… Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

№ 2. ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ ПО МЕТОДУ НЕЙРОЙОГА.

Комплекс 2. «Кто живет рядом с нами?» Краткое содержание.

Просыпаемся утром, выключаем ***«Будильник»***. Вот и ***«Петушок»*** закричал: «Ку-ка-реку! Пора вставать!». Какое вкусное лежит ***«Яблочко на тарелочке»***! Давайте угостим яблоком ***«Уточку»***. Смотрите, как важно ***«Утка»*** ходит со своими утятами. С нами вместе живет ***«Собака»***. Нашу собаку зовут ***«Полкан»***. На крыше нашего дома поселился ***«Аист»***. Посмотрите, какой он важный. А под крышей дома свила гнездо ***«Ласточка»***. Кажется, ***«Маленький птенчик»*** выпал из гнезда. Обязательно поможем ему. Покажем, как летают ***«Птички»***.

В траве прячется от аиста ***«Лягушка»***. Высоко может подпрыгнуть ***«Большая лягушка»***. ***«Аисты и лягушки»*** не могут дружить. А вы хорошо знаете, ***«Кто летает?»***. Пора завести наш ***«Маятник»*** и ложиться спать. Надуем в животе ***«Воздушный шарик»***. «Потянемся» как следует. Завтра мы снова пойдем гулять. А пока полежим и будем слушать, как «Тикают часики».

Описание упражнений

Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Будильник»

Исходное положение – стоя. Сжать руку в кулак и водить по часовой стрелке на уровне живота. Чтобы «выключить» будильник – легонько стукнуть по макушке. ***«Петушок»***

Исходное положение – сидя на корточках, руки упираются в бедра. Делать движения головой вперед-назад, вперед-влево, назад-вправо. Затем максимально вытянуть шею и «прокукурекать».

«Яблоко на тарелочке»

Исходное положение – сидя. Совершать круговые движения головой, как бы перекатывая ее по плечевому поясу. Шея при этом движется по поверхности воображаемого конуса с

максимальным углом при вершине, у основания шеи. Нос описывает окружность как можно большего радиуса. Начинать движение медленно, постепенно наращивая темп. Перекатывания делать сначала в одну сторону, затем в другую. Выполнять до 25 перекатываний в каждую сторону. Вначале делать осторожно.

«Утка»

Выполнять ходьбу в положении сидя на корточках. Руки держать на поясе, ладони направить в стороны.

Массажи. «Уточка»

Вытянуть губы, сжать их так, чтобы большие пальцы были под нижней губой, а все остальные на верхней губе, и вытягивать губы вперед как можно сильнее, массируя их и стремясь изобразить клюв уточки.

Сложные растяжки. «Собака»

Пусть «кошка» превратится в собаку: выпрямить ноги в коленях, потянуться пятками к полу, отталкиваясь руками. Вытянуть руки вперед и упереться ладонями в пол так, чтобы руки не скользили. Развести пальцы рук широко. Натянуть носки на себя и упереться верхней частью стопы (носками) в пол или коврик (ноги не должны скользить). Развести ноги: расстояние между стопами должно равняться ширине плеч. Сделать вдох и податься бедрами вперед. Не меняя расстояния между ногами и руками, на выдохе выпрямлять ноги в коленях, отталкиваться руками от пола, чтобы переместить таз назад и вверх. Пятки стремиться опустить на пол. Ноги выпрямлены в коленях. Коленные чашечки напрячь и подтянуть вверх. Пальцы рук разведены широко и плотно прижаты к полу. Вытягивать заднюю поверхность ног, толкая ягодицы и заднюю часть бедер вверх, а пятки вниз. Опустить голову вниз. Руки выпрямлены и напряжены. Тянуться макушкой головы к полу, а грудной клеткой вниз и к ногам одновременно. Дыхание свободное. Можно добавить подъем ноги вверх (5-10 секунд одной ноги и столько же другой). Эффект. Укрепляются и растягиваются задние мышцы ног, подколенные сухожилия, суставы и связки плечевого пояса, мышцы спины. Улучшается кровообращение в груди. Более длительное пребывание (до 1 минуты) в этом положении снимает усталость и тонизирует. Укрепляет лодыжки. Помогает при артрите плечевых суставов. Укрепляет мышцы живота.

Скороговорка. «Полкан»

«Наш Полкан из Байкала лакал. Полкан лакал, не мелел Байкал». Эффект. Выработка правильной речи. Тренировка произношения звука «л».

«Аист»

Исходное положение – стоя, ноги вместе, стопы параллельны, руки вдоль туловища. Со вдохом поднять руки перед собой над головой, с выдохом наклониться вперед вместе с руками, спину держать прямой, подбородок устремляется за колени. Взяться руками за лодыжки и подтянуть себя к коленям. Ноги в коленях не сгибать. Задержка на выдохе. Со вдохом, равным выдоху, выпрямиться, руки скользят вдоль туловища. Выполнять три раза. Эффект. Является одним из важнейших упражнений для сохранения гибкости позвоночника. Развивает мышцы спины и ног, устраняет болезни почек, стимулирует процессы роста у детей. Излечивает хронические запоры, несварение, невралгию седалищного нерва, является эффективным средством повышения жизненного тонуса всего тела. Устраняет скопления жира на туловище и ногах.

«Ласточка»

Исходное положение - ноги шире плеч, стопы параллельно, руки вдоль туловища. Со вдохом сложить руки ладонями перед грудью, повернуться на пятке левой и носке правой ноги в левую сторону. Руки стремятся вверх, упор присев на левой ноге (левая нога – угол 90 градусов), правая нога на носке прямая, руки вверху, туловище прямое, прогнуться, голову откинуть насколько можно назад. С полным выдохом опускать голову и туловище вперед, держа их на одной линии, на бедро левой ноги, правую ногу оторвать от земли и на задержке на выдохе отжаться на левой ноге. Находиться в позе столько, сколько возможно. Руки и ноги на одной линии. Со вдохом опустить туловище на бедро левой ноги, поставить правую ногу на пол и выпрямиться, прогнувшись. Снова задержка на вдохе, с выдохом возврат в исходное положение. Выполнить позу в другую сторону. Эффект. Основное действие направлено на увеличение подвижности в шее и плечах. Полезно при остеохондрозе и для тех, у кого слабые почки. Тонизируется все тело, увеличивается сила и развивается чувство равновесия.

«Маленький птенчик»

Руки согнуты в локтях, слегка прижаты к телу. Кисти на уровне плеч собраны в кулаки и смотрят вверх. Широко открывать и закрывать рот, так, чтобы тянулись уголки рта. Язычок«птенчик» сидит в гнездышке и не высовывается. Кулачки рук раскрываются и закрываются обратно одновременно с открытием и закрытием рта.

«Птички»

Исходное положение - лечь на спину в виде «звезды» (развести руки и ноги в стороны). По команде «Полетели!» необходимо поднять руки и ноги в воздух (не высоко), растопырить пальцы рук, высунуть язык и тянуть руки и пальцы рук в разные стороны, язык (не зажимая его губами и зубами) и мысочки ног вниз. По команде «Прилетели!» опустить руки и ноги на

пол и расслабить все тело. Команды чередуются. Ребенок должен «Лететь» на счет до пяти и отдыхать такое же время.

Упражнения для развития общей и мелкой моторики. «Лягушка» положить руки на пол (колени). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости пола (колена). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.
Эффект. Развитие межполушарного взаимодействия.

«Большая лягушка»

Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. Опираясь на ступни, присесть и потянуться к полу. Можно прижать бедра к плечевой части рук, чтобы сильнее подтянуть мышцы бедер. Ненадолго задержаться в этой позе. Затем подпрыгнуть как можно выше, издавая звуки «ква-ква».

Функциональные упражнения. «Аисты и лягушки»

Все участники идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, необходимо остановиться и принять позу «Аиста». Когда ведущий хлопнет два раза - принять позу «Лягушки». На три хлопка – возобновить ходьбу.
Эффект. Тренировка внимания, контроль двигательной активности. ***«Кто летает?»***

Участники садятся полукругом, инструктор называет предметы. Если предмет летает – участники поднимают руки, если не летает – руки опущены. Когда инструктор сознательно ошибается, участникам необходимо своевременно удержаться и не поднять руки.
Эффект. Развитие концентрации внимания.

«Маятник»

Исходное положение - сидя на коленях и пятках. Произвести наклон вперед, пока лоб не будет лежать на полу. Руки ладонями вверх положить вдоль туловища, кисти рядом со стопами. Вернуться медленно в исходное положение. Затем постепенно опускаться назад (стараясь дотронуться до пола), сначала опираясь на локти, а затем на голову. Руки свободно лежат вдоль туловища. Не спеша, в обратном порядке вернуться в исходное положение.

Дыхательные упражнения «Воздушный шарик-2»

Исходное положение - лежа на спине. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги лежат прямо (перекрещивать их нельзя). Глаза смотрят в потолок. Глубокий вдох через нос (рот закрыт) и шумный выдох через открытый рот. При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается.

Можно представить, что в животе находится цветной шарик, который надувается при вдохе и сдувается при выдохе. Дышать по команде «вдох - выдох» (5 раз).

Релаксация. «Тикают часики»

Исходное положение – лежа на спине. «Закроем глазки, расслабимся. Пусть отдохнут наши ручки и ножки. У нас сегодня был трудный день.

Мы выполнили все задания и можем отдыхать. Лежим и слушаем, как тикают часики: «тиктак, тик-так». Наши руки становятся тяжелыми, наши ноги становятся тяжелыми. Все наше тело тяжелое-тяжелое. Тик-так. Отдыхаем. Все тело расслаблено. Сейчас тихонько зазвонит будильник… Пора вставать. Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Комплекс 3. «По полям и лугам»

Краткое содержание. Сегодня мы пойдем гулять по зеленому лугу. Кругом растут красивые цветы и высокая трава. Вот летает красивая **«Бабочка»**. Она садится на самые ароматные цветы и пьет нектар. Тут же летает большая **«Стрекоза»**, у нее длинные прямые крылья. Ползет зеленая **«Гусеница»**. Гусеницы любят соревноваться: кто быстрее доползет до зеленого листочка.

А иногда встречается очень **«Большая гусеница»**. На лугу можно встретить **«Кузнечика»**. А вот **«Жук»** забрался на дерево и боится лететь. Все-таки он спрыгнул и заметался в воздухе. Последим глазками за **«Полетом жука»**. Ой! Окружили нас комары. Они садятся на **«Ухо и нос»**. Летают пчелы. Полетаем, как **«Пчелки»**. Пчелы дают мед. Давайте попьем чай с медом.

Сначала **«Рубим дрова»** и кипятим наш **«Чайник»**. **«Горячий чай»** у нас, подуем на него. Такой вкусный мед, мы даже все испачкались, надо почистить наш **«Язычок»**. Сегодня мы больше никуда не пойдем. **«Потянемся»** как следует, надуем в животе **«Воздушный шарик»**, **«Полежим на лугу»** и отдохнем.

Описание упражнений

Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики. «Бабочка»

Исходное положение – сидя на полу, выпрямив спину. Взять ступни руками и свести их вместе, соединив подошвы, близко к телу. Положить ладони на колени и мягко надавить на оба колена сразу либо по очереди на каждое колено. Дышать медленно и ровно. Спина прямая. Снова сжать ступни руками и начать медленно двигать коленями вверх-вниз подобно крыльям бабочки. Растяжка помогает подготовиться к позам лотоса.

«Стрекоза»

Исходное положение - идя на полу. Поднять прямые ноги вверх под углом 45 градусов. Руками упираемся в пол за спиной. Начинаем движение прямыми ногами в стороны, затем сводим вместе.

«Гусеница»

Исходное положение – стоя. Нагнуться и встать на ноги и руки так, чтобы его тело образовало букву «л». Руки и ноги должны быть как можно ближе друг к другу, при этом оставаясь прямыми. Затем по команде ведущего «Руки побежали!» шагать только руками вперед, а ноги при этом стоят на месте. По команде «Ноги догоняют!» дойти ногами к рукам, при этом руки стоят на месте и т.д. Затем таким же образом можно передвигаться назад.

Функциональные упражнения. «Большая гусеница»

Участники встают на четвереньки друг за другом. Первый участник кладет ноги на плечи второму. Второй участник кладет ноги на плечи третьему и т.д. Из этого положения начать движение: гусеница ползет.

Сложные растяжки. «Кузнечик»

Исходное положение – лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вниз. Подбородок выдвинут вперед на полу. С полным вдохом зажать большие пальцы в кулаки и, опираясь на руки, поднять обе прямые ноги. Ноги держать вместе. Находиться в позе на задержке вдоха до дискомфорта. С выдохом плавно опустить ноги на пол. Выполнять три раза.

Эффект. Очень хорошо влияет на позвоночник, исправляет его искривления и окостенения, применяется при смещении позвонков. Тонизирует органы пищеварения, мочевой пузырь и предстательную железу, помогает при метеоризме и расстройствах кишечника. Расправляются, тонизируются альвеолы легких, ноги приобретают стройность, жировые отложения на бедрах и туловище быстро исчезают.

Скороговорка. «Жук»

«Жутко жуку жить на суку». Эффект. Выработка правильной речи. Тренировка произношения звука «ж».

Глазодвигательные и артикуляционные упражнения «Полет жука» Следить глазами за воображаемым предметом (жуком). Резко водить глазами вправовлево, вверх-вниз. Направлять руки в ту же сторону, что и глаза.

Упражнения для развития общей и мелкой моторики. «Ухо и нос»

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное (левое) ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

«Пчелки»

Все участники превращаются в пчелок, которые летают и громко жужжат. По сигналу: «Ночь» - пчелки садятся и замирают. По сигналу инструктора: «День» - пчелки снова летают и громко жужжат. Эффект. Развитие двигательного контроля и элиминация импульсивности.

«Рубим дрова»

Стопы должны находиться в устойчивом положении параллельно друг другу. Левую руку легко сжать в кулак и охватить его правой (как будто держите топор). Руки выпрямлены и находятся перед собой. Поднять их вперед и вверх, готовясь разрубить полено. При замахе слегка прогнуться назад и сделать глубокий вдох через нос. С резким выдохом через рот со звуком «ха» податься корпусом вниз. Опустившись, расслабить руки, плечи, шею, корпус и поясницу - позвоночник полностью расслаблен. Задержаться на несколько секунд в таком положении. Сохранять расслабленной верхнюю часть туловища, словно отдыхая после тяжелой работы. На очередном вдохе, выпрямляясь, замахнуться, чтобы «разрубить следующее полено». Сделать так 3-5 раз. Прогиб назад, вдох через нос, при наклоне активный выдох со звуком ха». «Нарубив дрова», можно отдохнуть, повиснув, как тряпичная кукла.

Эффект. Быстро освобождает от накопившихся токсинов, стрессов и напряжения. При глубоком дыхании происходит гипервентиляция легких, что способствует улучшению газообмена. Как следствие, уменьшается вероятность легочных заболеваний. Хорошо разогревает позвоночник и плечевой пояс. Активизирует работу пищеварительного тракта за счет мягкого массажа внутренних органов брюшной полости. Плюс вытягивание спины, позвоночника и прекрасное расслабление. При регулярном выполнении нормализуется кровяное давление.

«Чайник»

Исходное положение - встать прямо на коврике. Ноги на ширине 60 см. Поставить правую руку на талию, чтобы изобразить ручку чайника. Отвести в сторону левую руку, при этом локоть и запястье слегка согнуты. Это носик чайника. Носки повернуты влево. Сохраняя руки в этом положении, наклонить туловище вправо, как будто наливая чашку свежего чая.

Дыхательные упражнения. «Горячий чай»

Представить, что в руках блюдце с горячим чаем. Дуть на него, чтобы остудить

Массажи. «Язычок»

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

«Потянемся-3»

Исходное положение - лежа на спине, руки вверху над головой, ноги вместе. По команде правая рука тянется вверх, а левая нога - вниз, при этом левая рука и правая нога расслаблены. По следующей команде - все конечности расслабляются. Затем таким же образом растягивается левая рука и правая нога.

«Воздушный шарик-3». Исходное положение – лежа на спине. Делать ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под счет: «Руку поднимаем (счет до 5), держим (счет до 4), руку опускаем (счет до 5), держим (счет до 4), ногу поднимаем (счет до 5), держим (счет до 4), ногу опускаем (счет до 5), держим (счет до 4)». Единица счета - одна секунда. Во время вдоха поднимать правую руку, на время задержки дыхания удерживать ее в воздухе. Во время выдоха опускать правую руку и во время задержки дыхания лежать спокойно. На следующем вдохе поднимать правую ногу и удерживать ее в воздухе на время задержки дыхания. На выдохе опускать правую ногу. То же с левой рукой и ногой (всего 4 вдохавыдоха). Упражнение выполняется 2-3 раза.

Релаксация. «Полежим на лугу»

Исходное положение – лежа на спине. «Давайте полежим на зеленом лугу. Закройте глаза, расслабьте все тело. Пусть отдохнут ваши ручки, ножки, животик, голова, все тело. Лежим и слушаем, как жужжат насекомые. Теплое солнышко согревает наше тело. Бабочка садится на левую руку, и она становится тяжелая, тяжелая. Другая бабочка садится на правую руку, и она тоже становится тяжелой. И на наши ножки садятся бабочки. Ножки становятся тяжелыми. Все наше тело тяжелеет. Жужжат пчелки, греет солнышко. Хорошо мы отдыхаем. Все наше тело теплое и тяжелое. Пора нам попрощаться с бабочками и

вернуться в нашу комнату (пауза)… Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Комплекс 4. «В джунглях»

Краткое содержание. Сегодня мы пойдем гулять по тропическому лесу. В джунглях живут веселые обезьянки. Посмотрите, как **«Обезьяна расчесывается»** и весело трет свои **«Ушки»**. Обезьянки играют в разные интересные игры. Они умеют танцевать лапками **«Лезгинку»** и выполнять задания под разные **«Хлопки»**. Кого испугались обезьянки? Они вдруг крикнули **«Ах»**.

И быстро оказались все **«Обезьянки на дереве»**. Закачалась наша **«Пальма»**. Это **«Лев»** напугал обезьянок. Он умеет страшно рычать. Следом за львом часто ходит **«Шакал»**. Но даже лев уходит с дороги, когда идет **«Слон»**. Он машет своим хоботом и рисует нам задания в воздухе. Давайте выполним **«Задания слона»**. Слон любит катать **«Бревнышко»**. А вот ползет **«Кобра»**. Когда она злится, то высоко поднимает голову и раздувает свой капюшон. С удивительными животными мы сегодня познакомились и очень устали. Давайте **«Сбросим усталость»**. Полежим, **«Потянемся»**, надуем в животе **«Воздушный шарик»**. А теперь ляжем на **«Ковер-самолет»** и пусть он отнесет нас домой.

Описание упражнений

1. **Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.**

Массажи. «Обезьяна расчесывается»

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

Упражнения для развития общей и мелкой моторики. «Лезгинка»

Сложить левую руку в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасаться к мизинцу левой. После этого одновременно менять положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений. Для усложнения выполнения упражнения добавляются движения глаз и языка. Сначала однонаправленные (глаза и язык двигаются в сторону кулачка), затем разнонаправленные (глаза – в сторону кулачка, язык – в сторону ладошки). Эффект. Развитие межполушарного взаимодействия.

Функциональные упражнения. «Хлопки»

Участники свободно передвигаются по комнате, на один хлопок ведущего каждый участник должен присесть на корточки, на два - сделать «ласточку», на три встать с поднятыми вверх прямыми руками.

Дыхательные упражнения. «Ах!»

Исходное положение - встать, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед**.** На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх**.** На медленном выдохе - опускаются вдоль тела ладонями вниз**.**

Эффект. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение**.**

«Обезьянки на дереве»

Исходное положение – лежа на спине. Поднять одну ногу отвесно вверх, крепко взяться двумя руками за бедро и, перебирая руками, подниматься до щиколотки. Ногу захватывать, как ствол дерева. Повторить с другой ногой.

Сложные растяжки. «Пальма»

Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела. На вдохе медленно поднять руки в стороны и вверх, повернуть ладонями внутрь и расставить на ширину плеч. На выдохе качнуть руками вправо и на вдохе вернуться обратно. На выдохе качнуть руками влево. Голова зажата руками и качается вместе с ними. Эффект. Освежает и взбадривает, помогает снять напряжение и болевые ощущения. Развивает координацию движений.

«Лев»

Исходное положение – стоя. Выполнить полный вдох, на задержке вдоха язык упереть подальше в небо, максимально напрячь мышцы гортани и рта, напряженно поводить головой из стороны в сторону, имитируя змеевидные движения головой. Затем встать на колени, ладони прямых рук поставить на пол, прогнуться в спине, запрокинуть голову назад до упора, глаза закатить под лоб, высунуть язык и произвести на выдохе утробный рык льва. Утробный рык означает, что рычать нужно не голосом, звуки должны идти как бы изнутри, из живота.

Эффект. Излечивает воспаление носоглотки, ангины, болезни голосовых связок вследствие улучшения кровообращения в области горла и шеи. Речь становится более внятной, поэтому упражнение рекомендуется тем, кто заикается.

Скороговорка. «Шакал»

«Шакал шагал, шакал скакал». Эффект. Выработка правильной речи. Тренировка произношения звуков «ш» и «л».

«Слоник»

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

Эффект. Упражнение активизирует и балансирует весь организм, возбуждает вестибулярный аппарат, особенно полукружные каналы уха. Упражнение также задействует координацию «руки-глаза». Оно активизирует работу базального ганглия лимбической системы, мозжечка, сенсорных и моторных зон коры и, особенно, лобных долей мозга. Зрительная информация, поступающая в мозг, активизирует затылочную долю. А если к этому упражнению добавить "слоновьи звуки", то возбуждаются слуховые механизмы височных долей мозга. Если делать упражнение регулярно, оно будет стимулировать весь вестибулярный аппарат. «Слоник» очень рекомендуется людям с нарушением концентрации

внимания, так как упражнение способствует полноценной активизации ретикулярной формации и улучшает внимание.

Глазодвигательные и артикуляционные упражнения «Задания слона».

1) Ведущий рисует в воздухе различные вертикальные, горизонтальные и кривые линии, фигуры, которые участники должны отследить, опознать, нарисовать в воздухе, назвать**.**

2) Рисование в воздухе перед собой знака бесконечности ∞ (центр знака - напротив переносицы)**.** Сначала плавно одной рукой, начиная из центра вверх, обводя три раза воображаемый знак бесконечности**.** Внимательно следить за кончиками пальцев своей руки, не мигая, не отводя взгляда и не задерживая дыхания**.** Затем то же - другой рукой и двумя руками, сцепленными в замок**.** Далее можно варьировать размеры знака и то расстояние, на котором он рисуется**.**

«Бревнышко»

Исходное положение - лежа на спине, руки кладутся над головой, кисти соединены, пальцы «смотрят» вверх. Перекатываться по полу направо, а потом налево. Обращается внимание на то, что «бревнышко» должно катиться ровно.

«Кобра»

Исходное положение - руки согнуты в локтях, ладони упираются в пол на уровне плеч. Представить, как будто вы кобра: медленно поднимать голову, постепенно выпрямляя руки и приоткрывая рот, приподнять верхнюю часть туловища, прогнуть спину. Ягодицы и ноги при этом должны быть расслаблены и лежать на полу. Вернуться в исходное положение и расслабиться, не задерживать дыхания. Эффект. Развивает гибкость позвоночника, способствует предупреждению и исправлению патологического кифоза и сколиоза грудного отдела позвоночника. Выравнивает и укрепляет межпозвоночные диски, укрепляет все группы мышц спины, улучшая координацию их работы. Укрепляет руки, плечи, мышцы грудной клетки и живота. Стимулирует аппетит и устраняет запор. Нормализует работу всех внутренних органов. Растягивает грудной отдел, расширяя грудную клетку. Способствует увеличению объема легких и расправляет альвеолы, благотворно воздействует на сердце. Усиливает деятельность щитовидной железы, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, двигательных мышц глаз, нервной системы.

«Сбросим усталость»

Исходное положение – стоя. Поставить ноги пошире. Собираем усталость снизу вверх:

с ног, живота, груди, с головы в большой мешок и сбрасываем (руки сжаты в кулаки над головой) усталость вниз со звуком «Ха!». Руки и тело свободно свисают.

Потянемся-4»

Исходное положение - лежа на спине, руки вверху, над головой, правая рука лежит на левой руке, а правая нога лежит на левой ноге. По команде тянутся правая рука и правая нога, при этом левые рука и нога расслаблены. По следующей команде все тело расслабляется. Затем таким же образом растягиваются левая рука и нога.

«Воздушный шарик-4»

Исходное положение – лежа. Сделать ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под счет: «Руку поднимаем (счет до 5), держим (счет до 4), руку опускаем (счет до 5), держим (счет до 4), ногу поднимаем (счет до 5), держим (счет до 4), ногу опускаем (счет до 5), держим (счет до 4)». Единица счета - одна секунда. Во время вдоха поднимать правую руку, на время задержки дыхания удерживать ее в воздухе. Во время выдоха опускать правую руку и во время задержки дыхания лежать спокойно. На следующем вдохе поднимать правую ногу и удерживать ее в воздухе на время задержки дыхания. На выдохе опускать правую ногу. То же с левой рукой и ногой (всего 4 вдоха-выдоха). Упражнение выполняется 2-3 раза.

Релаксация. «Ковер-самолет»

Исходное положение – лежа на спине. Инструктор поясняет: «Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Все наше тело становится легким, невесомым: расслабляются и легкими становятся руки, ноги, голова, туловище. Ковер-самолет плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает; ветерок нежно обдувает наши усталые тела, мы все отдыхаем, отдыхает наше тело… Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера… Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей комнате (пауза)… Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся». **Комплекс 5. «Поход в горы»**

Краткое содержание. Сегодня мы отправимся в горы. Сначала мы поедем на машине, а потом нам придется идти пешком через высокие горы, пока не доберемся до прекрасного озера. **«Заводим машину»**. А теперь поедем на нашей **«Машине-трясучке»**. Потрем наши **«Глазки»**, чтобы лучше видеть. Сломалась машина, да и дорога закончилась, придется нам идти пешком, делаем **«Сидячие шаги»**. Вот как мы весело шагаем! Мы даже испугали **«Горного барана»**. А какой крупный **«Виноград»** растет в горах! Посмотрите в небо. Какой большой летит там **«Орел»**. Давайте «**Последим за орлом»** глазками и покажем ему язык.

Перед нами большие **«Ворота»**. А за ними огород с разными овощами! В огороде растет **«Репка»**. Вы помните сказку про репку? Хозяин огорода дал нам разных овощей, сложим их в **«Корзиночку»** и понесем с собой. Вот и пришли мы к большому горному озеру. Давайте немножко передохнем, полежим на солнечной полянке рядом с озером и **«Потянемся»**. Хорошо лежать на полянке. Давайте поздороваемся с ней и скажем: **«Здравствуй, полянка»**. А теперь потянемся **«К солнцу»**. Надуем в животе **«Воздушный шарик»**. Будем лежать и слушать, как **«Плещутся волны в озере»**.

Описание упражнений

1. **Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.**

«Заводим мотор»

Исходное положение – сидя, руки на коленях. Сначала вращать правым плечом вперед и назад, затем - левым. Затем выполнять вращение обоими плечами вперед и назад. Количество вращений - 5 раз в каждую сторону; увеличивается ежедневно или по мере тренированности.

«Машина-трясучка»

Исходное положение – сидя, ноги вытянуты вперед. Начать трясти руками и ногами, слегка подпрыгивая на ягодицах. Руки поднять перед собой параллельно полу и полностью расслабить кисти. Встряхиваются также икроножные мышцы и бедра. При этом можно произносить звук «а».

Массажи. «Глазки»

Закрыть глаза**.** Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3-5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз**;** повторить то же движение под глазами**.** После этого помассировать брови от переносицы к вискам**. «Сидячие шаги»**

Исходное положение – сидя на полу, ногу вытянуты, спина прямая. Начать движение вперед до конца коврика. При этом сильно и резко махать руками, помогаем себе.

«Горный баран»

Исходное положение – стоя на четвереньках, опираясь на колени и ладони. Тянуться головой и всем телом вперед. Можно «пободаться» в парах и сказать «бе-е-е». **Скороговорка. «Виноград»**

«На горе Арарат рвала Варвара виноград». Эффект. Выработка правильной речи. Тренировка произношения звука «р».

Сложные растяжки. «Орел»

Исходное положение – стоя, ноги вместе. Левую ногу занести над правой накрест, поставить левый носок справа от правой стопы или за правую ногу, упереться носком в пол. Вытянуть руки перед собой, перекрестить их так, чтобы локоть правой руки упирался в левую руку над локтем (то есть со стороны сгиба локтевого сустава). Согнуть руки в локтях и постараться соединить ладони. Поднять предплечье по возможности параллельно полу. Согнуть правую ногу, надавливая под колено левой ноги, и присесть как можно ниже, сохраняя баланс. Немного прогнуться в позвоночнике и посмотреть вверх.

Эффект. Развивает лодыжки, улучшает подвижность плечевых суставов, предотвращает судороги в икроножных мышцах.

Глазодвигательные и артикуляционные упражнения. «Следим за орлом»

Исходное положение – сидя на полу или стоя. Водить указательным пальцем вправо-влево, вверх-вниз, глазами следить за пальцем. Добавить движения языка.

Функциональные упражнения. «Ворота»

Исходное положение - встать на колени рядом друг с другом, примерно на расстоянии метра. Смотреть вперед. Вытянуть ноги в сторону друг друга, скрестив их в лодыжках или голенях. На вдохе потянуться дальней от партнера рукой вверх. На выдохе согнуться в талии в сторону партнера и взять его за руку. Вторую руку поставить на колено.

Развитие общей и мелкой моторики. «Репка».

Исходное положение – сидя на корточках, колени - в стороны, плотно сомкнутые в ладонях руки упираются в пол между ногами**.** Из этого положения «репка» медленно растет до полного выпрямления ног**.** Затем сомкнутые ладони медленно поднимаются до уровня груди, разворачиваются пальцами вверх и поднимаются несколько выше головы**.** Там ладони размыкаются и разводятся в стороны**;** «репка» выросла, ее листья (ладони) ловят солнышко**.** Возможно групповое выполнение упражнения (по ролям). Эффект. Работа с локальными мышечными зажимами и дистониями.

«Корзиночка»

Исходное положение – лежа на животе. Схватить руками согнутые в коленях ноги за голеностопные суставы**.** Качаться на животе вперед-назад, направо-налево**.** По команде ребенок замирает на каком-либо боку**.**

Эффект. Повышает и сохраняет гибкость позвоночника, массирует внутренние органы, укрепляет мышцы живота. Хорошо помогает при респираторных заболеваниях.

Уменьшает жировые отложения в области живота. Усиливает кровоснабжение брюшной полости, задней и передней сторон туловища. Улучшает тонус спинных нервов.

«Потянемся-5»

Исходное положение - лежа на спине, руки вверху над головой, левая рука лежит на правой руке, а левая нога лежит на правой ноге. По команде тянутся правая рука и правая нога, при этом левая рука и нога расслаблены. По другой команде - все конечности расслабляются. Затем таким же образом растягиваются левая рука и нога.

«Здравствуй, полянка»

Исходное положение - лежа на спине, затылком на полу. Поднимать и закидывать ноги к ушам. Задача - постараться дотронуться мысочками до пола за головой и полежать в этом положении 2-5 секунд. Затем надо медленно возвратиться в исходное положение. Упражнение выполняется от 5 до 10 раз. Стараться держать максимально прямые ноги. Не стоит также спешить, не обязательно дотягиваться до пола сразу.

Эффект. Является одним из упражнений, сохраняющих подвижность позвоночного столба и, следовательно, молодость тела. Улучшаются кровоснабжение спинного мозга, функции печени, почек, селезенки, надпочечников, поджелудочной железы. Усиливает перистальтику, дает облегчение при метеоризме. Помогает при опущении внутренних органов, болезнях печени, диабете, пиелонефрите, геморрое. **«К солнцу»**

Исходное положение – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки опущены на колени. По команде поднять голову и руки вверх, как бы пытаясь пальцами дотянуться до потолка. Взгляд направлен в одну точку (3 секунды). Затем руки развести в стороны максимально широко, потянуться (3 секунды). Опустить руки вниз и расслабить их (3 секунды). Выполняется 3-5 раз.

«Воздушный шарик-5»

Исходное положение – лежа на спине. Сделать ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под счет: «Поднимаем (раз-два-три), держим (раз-два-три), опускаем (раз-два-три), держим (раз-два-три)». Во время вдоха поднять правую руку и правую ногу и удерживать их в воздухе на время задержки дыхания. Во время выдоха опускать их. На следующем вдохе поднимать левую руку и левую ногу и также удерживать их на время задержки дыхания. На выдохе опускать руку и ногу. Выполнять 5-8 раз.

Релаксация. «Плещутся волны в озере»

Исходное положение – лежа на спине. «Закройте глаза и постарайтесь расслабиться. Отдыхают ваши руки. Отдыхают ваши ноги. Все тело отдыхает. Хорошо и спокойно лежать на берегу озера и слушать, как плещутся волны. Теплое солнышко ласково

согревает тело. Становится тепло нашим рукам и ногам. Тепло стало всему телу. Хорошо лежать на берегу. Отдыхаем и вспоминаем все задания, которые пришлось нам сегодня выполнить, чтобы добраться до этого прекрасного озера. Хорошо отдохнули. Постепенно волны в озере успокаиваются и плещутся все тише и тише, а мы возвращаемся в нашу комнату (пауза)… Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Комплекс 6. «На море-1»

Краткое содержание. Вот мы и прибыли на море. И видим, какое красивое солнце встает над морским горизонтом. Давайте поприветствуем солнце, скажем **«Здравствуй, солнце»**. Сядем мы в **«Лодочку»** и будем грести веслами. Хорошо плыть на **«Лодке»**. Посмотрим вниз и увидим, какие разные **«Рыбки»** плавают в море. Возьмем **«Надувной матрац»**, надуем ее насосом, чтобы плавать на ней. Покажем, какие бывают на море **«Волны»**. Хорошая в море вода, но соленая, ее пить нельзя. Раньше пресную воду возил **«Водовоз»**. Посидим на пляже. Здесь так интересно, что даже наша **«Челюсть»** удивляется. Хорошо ли вы знаете, **«Кто плавает»**, а кто нет? Сейчас мы проверим. А вот ползет маленькая **«Черепашка»**, а большая **«Черепаха»** греется на солнце. Давайте мы тоже походим, как **«Черепахи»**. Смотрите: приплыла большая льдина, а на ней **«Пингвины»**. Льдина растаяла, а пингвины выбрались на берег и стали играть в **«Ладушки»**. Вот и вечер наступил. Разведем на берегу большой костер. Отдохнем, полежим и **«Потянемся»**. Надуем в животе **«Воздушный шарик»**. Будем лежать на берегу и смотреть на **«Костер»**.

Описание упражнений

Сложные растяжки «Здравствуй, солнце»

Состоит из трех упражнений: «Гора», «Приветствие», «Полумесяц»:

«Гора»

Исходное положение – стоя прямо и устойчиво, ноги вместе или слегка разведены, стопы параллельны, тело подтянуто. Дыхание глубокое. Сделать вдох и на выдохе перейти к следующему положению.

Эффект при задержке в позе. Настраивает на позитивное отношение к себе и окружающему пространству, создает чувство устойчивости и принадлежности.

«Приветствие»

Исходное положение - сохранять основную стойку. Руки согнуть в локтях на выдохе и соединить ладони на уровне грудной клетки под углом примерно 30 градусов (немного вверх и вперед).

«Полумесяц»

Из положения «Приветствие», на вдохе плавно выпрямляя руки, потянуть их вверх, вытягиваясь всем телом. Сделать легкий прогиб, вытягивая всю переднюю сторону тела. Прогиб в большей степени - в верхних отделах позвоночника. Ноги выпрямлены, стопы параллельны друг другу и плотно прижаты к полу.

Эффект при задержке в позе. Укрепляет и растягивает мышцы передней стороны тела: грудной клетки, рук и плеч. Развивает гибкость позвоночника. Тренирует вестибулярный аппарат, тонизирует центральную нервную систему. Укрепляет коленные чашечки.

«Лодочка»

Исходное положение – сидя на полу, ноги вытянуты. Делать наклоны тела и рук вперед, выпрямляясь, разводить руки в стороны, имитируя греблю веслами.

«Лодка»

Исходное положение – лежа на спине. Поднять обе ноги и корпус на 30-45 градусов от пола. Ноги прямые, стремитесь выпрямить спину. Удерживать баланс на крестце. Вытянуть прямые руки перед собой, ладони развернуты внутрь. Пальцы ног, руки и глаза должны оказаться на одной линии. Тянуться пальцами рук к пальцам ног.

Эффект. Прекрасно укрепляет все тело, особенно пресс и спину. Способствует сохранению грациозности. Стимулируются печень, кишечник, желчный пузырь и селезенка.

Массажи. «Рыбки»

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

Дыхательные упражнения. «Надувной матрац»

Упражнение выполняется в парах. Один участник – надувной матрац, из которой выпущен воздух, лежит расслабленно на полу. Другой участник накачивает куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед и произнося звук "с-с-с" на выдохе. матрац постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются, напрягаются. Затем матрац снова сдувается. Участники меняются ролями.

«Волны»

Исходное положение – сидя**.** Пальцы рук сплетены в замок. Начать волнообразное движение руками, тем самым разминая кисти.

Скороговорка. «Водовоз»

«Водовоз вез воду из-под водопровода». Эффект. Выработка правильной речи. Тренировка произношения звуков «в» и «д».

Глазодвигательные и артикуляционные упражнения. «Челюсть»

Исходное положение - сидя на полу, скрестить ноги**;** спина прямая, руки на голенях**.** Вдыхая через рот, выгнуться вперед, одновременно выставляя вперед нижнюю челюсть**.** С выдохом через рот опустить нижнюю челюсть на грудь, выгнуть спину назад**.** Голова при этом по возможности остается на одном уровне**.**

«**Кто плавает?**»

Участники садятся на полу полукругом, инструктор называет предметы. Если предмет плавает – участники поднимают руки, если не плавает – руки опущены. Когда

Исходное положение –
инструктор сознательно ошибается, участникам необходимо своевременно удержаться и не поднять руку. Эффект. Развитие концентрации внимания.

«Черепашка»

сидя на полу. Имитировать медленные движения головы черепахи, которая то выглядывает из панциря (плечи опускаются, подбородок тянется вперед и вверх), то прячется в него (плечи поднимаются, подбородок – к груди), то крутит головой по сторонам**.** Более сложный вариант**:** движения выполняются с неподвижными расслабленными плечами **-** голова как бы **«**вкручивается**»** в плечи**.**

«Черепаха»

Исходное положение – сидя на корточках, руки на полу перед собой. Протянуть руки под коленями и развести в разные стороны. Постараться пройти несколько шагов в этом положении.

Эффект. Развивает гибкость позвоночника, тонизирует центральную нервную систему.

Функциональные упражнения. «Черепахи»

Все участники стоят у стены. По сигналу начинают медленное движение к противоположной стене, изображая маленьких черепашек. Никто не должен останавливаться и спешить. Через 2-3 минуты подается сигнал, по которому все участники останавливаются. Побеждает тот, кто оказался самым последним.

«Пингвины»

Исходное положение – стоя, спина прямая, руки вдоль туловища, ладони в стороны. Делать быстро маленькие-маленькие шажки.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики. «Ладушки»

Исходное положение - встать друг напротив друга (в парах), согнутые в локтях руки поднимаются к плечам таким образом, что ладони обеих рук «смотрят» на ладони партнера (локти опущены). Выполнить «собственный» хлопок - каждый своими руками; затем хлопок, соединяя правую и левую кисти партнеров одновременно на двух руках; «собственный» хлопок; затем хлопок за счет соприкасаются правых ладоней партнеров; «собственный» хлопок; затем хлопок левыми ладонями партнеров. Повторять цикл из шести хлопков, постепенно увеличивая темп, пока кто-либо из партнеров не перепутает последовательность.

Эффект. Развитие межполушарного взаимодействия.

Исходное положение –
«Потянемся-6»

Исходное положение - лежа на спине, руки вверху над головой, левая рука лежит на правой руке, а правая нога лежит на левой ноге. По команде тянутся левая рука и правая нога, при этом правая рука и левая нога расслаблены. По другой команде - все конечности расслабляются. Затем таким же образом растягиваются правая рука и левая нога.

«Воздушный шарик–6»

лежа на спине. Сделать ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под счет: вдох и выдох – счет до 6, задержка дыхания – счет до 5. Единица счета - одна секунда. Во время вдоха поднимать правую руку и левую ногу. Удерживать их в воздухе на время задержки дыхания. Во время выдоха опустить их. На следующем вдохе поднимать левую руку и правую ногу. На выдохе опустить их.

Упражнение выполняется 5-8 раз.

Релаксация. «Костер».

Исходное положение – лежа на спине. Инструктор: «Давайте будем лежать, отдыхать, слушать, как шумит море, и как трещат ветки в костре. Ложитесь поудобнее, расслабьте ваши ручки и ножки. Расслабляется правая половина тела. Расслабляется левая половина тела. Расслабляется верхняя часть тела, расслабляется нижняя часть тела. Мы лежим у костра, и он ласково согревает наши ручки и ножки. Шумит морской прибой. Лежим и слушаем шум волн, слушаем, как трещат дрова в костре. Искры отрываются от костра и улетают высоко в звездное небо. На небе ярко сияют звезды и говорят нам: «Привет!» А мы лежим и отдыхаем. Все наше тело расслабленное и тяжелое. Постепенно возвращаемся в нашу комнату (пауза)… Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Комплекс 7. «На море-2»

Краткое содержание. Вот уже второй день мы на море. Здесь столько всего интересного! Встанем на **«Цыпочки»** и посмотрим вдаль. Плавают **«Дельфины»** и **«Медузы»**. Вот проплывают морские **«Змейки»**. Мы можем сесть на водный **«Велосипед»** - катамаран и тоже поплавать. Давайте поможем друг другу крутить педали, **«Вместе быстрее и веселее»** поплывем. Нам навстречу плывет красивый **«Парусник»**. Давайте понаблюдаем за ним, откроем пошире **«Глазки»**, чтобы лучше видеть. Посмотрите, как **«Море волнуется»**! А кто это бегает так быстро по песку вперед-назад? Это морской **«Краб»**.

Исходное положение –
«Клешня краба» очень сильная. Смотрите: **«Краб крабу сделал грабли»**. Посидим на берегу и поиграем в **«Ладушки»**. Что-то мы устали сегодня, начинается у нас **«Зевота»**. Отдохнем и **«Потянемся»**. Надуем в животе **«Воздушный шарик»**. Лежим и **«Загораем»**.

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Цыпочки»

Исходное положение - ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, спина прямая**.** Выполнять перекаты с носков на пятки, затем **-** с наружных на внутренние поверхности стоп и обратно**.** После этого переходить к следующим движениям**:** левая нога начинает перекаты с пятки, а правая **-** с носка**.**

«Дельфины»

Исходное положение - сидя или стоя, руки согнуты в локтях на уровне груди; совершаются поочередные волнообразные движения рук. Маленькие дельфины - руки согнуты в локтях на уровне талии, слегка прижаты к телу. Кисти и пальцы совершают одновременные и поочередные волнообразные движения кистями рук**.**

«Медуза»

Сидя на полу, совершать плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.

«Катамаран»

Исходное положение – лежа на полу. Поднять ноги под углом 45 градусов. Ногами имитировать езду на велосипеде

«Змейки»

Представить, что пальцы - маленькие змейки**.** Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз**.** Последовательно каждый палец изображает «змейку»**.**

Функциональное упражнение. «Вместе быстрее и веселее».

Партнеры садятся на пол лицом друг к другу, согнув колени и касаясь друг друга пальцами ног. Ухватив друг друга за запястья, партнеры соединяют подошвы и поднимают ноги, стараясь их выпрямить. Затем согнуть ноги в коленях и начать движения ногами, имитируя езду на велосипеде.

«Парусник»

Исходное положение – стоя на коленях, носочки оттянуты, пальцы ног касаются друг друга, пятки несколько разведены**;** сесть на пятки или между ними, пальцы рук сплести в замок за спиной, зафиксировать под ногами или на пятках**.** Подул ветер, и парус расправился, надулся (на вдохе, не расцепляя рук**,** выпятить грудь, свести лопатки, голову откинуть назад)**.** Ветер утих, и парус «сник» (на выдохе голову опустить как можно ниже, спина становится круглой)**.** Вернуться в исходное положение.

Глазодвигательные и артикуляционные упражнения. «Глазки»

После массажа век и области вокруг глаз 3-5 раз повернуть глазные яблоки влево и вправо, вверх и вниз, по кругу**.** На несколько секунд широко открыть глаза, затем сильно зажмурить**.** Это снимает напряжение и улучшает кровообращение в области глаз, улучшает зрение**.**

«Море волнуется…».

Участникам предлагается интенсивно двигаться по комнате, принимая различные позы. Инструктор произносит считалку:

Море волнуется – раз!

Море волнуется – два!

Море волнуется – три!

Морская фигура – замри!

Участники замирают в одной из поз. По команде инструктора «отомри!» упражнение продолжается.

Эффект. Развитие концентрации внимания и двигательного контроля, снижение импульсивности.

Сложные растяжки «Краб»

Исходное положение – ноги вытянуты вперед, спина прямая, руки опущены к полу. Упереться прямыми руками за спиной на ширине плеч, развернуть кисти от себя, согнуть ноги в коленях и приблизить стопы к ягодицам. Поставить стопы устойчиво параллельно друг другу на пол на ширину плеч. Носки смотрят ровно вперед, колени располагаются на одной линии с большими пальцами ног. На вдохе поднять бедра и таз вверх, при этом упор сохраняется на бедра и руки. Отталкиваясь ногами, тянуть таз вверх, голову можно слегка запрокинуть. Подтянуть лопатки друг к другу, не разводить бедра.

Эффект. Укрепляет мышцы спины, рук, бедер и передней части тела. Растягивает лопатки и кисти. Оказывает благотворное влияние на щитовидную и паращитовидную железы.

«Клешня краба».

Средний палец накладывается и зажимает указательный, безымянный кладется на средний, а мизинец - на безымянный**.** Поза удерживается 10-20 с**.** После выполнения правой рукой то же - левой, а затем - двумя руками одновременно**.**

Эффект. Работа с локальными мышечными зажимами и дистониями. Расширение сенсомоторного репертуара.

Скороговорка. «Краб крабу»

«Краб крабу сделал грабли. Подал грабли крабу краб: сено граблями грабь краб». Эффект. Выработка правильной речи. Тренировка произношения звука «б».

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики «Ладушки-2»

Хлопок в ладоши, хлопок двумя руками с партнером (руки у обоих перекрещены), хлопок, хлопок с партнером - «левая-правая», хлопок, хлопок с партнером - «правая-левая»**.** Далее увеличивается число движений за счет соединения классического и данного вариантов**.**

Эффект. Формирование и коррекция базовых сенсомоторных взаимодействий.

Массажи. «Зевота»

Исходное положение – сидя. Массировать мышцы вокруг зоны челюстно-височного сустава. Этот сустав находится прямо перед ушным отверстием и является суставом, соединяющим верхнюю и нижнюю челюсти.

Эффект. Активизация всех мышц лица, глаз и рта. Энергетическая зевота расслабляет все лицо и поэтому поступление сенсорной информации происходит более эффективно. Она также способствует более эффективной коммуникации и ясному звучанию, способствует согласованной работе глаз, снижению стресса.

Дыхательные упражнения «Воздушный шарик-7»

Исходное положение – лежа на спине. Сделать ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под счет: вдох и выдох – счет до 7, задержка дыхания – счет до 5. Во время вдоха поднимать только правую руку и на время задержки дыхания удерживать ее в воздухе. Во время выдоха опустить правую руку на левое бедро, задержать дыхание, лежа спокойно. На следующем вдохе поднимать правую ногу и удерживать ее в воздухе на время задержки дыхания. На выдохе опустить ее на левую ногу и лежать спокойно (правая рука на левом бедре, правая нога на левой ноге). На вдохе поднимать правую руку с бедра и удерживать ее в воздухе. На выдохе положить правую руку ровно (параллельно телу). Во время задержки дыхания лежать спокойно. На вдохе поднимать правую ногу и удерживать ее на время задержки. На выдохе положить правую ногу параллельно с левой ногой (ровно). То же с левой рукой и ногой (всего 8 вдохов-выдохов). Упражнение выполняется 2-3 раза. Единица счета - 1 секунда.

Релаксация. «Загораем»

Исходное положение – лежа на спине. Инструктор: «Давайте будем загорать. Ложитесь поудобнее, расслабьте ваши ручки и ножки. Расслабляется правая половина тела. Расслабляется левая половина тела. Расслабляется верхняя часть тела, расслабляется нижняя часть тела. Солнышко ласково согревает наши ручки и ножки. Шумит морской прибой.
Лежим и слушаем шум волн. Отдыхаем. Все наше тело расслабленное и тяжелое. Постепенно возвращаемся в нашу комнату (пауза)… Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Комплекс 8. «На море-3»

Краткое содержание. Выйдем рано утром на пляж, скажем **«Здравствуй, солнышко!»**. Иногда по берегу моря ходит **«Журавль»**. Все хотят иметь такие же

«Стройные ноги», как у журавля. Посмотрите, вот загорают **«Морские ежики»**. Когда подплывает **«Акула»**, ежики сворачиваются. Полежим, позагораем, хорошо загорят наши **«Локотки»**. А вот какая большая **«Рыба»** плавает. На дне моря лежит **«Морская звезда»**. Посмотрите, какой красивый кораблик плывет по морю. Моряки на корабле танцуют **«Цыганочку»**. Смотрите, по морю плывут еще **«Тридцать три корабля»**. Такой сильный ветер дует, что наши **«Ушки»** замерзли. Давайте поиграем в **«Ладушки»**. Какие у нас **«Сильные пальчики»**! Что это за шум? **«Кит»** плывет по морю и громко дышит. Кто это летит над морем? Это сказочный **«Дракон»** облетает свои владения. А теперь полежим, потянемся и надуем в животе **«Воздушный шарик»**. Хорошо лежать **«На пляже»**.

Сложные растяжки «Здравствуй, солнце»

Состоит из трех упражнений: «Гора», «Приветствие», «Полумесяц»:

«Гора»

Исходное положение – стоя прямо и устойчиво, ноги вместе или слегка разведены, стопы параллельны, тело подтянуто. Дыхание глубокое. Сделать вдох и на выдохе перейти к следующему положению.

Эффект при задержке в позе. Настраивает на позитивное отношение к себе и окружающему пространству, создает чувство устойчивости и принадлежности.

«Приветствие»

Исходное положение - сохранять основную стойку. Руки согнуть в локтях на выдохе и соединить ладони на уровне грудной клетки под углом примерно 30 градусов (немного вверх и вперед).

«Полумесяц»

Из положения «Приветствие», на вдохе плавно выпрямляя руки, потянуть их вверх, вытягиваясь всем телом. Сделать легкий прогиб, вытягивая всю переднюю сторону тела. Прогиб в большей степени - в верхних отделах позвоночника. Ноги выпрямлены, стопы параллельны друг другу и плотно прижаты к полу.

Эффект при задержке в позе. Укрепляет и растягивает мышцы передней стороны тела: грудной клетки, рук и плеч. Развивает гибкость позвоночника. Тренирует вестибулярный аппарат, тонизирует центральную нервную систему. Укрепляет коленные чашечки.

«Журавль».

Исходное положение – стоя, ноги вместе. Поднять левую ногу и поставить левую пятку на правое колено. Положить обе ладони на левое колено (правая сверху, левая снизу).

Согнуться вперед в бедрах, отведя обе руки немного назад. Задержать позу на мгновение. Выпрямиться и вытянуть руки над головой. Потянуться вверх всем телом. Медленно нагнуться вперед, прижавшись лицом к левому колену. Положить обе ладони на левую ступню. Задержать позу. Повторить все движения в обратном порядке. Выпрямиться и вытянуть руки над головой. Потянуться вверх всем телом. Согнуться вперед в поясе, отведя обе руки немного назад. Задержать позу. Поднять левую ногу и поставить левую пятку на правое колено. Положить обе ладони на левое колено (правая сверху, левая снизу). Задержать позицию. Вытянуть левую ногу перед собой, затем вернуться в исходное положение. Повторить то же самое, начав с правой ноги.

Эффект. Развивает высокую концентрацию внимания.

«Стройные ноги»

Исходное положение - стоя, стопы вместе, ноги во всех точках касаются друг друга. Руки свободно опущены. Шея, спина, голова составляют одну прямую линию. Туловище, руки расслаблены. Подниматься на носки и опускаться на пятки, пружиня и качаясь так, чтобы пятки только чуть-чуть касались пола. Дыхание свободное, глаза закрыты, лицо спокойное, удовлетворенное. Делать 25-100 раз (до утомления в икрах).

«Морские ежики»

Исходное положение – лежа на спине. По команде сесть, согнуть колени и подтянуть колени к голове – свернуться.

1. Глазодвигательные и артикуляционные упражнения.

«Акула». а) Руки согнуты в локтях, ладони на уровне плеч, обращены вверх. Двигать нижней челюстью вперед-назад и одновременно вытягивать и возвращать в исходное положение руки. б) Одна рука согнута в локте на уровне груди параллельно полу, другая – вытянута в том же направлении. Двигать челюстью вправо-влево и перемещать руки в ту же сторону, что и челюсть. в) Руки на поясе. Круговые движения челюстью.

«Локотки»

Исходное положение - ложа на животе, лбом на пальцы рук, прижатых к полу. Локти также лежат на полу. Поднимать локти как можно выше на 3-5 секунд, после чего опускать их. Упражнение выполняется 5-6 раз. Стараться добиться того, чтобы локти были подняты как можно выше.

«Рыба»

Исходное положение – сидя, ноги вытянуты перед собой. Отклониться назад и, опираясь на локти, прогнуться в спине до касания макушкой пола. Прямые руки и ноги поставить под углом 45 градусов к полу, ладони рук соединить. Тело опирается на ягодицы и макушку. Спина не касается пола. В позе находиться до дискомфорта. Вернуться в исходное положение при помощи локтей, не ложась спиной на пол.

Эффект. Обеспечивает оптимизирующее функциональное регулирование работы щитовидной и паращитовидной желез. Укрепляет мышцы шеи и спины, улучшает кровоснабжение позвоночника и головного мозга.

Функциональные упражнения. «Морская звезда»

Исходное положение – партнеры сидят на полу, касаясь друг друга бедрами. Смотреть вперед. Вытянуть ноги вперед. Повернуться лицом к партнеру, вытянуть обе руки в стороны на уровне плеч, соединив их с руками партнера.

«Цыганочка»

Исходное положение - встать ноги на ширине плеч, руки опущены. Дотронуться правой рукой до левого колена (согнутая в колене левая нога поднимается вперед и вверх), вернуться в И.П., затем сзади дотронуться левой рукой до правой пятки (согнутая в колене правая нога отводится назад). Вернуться в исходное положение. Повторить, соответственно, для левой руки и правого колена и правой руки и левой пятки. Повторить весь цикл 3 раза.

Эффект. Развитие межполушарного взаимодействия, улучшение динамической организации двигательного акта.

Скороговорка. «Тридцать три корабля»

«Тридцать три корабля лавировали, лавировали, да не вылавировали».

Эффект. Выработка правильной речи. Тренировка произношения звуков «р» и «л».

Массажи. «Ушки»

Уши растираются ладонями, как будто они замерзли**;** разминаются три раза сверху вниз (по вертикали)**;** возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали) (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед)**.** Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их**.** Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз**.**

Эффект. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение**.**

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики. «Ладушки 3 Исходное положение – сидя или стоя. Руки все время повернуты ладонями друг к другу**;** хлопок в ладоши, удар кулака о ладонь, хлопок, удар другой ладони о кулак**.** Играя в паре, участники после хлопка удар **«**кулак-ладонь**»** делают друг с другом**.**

Эффект. Формирование и коррекция базовых сенсомоторных взаимодействий.

«Сильные пальчики».

1. Указательным пальцем правой руки тянуть на себя большой палец левой руки, который должен сопротивляться изо всех сил. Выполнить то же для другой руки.
2. Пальцами правой руки с усилием нажимать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. Выполнить то же для другой руки.

«Кит»

Исходное положение – лежа на спине. Надуть живот, а затем с шумом выпустить воздух.

«Дракон»

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, пружинят в такт с руками-крыльями**.** Затем он приземлиться на остров и начать **«**размешивать**»!**

хвостом море**.**

2. Дыхательные упражнения. «Воздушный шарик-8».

Исходное положение – лежа на спине. Сделать ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под счет: вдох-выдох – счет до 8, пауза – счет до 5. Во время вдоха поднимать только правую руку и на время задержки дыхания удерживать ее в воздухе. Во время выдоха опускать правую руку на левое бедро и лежать спокойно, задержав дыхание. На следующем вдохе поднимать левую ногу и на время задержки дыхания удерживать ее в воздухе. На выдохе опустить на правую ногу. Во время задержки дыхания лежать (правая рука на левом бедре, левая нога на правой ноге). На вдохе поднимать правую руку с бедра и удерживать ее в воздухе. На выдохе положить правую руку ровно (параллельно телу). На вдохе поднимать левую ногу и удерживать ее на время задержки дыхания. На выдохе положить левую ногу параллельно правой ноге (ровно). То же с левой рукой и правой ногой (всего 8 вдоховвыдохов). Упражнение выполняется 3-4 раза. Единица счета равна одной секунде.

3. Релаксация.

«На пляже». Исходное положение – лежа на спине. Инструктор: «Хорошо лежать на пляже. Ложитесь поудобнее, расслабьте ваши ручки и ножки. Почувствуйте, какой мягкий и теплый песок под вашим телом. Солнышко ласково согревает наши ручки и ножки.

Солнечный зайчик садится на правую ручку, и она становится тяжелая-тяжелая. Зайчик садится на левую ручку, и она тоже становится тяжелая-тяжелая. Солнечный зайчик теперь садится на нашу правую ножку, и она становится тяжелая-тяжелая. Солнечный зайчик садится на левую ножку, и она становится тяжелая-тяжелая. Все наше тело согрел солнечный зайчик, и все тело стало теплое, расслабленное и тяжелое. Шумит морской прибой. Лежим и слушаем шум волн. Отдыхаем. Постепенно возвращаемся в нашу комнату (пауза)… Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Приложение. Приемы Су-джо терапии

Массаж Су – Джок шарами. /дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом/

Я мячом круги катаю,
Взад - вперед его гоняю. Им
поглажу я ладошку.
Будто я сметаю крошку,
И сожму его немножко,
Как сжимает лапу кошка,
Каждым пальцем мяч прижму, И
другой рукой начну.

Массаж пальцев эластичным кольцом. /Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики

Раз – два – три – четыре – пять, /разгибать пальцы по одному/
Вышли пальцы погулять,
Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.
Этот пальчик для того, чтоб показывать его.
Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.
Этот пальчик безымянный, он избалованный самый.
А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.

Использование Су – Джок шаров при автоматизации звуков. /ребенок поочередно надевает массажное кольцо на каждый палец, одновременно проговаривая стихотворение на автоматизацию поставленного звука Ш/ ***На правой руке:***

Этот малыш-Илюша, (на большой палец)

Этот малыш-Ванюша, (указательный)

Этот малыш-Алеша, (средний)

Этот малыш-Антоша, (безымянный)

А меньшего малыша зовут Мишуткою друзья. (мизинец) ***На***

левой руке:

Эта малышка-Танюша, (на большой палец)

Эта малышка-Ксюша, (указательный)

Эта малышка-Маша, (средний)

Эта малышка-Даша, (безымянный)

А меньшую зовут Наташа. (мизинец)

Ребенок катает шарик между ладонями, одновременно проговаривая стихотворение на автоматизацию звука Ж.

Ходит ежик без дорожек, Не

бежит ни от кого.

С головы до ножек

Весь в иголках ежик.

Как же взять его?

Берём 2 массажные шарика и проводим ими по ладоням ребёнка (его руки лежат на коленях ладонями вверх), делая по одному движению на каждый ударный слог:

Гладь мои ладошки, ёж!

Ты колючий, ну и что ж!

Потом ребёнок гладит их ладошками со словами:

Я хочу тебя погладить,

Я хочу с тобой поладить.

2. На поляне, на лужайке /катать шарик между ладонями/

Целый день скакали зайки. /прыгать по ладошке шаром/

И катались по траве, /катать вперед – назад/ От

хвоста и к голове.

Долго зайцы так скакали, /прыгать по ладошке шаром/

Но напрыгались, устали. /положить шарик на ладошку/

Мимо змеи проползали, /вести по ладошке/ «С

добрым утром!» - им сказали.

Стала гладить и ласкать

Всех зайчат зайчиха-мать. /гладить шаром каждый палец/

3. Шла медведица спросонок, /шагать шариком по руке/ А за нею – медвежонок. /шагать тихо шариком по руке/

А потом пришли детишки, /шагать шариком по руке/ Принесли

в портфелях книжки.

Стали книжки открывать /нажимать шариком на каждый палец/

И в тетрадочках писать.

СКАЗКА «Ежик на прогулке»

Цель: воздействовать на биологически активные точки по системе Су - Джок, стимулировать речевые зоны коры головного мозга.

Оборудование: Су - Джок шарик - массажер.

Жил да был ежик в лесу, в своем домике - норке (зажать шарик в ладошке).

Выглянул ежик из своей норки (раскрыть ладошки и показать шарик) и увидел солнышко.

Улыбнулся ежик солнышку (улыбнуться, раскрыть одну ладошку веером) и решил прогуляться по лесу.

Покатился ежик по прямой дорожке (прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик), катился - катился и прибежал на красивую, круглую полянку (ладошки соединить в форме круга). Обрадовался ежик и стал бегать и прыгать по полянке (зажимать шарик между ладошками)

Стал цветочки нюхать (прикасаться колючками шарика к кончику пальца и делать глубокий вдох). Вдруг набежали тучки (зажать шарик в одном кулачке, в другом, нахмуриться), и закапал дождик: кап-кап-кап(кончиками пальцев в щепотке стучать по колючкам шарика).

Спрятался ежик под большой грибок (ладошкой левой руки сделать шляпку и спрятать шарик по ним) и укрылся от дождя, а когда закончился дождь, то на полянке выросли разные грибы: подосиновики, подберезовики, опята, лисички и даже белый гриб (показать пальчики).

Захотелось ежику обрадовать маму, собрать грибы и отнести их домой, а их так много … как понесет их ежик? Да, на своей спинке. Аккуратно насадил ежик грибочки на иголки (каждый кончик пальчика уколоть шипом шарика) и довольный побежал домой (прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик).

“Скатаем шарик”

I вариант

Описание упражнения. Обе руки локтями прижать к себе. Пальцы ладошек плотно сжаты друг с другом и напряжены. На левую ладошку положить мячик, сверху прикрыть его другой ладошкой. Делать круговые движения верхней ладошкой по нижней как при лепке шарика из пластилина.

Примечание. Следить, чтобы пальцы обеих рук были сжаты плотно друг с другом и напряжены. ***Упражнение выполнять внутренней частью ладошки, а не пальцами!!!*** Затем поменять положение рук.

II вариант

Описание упражнения. Локти поставить на стол, ладошками напротив друг друга. Между ними вложить мячик. Делать движения обоими ладошками вверх-вниз.

Примечание. Следить, чтобы пальцы обеих рук были сжаты плотно друг с другом и напряжены. При выполнении упражнения локти держать на столе. Упражнение выполнять в одинаковом темпе. Как только упражнение будет усвоено ребёнком, темп его выполнения можно ускорить.

Упражнение 5

I вариант

Локоть левой руки прижать плотно к себе, кисть руки развернуть ладошкой вверх. Пальцы плотно сомкнуты между собой. Положить на ладошку мячик, второй рукой накрыть мячик. Пальцы верхней ладошки плотно сжаты между собой. Производить движения верхней ладошкой вперёд-назад по длине всей ладони. Следить, чтобы во время выполнения этого упражнения у ребенка не поднималось плечо. То же повторить другой рукой.

Примечание. Упражнение выполнять не торопясь, с хорошей амплитудой движения.

II вариант

Такие упражнения проводятся, когда мячик катают по тыльной стороне ладони. При этом ладошка лежит на столе, тыльной стороной кверху.

Упражнение 6. “Горка”

I вариант

Руку положить на колено, ладошкой кверху. Пальцы плотно сжаты между собой. На руку положить мячик. Другой рукой начинать поднимать мячик до шеи. Затем мячик слегка прижать наклонённой головой. Подержать на счет до 5, а затем “спустить” мячик вниз. Счет постепенно увеличить до 10. То же упражнение выполняется другой рукой. Важно проследить за тем, чтобы ребенок прокатил мячик по всей длине руки.

II вариант

Это же упражнение можно выполнить, повернув одну руку тыльной стороной ладошки кверху.

Комплекс 2

Упражнения для ног (выполняются сидя на стульчике)

Упражнение 1

I вариант

Снять с ног обувь. Мячик положить на пол. Одну ногу положить сверху мячика. Другая нога стоит плотно на полу. Сесть ровно, спину прижать к спинке стульчика. Катать мячик ногой вперед-назад, не торопясь. Затем, то же движение выполняется другой ногой.

Примечание. Это упражнение можно выполнять двумя ногами, катая мячик поочередно, либо обеими ногами одновременно.

II вариант

Снять с ног обувь. Мячик положить на пол. Сесть ровно, спину прижать к спинке стульчика. Одну ногу поставить сверху мячика. Другая нога стоит плотно на полу. Сесть ровно, спину прижать к спинке стульчика. Делать круговые движения одной ногой, затем другой.

Упражнение выполняется в медленном темпе с хорошей амплитудой движения.

Примечание. Это упражнение можно выполнять двумя ногами сразу же либо поочередно, либо обеими ногами одновременно.

III вариант

Снять с ног обувь. Мячик положить на пол. Сесть ровно, спину прижать к спинке стульчика. Обе ноги поставить на мячик. Выполнять движения обеими ногами вперед-назад.

Упражнение 2. “Горка”

Снять с ног обувь. Сесть на стульчик. Одна нога стоит плотно на полу, а другая прямо выставлена вперед, носок вытянуть. Мячик взять в противоположную от выставленной ноги руку. Этой рукой начать поднимать мячик по ноге вверх. Накрыть мячик рукой и подержать его на счет до 5, затем “спустить” его по горке вниз. То же упражнение повторить с другой

ногой. Затем увеличить счет до 10. Упражнение выполняется не торопясь, с хорошей амплитудой движения.

Комплекс 3

Упражнения для рук

Упражнение 1

Описание упражнения. Обе руки локтями плотно прижать к себе. Взять мячик в одну руку. Выполнять круговые движения сначала кистью одной руки, затем мяч переложить в другую руку и выполнять то же упражнение. Движения выполнять медленно, не торопясь. Круговые движения выполняются к себе и от себя. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения, темп можно увеличить. Следить, чтобы ребенок не поднимал плечо.

Примечание. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения одной рукой, можно ему предложить выполнить то же упражнение двумя руками одновременно.

Упражнение 2

Описание упражнения. Обе руки локтям и плотно прижать к себе. Взять мячик в одну руку. Выполнять движения кистью руки вперёд-назад, затем мяч переложить в другую руку и выполнять то же упражнение. Движения выполнять медленно, не торопясь. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения, темп можно увеличить. Следить, чтобы ребенок не поднимал плечо.

Примечание. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения одной рукой, можно ему предложить выполнить то же упражнение двумя руками поочередно, либо одновременно.

Руки при выполнении некоторых упражнений можно ставить на стол. Высота стола должна быть такой, чтобы ребенок сидел за столом ровно, не горбясь.

Упражнение 3

Дети сидят на стульчиках друг за другом. Мячик держат в правой руке. Делать круговые движения по спине впереди сидящему ребенку. Затем дети поворачиваются в другую сторону.

Примечание. Упражнение можно выполнять сидя на ковре, сложив ноги “по-турецки” (возраст: 6–7 лет).

Приемы мячики – ежиками

«Ёжик»

Представьте, что к вам в гости пришел ёжик.

Все движения выполняются в соответствии с текстом.
Ёжик выбился из сил- Яблоки, грибы носил. Мы
потрем ему бока,
Надо их размять слегка.
А потом погладим ножки,
Чтобы отдохнул немножко.
А потом почешем брюшко,
Пощекочем возле ушка. Ёж
по тропке убежал, Нам
«Спасибо!» пропищал.
Ребенок жалеет ёжика, гладит, чешет, щекочет. На слова «по тропке убежал» мячик можно катать по столу, коленкам.

«Орех»

Движения соответствуют тексту Я
катаю свой орех
По ладоням снизу-вверх. А
потом обратно,
Чтоб стало мне приятно. Я
катаю свой орех,
Чтобы стал круглее всех.

«Месим тесто» Месим,
месим тесто – сжимаем массажный мячик в одной руке.
Есть в печке место – перекладываем и сжимаем мяч другой рукой.
Я для милой мамочки – сжимаем мяч двумя руками несколько раз. Испеку
два пряничка – катаем мяч между ладонями

«Иголки»

У сосны, у пихты, ёлки Очень колкие иголки. Но
еще сильней, чем ельник, Вас уколет
можжевельник.
Ребенок катает мяч между ладонями, по запястью, ножкам и т.д. сначала медленно, а потом ускоряя темп.

«Непростой шарик»

Этот шарик непростой, Весь
колючий, вот такой! Меж
ладошками кладем, Им
ладошки разотрем. Вверх,
вниз его катаем, Свои ручки
развиваем.
Движения соответствуют тексту.

«Ласковый ёж»

Ребенок прокатывает мяч между ладошками, можно катать стопой, массажировать любую часть тела, заменяя слова в тексте.
Гладь мои ладошки, ёж!
Ты колючий, ну и что ж? Я
хочу тебя погладить,

Я хочу с тобой поладить!

Ваш малыш уже подрос! Упражнения для детей с 4 лет. **«Футбол»**

Обе руки локтями прижать к себе. Ладошки повернуть друг к другу полукругом. В одну из них вложить мячик (мячик должен быть по размеру ладошки ребёнка). Перекидывать мячик из одной руки в другую, сохраняя положение ладошек. Упражнение выполнять в одинаковом темпе. Как только упражнение будет усвоено ребёнком, темп его выполнения можно ускорить.

«Лодочка»

Обе руки локтями прижать к себе. Ладошки повернуть вверх, приняв положение “лодочки”. В одну из ладошек вложить мячик. Перекидывать мячик из одной ладошки в другую, постоянно удерживая исходное положение «лодочка». Когда идет перекидывание мячика, ладошку, которая делает бросок, необходимо слегка поворачивать и стараться, мячик высоко не подкидывать. Упражнение выполнять в одинаковом темпе. Как только упражнение будет усвоено ребёнком, темп его выполнения можно ускорить. **«Колючки»**

Ладошку сделать «лодочкой». В неё вложить мячик. С силой сжать ладошку с мячиком. Затем ладошку разжать. На руке должны остаться вмятинки от колючек мячика. Следить за тем, чтобы ребенок старался сжимать мячик одной рукой. Упражнение повторить 8-10 раз одной рукой, потом тоже повторить другой рукой. Потом можно предложить выполнить это упражнение двумя руками сразу же. Чтобы ребенок понял, с какой силой необходимо сжимать мячик, взрослый сначала сам выполняет это упражнение, демонстрируя ребенку вмятинки на своей ладошке от колючек мячика. Обратите внимание ребенка на то, что при правильном выполнении этого упражнения, ему будет больно. Это делается для того, чтобы ребёнок почувствовал момент, когда у него рука напряжена (сжимает мячик и при этом ему больно), а когда рука расслаблена, и мячик свободно лежит в ладошке.

«Скатаем шарик»

1 вариант. Обе руки локтями прижать к себе. Пальцы ладошек плотно сжаты друг с другом и напряжены. На левую ладошку положить мячик, сверху прикрыть его другой ладошкой. Делать круговые движения верхней ладошкой по нижней как при лепке шарика из пластилина. Следите, чтобы пальцы обеих рук были сжаты плотно друг с другом и напряжены. Упражнение выполнять внутренней частью ладошки, а не пальцами!!! Затем поменять положение рук.

2 вариант

Локти поставить на стол, ладошками напротив друг друга. Между ними вложить мячик. Делать движения обоими ладошками вверх-вниз. Следите, чтобы пальцы обеих рук были сжаты плотно друг с другом и напряжены. При выполнении упражнения локти держать на столе. Упражнение выполнять в одинаковом темпе. Как только упражнение будет усвоено ребёнком, темп его выполнения можно ускорить.

«Прокати по ладошке»

Локоть левой руки прижать плотно к себе, кисть руки развернуть ладошкой вверх. Пальцы плотно сомкнуты между собой. Положить на ладошку мячик, второй рукой накрыть мячик. Пальцы верхней ладошки плотно сжаты между собой. Производить движения верхней ладошкой вперёд-назад по длине всей ладони. Следить, чтобы во время выполнения этого упражнения у ребенка не поднималось плечо. То же повторить другой рукой. Упражнение выполнять не торопясь, с хорошей амплитудой движения.

Такие упражнения проводятся, когда мячик катают по тыльной стороне ладони. При этом ладошка лежит на столе, тыльной стороной кверху. **«Горка»**

Руку положить на колено, ладошкой кверху. Пальцы плотно сжаты между собой. На руку положить мячик. Другой рукой начинать поднимать мячик до шеи. Затем мячик слегка прижать наклонённой головой. Подержать на счет до 5, а затем «спустить» мячик вниз. Счет

постепенно увеличить до 10. То же упражнение выполняется другой рукой. Важно проследить за тем, чтобы ребенок прокатил мячик по всей длине руки.
Это же упражнение можно выполнить, повернув одну руку тыльной стороной ладошки кверху.
Можно выполнять упражнения ногами, сидя на стуле.

«Будь здоров»

Мячик положить на пол. Одну ногу положить сверху мячика. Другая нога стоит плотно на полу. Сесть ровно, спину прижать к спинке стульчика. Катать мячик ногой вперед-назад, не торопясь. Затем, то же движение выполняется другой ногой. Это упражнение можно выполнять двумя ногами, катая мячик поочередно, либо обеими ногами одновременно. Как вариант, можно делать круговые движения одной ногой, затем другой.
Упражнение выполняется в медленном темпе с хорошей амплитудой движения.
Упражнение можно выполнять двумя ногами сразу же либо поочередно, либо обеими ногами одновременно.

«Горка»

Снять с ног обувь. Сесть на стульчик. Одна нога стоит плотно на полу, а другая прямо выставлена вперед, носок вытянуть. Мячик взять в противоположную от выставленной ноги руку. Этой рукой начать поднимать мячик по ноге вверх. Накрыть мячик рукой и подержать его на счет до 5, затем «спустить» его по горке вниз. То же упражнение повторить с другой ногой. Затем увеличить счет до 10. Упражнение выполняется не торопясь, с хорошей амплитудой движения.

Упражнения для детей 6-7 лет

«Солдаты»

Обе руки локтями плотно прижать к себе. Взять мячик в одну руку. Выполнять круговые движения сначала кистью одной руки, затем мяч переложить в другую руку и выполнять то же упражнение. Движения выполнять медленно, не торопясь. Круговые движения выполняются к себе и от себя. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения, темп можно увеличить. Следить, чтобы ребенок не поднимал плечо. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения одной рукой, можно ему предложить выполнить то же упражнение двумя руками одновременно.

«Тренировка»

Обе руки локтям и плотно прижать к себе. Взять мячик в одну руку. Выполнять движения кистью руки вперёд-назад, затем мяч переложить в другую руку и выполнять то же упражнение. Движения выполнять медленно, не торопясь. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения, темп можно увеличить. Следить, чтобы ребенок не поднимал плечо. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения одной рукой, можно ему предложить выполнить то же упражнение двумя руками поочередно, либо одновременно.
Руки при выполнении некоторых упражнений можно ставить на стол. Высота стола должна быть такой, чтобы ребенок сидел за столом ровно, не горбясь.

Упражнение №1

Ежик в руки мы возьмем, (берем массажный мячик)
Покатаем и потрем. (катаем между ладошек)
Вверх подбросим и поймаем, (подбрасываем вверх и ловим)
И иголки посчитаем. (пальчиками одной руки нажимаем на шипы)
Пустим ежика на стол, (кладем мячик на стол)

Ручкой ежика прижмем (ручкой прижимаем мячик)
И немножко покатаем … (ручкой катаем мячик)
Потом ручку поменяем. (меняем ручку и тоже катаем мячик)

Упражнение №2

Ежика возьмем в ладошки (берем массажный мячик)
И потрем его слегка, (в одной ручке держим мячик, другой проводим по нему)
Разглядим его иголки, (меняем ручку, делаем тоже самой)
Помассируем бока. (катаем между ладошек) Ежика
в руках кручу, (пальчиками крутим мячик)
Поиграть я с ним хочу.
Домик сделаю в ладошках – (прячем мячик в ладошках)
Не достанет его кошка. (прижимаем ладошки к себе)

Упражнение №3

Я мячом круги катаю, (Движения выполняются по тексту)
Взад - вперед его гоняю. Им поглажу я ладошки,
А потом сожму немножко.
Каждым пальцем мяч прижму, И
другой рукой начну.
А теперь последний трюк!
Мяч катаю между рук!

Упражнение №4

Я мячом круги катаю, (катаем мячик между ладонями круговыми движениями)
Взад вперед его гоняю, (гоняем мячик между ладонями по столу)
Им поглажу я ладошку, (гладим одну ладошку мячиком)
Будто бы сметаю крошку, (гладим другую ладошку мячиком)
И помну его немножко, (сжимаем мячик одной рукой)
Как сжимает лапу кошка. (меняем и сжимаем мячик другой рукой

Упражнение №5

Ежик, ежик – чудачок
Сшил колючий пиджачок (прокатывать мяч в ладонях вперед – назад)

Встал с утра, и в лес – гулять, (поднять руки вверх)
Чтоб друзей всех повидать. (перебирать мяч пальцами, опуская медленно руки вниз)
Ежик топал по тропинке (постучать мячом по столу)
И грибочек нес на спинке. (завести руки с мячом за голову, покатать мяч по шее)
Ежик топал не спеша, (прокатываем мяч по одной коленке вперед)
Тихо листьями шурша. (прокатываем мяч по другой коленке назад)
А навстречу скачет зайка,

Длинноухий Попрыгайка, (подбрасываем и ловим мячик)
В огороде чьем – то ловко
Раздобыл косой морковку! (завести руки за спину и спрятать мяч)

Упражнение №6

Этот шарик не простой (Движения выполняются по тексту)
Весь колючий, вот такой. Меж ладошками кладем Им ладошки разотрем. Вверх и вниз его катаем Свои ручки развиваем! Можно шар катать по кругу Перекидывать друг другу.
1, 2, 3, 4, 5 –
Всем пора нам отдыхать!

Упражнение №7

Катится колючий ежик (выполняем круговые движения мячиком между ладонями)
Нет ни головы, ни ножек. По ладошкам он бежит
И пыхтит, пыхтит, пыхтит.
Мне по пальчикам бежит (перебираем мяч пальчиками)
И пыхтит, пыхтит, пыхтит
Бегает туда, сюда! Мне щекотно? (движения мячом по пальчикам) Да, да, да!
Уходи, колючий еж, (пускаем по столу и ловим подушечками пальцев) В темный лес, где ты живешь!

3.4. Лист корректировки

№п/п	Причина корректировки	Дата	Согласовано

3.5. План воспитательной работы

План является единым для ДОУ. Примерный перечень основных государственных и народных праздников, памятных дат в календарном плане воспитательной работы в ДОО.

Январь:

20 января – День Республики Крым;

27 января: День снятия блокады Ленинграда; День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцима) – День памяти жертв Холокоста (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно).

Февраль:

2 февраля: День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно);

8 февраля: День российской науки;

15 февраля: День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества;

21 февраля: Международный день родного языка;

23 февраля: День защитника Отечества.

Март:

8 марта: Международный женский день;

18 марта: День воссоединения Крыма с Россией (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно);

27 марта: Всемирный день театра.

Апрель:

11 апреля – День Конституции Республики Крым

12 апреля: День космонавтики;

Май:

1 мая: Праздник Весны и Труда;

9 мая: День Победы;

19 мая: День детских общественных организаций России;

24 мая: День славянской письменности и культуры.

Июнь:

Симферополь отмечает день города в 1-е воскресенье июня.

1 июня: День защиты детей;

6 июня: День русского языка;

12 июня: День России;

22 июня: День памяти и скорби.

Июль:

8 июля: День семьи, любви и верности.

Август:

12 августа: День физкультурника;

22 августа: День Государственного флага Российской Федерации;

27 августа: День российского кино.

Сентябрь:

1 сентября: День знаний;

3 сентября: День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом;

8 сентября: Международный день распространения грамотности;
24 сентября – День Государственного герба и Государственного флага Республики Крым.
27 сентября: День воспитателя и всех дошкольных работников.

Октябрь:

1 октября: Международный день пожилых людей; Международный день музыки;
4 октября: День защиты животных;
5 октября: День учителя; Третье воскресенье октября: День отца в России.

Ноябрь:

4 ноября: День народного единства;
8 ноября: День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России; Последнее воскресенье ноября: День матери в России;
30 ноября: День Государственного герба Российской Федерации.

Декабрь:

3 декабря: День неизвестного солдата; Международный день инвалидов (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно);
5 декабря: День добровольца (волонтера) в России;
8 декабря: Международный день художника;
9 декабря: День Героев Отечества;
12 декабря: День Конституции Российской Федерации;
31 декабря: Новый год

Работа с родителями.

Отечественная и зарубежная наука и практика всегда подчеркивали особую роль семьи в воспитании детей.

Семейный уклад, неповторимый микроклимат, стиль внутрисемейных отношений, его нравственная направленность имеют неоценимое значение в воспитании.

Все, что делается педагогами в детском саду, в том числе и данная программа направлена на развитие творческой, гармоничной, высокоразвитой личности.

Родители и педагоги должны стать полноправными партнерами для более эффективной образовательной деятельности.

Совместная работа родителей, педагога и детей поможет решить важные проблемы и создать условия для формирования и развития целостной личности, нравственности, творческой индивидуальности, интеллектуального богатства детей. Целью взаимодействия с родителями является вовлечение родителей в образовательный процесс, формирование у них позиции субъекта этого процесса. С этой целью в

программу кружка включены родительские собрания и методы Гельштат-терапии.

Родительские собрания проводятся два раза в год с родителями детей, посещающих занятия кружка. На первом – сообщаются результаты диагностики и наблюдений, и предлагается родителям, нуждающихся в дополнительной помощи детей, ознакомится с программой «Лучше всех-нейропсихология для дошколят», перспективами развития детей, работающих по данной программе. Второе собрание проводится по итогам работы за год, родителям воспитанников даются рекомендации по развитию навыков, полученных на занятиях и рекомендации по выбору дальнейшего образовательного маршрута.

Совместная работа с детьми и их родителями. На данный вид деятельности приглашаются родители с детьми при наличии нарушений детско-родительских отношений. Для коррекции этих упражнений используются упражнения из Гельштат-терапии «Яйцо», «Тоннель».