

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Центр диагностики и консультирования «Доверие»

«Утверждаю»
Директор МАУДО психологического
Центра диагностики и
консультирования «Доверие»
Т.К. Авсарагова _____
« ____ » _____ 2021г _____

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Волшебные
движения» как средство развития
познавательной активности детей 5-7 лет.**

Возраст обучающихся: 5 -7 лет

Нормативный срок освоения программы 2 месяца

Реализует педагог-психолог
Таймазова Оксана Ивановна.

Принята на заседании методического совета

Протокол № ____ от _____ 2021 г

Владикавказ

2021 г

Название программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая коррекционно-развивающая программа «Волшебные движения» как средство развития познавательной активности детей 5-7 лет.

Составитель и разработчик: Таймазова О.И. педагог-психолог.

Образовательная организация: Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Центр диагностики и консультирования «Доверие».

Контактная информация:

Таймазова Оксана Ивановна

e-mail: oksanataymazova@mail.ru

тел: 8(928) 067-41-49

почтовый адрес: 362048 , РСО-Алания,

г. Владикавказ, пр. Доватора 43/1

Телефон: 8(8672) 52-97-68

e-mail: doverieglobalalania@yandex.ru

Год: 2021

Содержание

1. Информация о разработчике, участниках и месте реализации программы---	стр.2
2. Обоснование и направленность программы -----	стр.4
3. Актуальность программы-----	стр.4
4. Аннотация и условия реализации программы-----	стр.5
5. Цели и задачи программы-----	стр.6
6. Целевая аудитория -----	стр.7
7. Научно-методическое и нормативно-правовое обеспечение программы-----	стр.8
8. Используемые методики, технологии, инструментарий-----	стр.9
9. Структура, сроки, этапы реализации программы-----	стр.10
10. Учебно - тематическое планирование-----	стр.11
11. Сферы ответственности, основные права и обязанности участников-----	стр.21
12. Ресурсы для реализации программы-----	стр.22
13. Ожидаемые результаты реализации программы-----	стр.24
14. Возможные риски реализации программы-----	стр.25
15. Организация внутреннего контроля за реализацией программы-----	стр.25
16. Критерии оценки достижения планируемых результатов-----	стр.25
17. Сведения о практической апробации программы на базе образовательного учреждения-----	стр.26
18. Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы-----	стр.26
19. Библиографический список-----	стр.28
20. Приложение -----	стр.29

2. Обоснование и направленность программы

На современном этапе развития системы образования на первый план выдвигаются задачи создания условий для становления личности каждого ребенка в соответствии с особенностями его психического и физического развития, возможностями и способностями. Поэтому особое внимание уделяется организации комплексного психолого-педагогического сопровождения детей с целью раннего выявления недостатков развития и оказания коррекционно-психологической помощи в условиях образовательного учреждения.

Программа направлена на использование кинезиологических упражнений в коррекционно-педагогической работе с детьми. В нем раскрываются вопросы использования кинезиологических упражнений для развития межполушарного взаимодействия. Эти упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма. В программе представлены материалы, которые можно использовать при организации совместной деятельности как педагогам-психологам, учителям-логопедам, педагогам, родителям с детьми, так и при организации совместной детской деятельности.

3. Актуальность данной разработки заключается в следующем:

Проблема: постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом, психическом и речевом развитии.

Одним из актуальных направлений внедрения инновационных технологий в коррекционный процесс является использование кинезиологии. Она позволяет привести восстановление работоспособности и продуктивности в непосредственно образовательную деятельность. С этой целью разработана данная программа. Кинезиология направлена на то, чтобы развить связи между правым и левым полушарием и добиться гармоничного развития их у ребенка. Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Существует уже 2000 лет, используется во всем мире. 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 необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое. Нарушение мозолистого тела искажает познавательную деятельность детей. Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария 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. При подготовке детей к школе необходимо большое внимание уделять развитию мозолистого тела. Основное развитие межполушарных связей формируется у девочек до 7-ми лет, а у мальчиков до

8-ми - 8,5 лет. Совершенствование интеллектуальных и мыслительных процессов необходимо начинать с развития движений пальцев и тела. Мозолистое тело (межполушарное взаимодействие) можно развить через кинезиологические упражнения. Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие. Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. Причем, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Все упражнения целесообразно проводить с использованием музыкального сопровождения. Спокойная, мелодичная музыка создает определенную настрой у детей. Она успокаивает, направляет на ритмичность выполнения упражнений в соответствии с изменениями в мелодии. Кинезиологические упражнения совершенствуют механизмы адаптации детского организма к внешней среде, снижают заболеваемость и делают жизнь ребенка более безопасной благодаря таким качествам, как ловкость, сила, гибкость, готовят ребенка к школе, постепенно приучают его выдерживать нагрузки, проявлять волю, способны помочь ребенку справляться со стрессовыми ситуациями и постоять за себя в непростой жизни.

4. Аннотация и условия реализации программы.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. Предлагаемый программный материал **может использоваться в процессе коррекционно-развивающих занятий** педагога-психолога образовательного учреждения, педагогами и родителями после дополнительной консультации с педагогом-психологом. Одним из актуальных направлений внедрения инновационных технологий в коррекционный процесс является использование кинезиологии. Она позволяет привести восстановление работоспособности и продуктивности в непосредственно образовательную деятельность. С этой целью разработана данная программа. Кинезиология направлена на то, чтобы развить связи между правым и левым полушарием и добиться гармоничного развития их у ребенка

Вид программы: инновационный, педагогический, практико-ориентированный.

Участники программы: дети 5-7 лет, педагоги-психологи, учителя-логопеды, родители.

Срок реализации: 2 месяца.

Первое и последнее занятие – диагностическое.

Количество занятий: 16 занятий (8 часов).

Время проведения: 2 раза в неделю в течение 30 минут, занятия соответствует нормам СанПиН 2.4.1.3049 -13, Федеральным государственным требованиям в соответствии с возрастной группой.

Форма организации: индивидуальная, и совместная деятельность в подгруппе по 5-6 детей.

5. Цели и задачи программы

Комплексное развитие межполушарного взаимодействия, способствующее активизации мыслительной, речевой деятельности и формирование психологической готовности детей 6-7 лет к успешному обучению в школе методами кинезиологии.

Задачи по реализации программы:

Задачи для детей:

- развитие межполушарной специализации;
- развитие межполушарного взаимодействия;
- развитие межполушарных связей;
- синхронизация работы полушарий;
- активизация работы мышц глаз;
- развитие дыхательной мускулатуры
- развитие мелкой моторики;
- развитие способностей;
- развитие памяти, внимания;
- развитие речи;
- развитие мышления.

Для педагогов: повышение профессиональной компетентности.

Для родителей:

1. Познакомить родителей (законных представителей) с современными кинезиологическими методиками, их целями и задачами.

2. Научить родителей (законных представителей) применять эти методики на практике.

Коррекционно-развивающие задачи: задачи образовательной деятельности по развитию детей:

Образовательные:

- Знакомство с комплексами кинезиологических упражнений и применением их в разных жизненных ситуациях.
- Обогащать словарь ребёнка специальными терминами.

Развивающие:

- Развивать общую моторику и координацию движений рук, зрительно – двигательную координацию.
- Развивать психические процессы: внимание, память, мышление и воображение.
- Создавать необходимые условия для активизации интеллектуального развития.
- Профилактика дислексии и дисграфии.

Воспитательные:

- Формировать личностные качества
- Формировать положительную мотивацию к учебной деятельности у детей.
- Воспитывать коммуникативные навыки: навыки общения со сверстниками и взрослыми и навыки взаимопомощи.
- Побуждать к самоконтролю

6. Участники программы: в программе участвуют дети старшего дошкольного возраста от 5-ти до 7-ми лет их родители и педагоги образовательной организации. Дети могут посещать или не посещать другие дошкольные образовательные организации. В данной группе могут находиться дети-инвалиды.

Возможно непосредственное участие родителей в занятии (по предложению педагога или желанию родителя).

Критерии ограничения участия в программе детей с ОВЗ:

- отказ родителей (законных представителей) от участия детей в программе;
- личный отказ детей от участия в программе;
- дети, имеющие тяжелую врожденную патологию зрения (слепота), слуха (глухота), опорно-двигательного аппарата;
- к участию в программе не рекомендуются дети, имеющие психиатрические заболевания, требующие медицинской помощи;
- дети с клиническими формами психических отклонений без предварительной психологической подготовки для интеграции их в группу.

7. Научно-методическое и нормативно-правовое обеспечение программы

Данная программа разработаны на основе принципов дошкольной педагогики:

1. Психолого-педагогический принцип обучения ребёнка для определения структуры нарушения выявления его индивидуально-психологических процессов.
2. Принцип учета возрастных границ.
3. Принцип дифференциации – способствует раскрытию личностных особенностей и возможностей ребенка, дает возможность целенаправленно осуществлять индивидуальный подход к ребенку.
4. Принцип интеграции – позволяет решить такие проблемы, как перегрузка ребёнка, согласовывать содержание образования по различным видам деятельности, систематизировать его знания и умения.

Принципы построения коррекционно-развивающей программы:

1. Принцип безопасности.
2. Принцип многократного повторения материала для формирования у ребенка не просто умения, но и навыка.
3. Принцип: от простого к сложному.
4. Принцип положительного подкрепления.

Теоретико-методологическая основа Истоки кинезиологии следует искать почти во всех известных философских системах древности и прогрессивных течениях современности. Известно, что старение организма начинается со старения мозга. Поддерживая мозг в состоянии молодости, мы не позволяем стариться всему телу. Исследованиями ученых Института физиологии детей и подростков АПН (М. М. Кольцова, Е. И. Исенина, Л. В. Антакова-Фомина) была подтверждена связь интеллектуального развития и пальцевой моторики. Развивая моторику, мы создаем предпосылки для становления многих психических процессов. Работы В. М. Бехтерева, А. Н. Леонтьева, А. Р. Лурия, Н. С. Лейтеса, П. Н. Анохина, И. М. Сеченова доказали влияние манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи. Следовательно, развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот. Развитие головного мозга ребенка начинается внутриутробно и активно продолжается после рождения.

Нормативные документы

Программа разработана в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», Уставом Центра, Положением о группе кратковременного пребывания компенсирующей направленности Центра, Положением о программе профилактической и коррекционно-развивающей работы педагогических работников Центра и основной адаптированной общеобразовательной программой дошкольного образования Центра.

8. Используемые методики, технологии, инструментарий

При реализации данной программы используются информационно-коммуникативные, игровые и здоровьесберегающие технологии, технология социально-личностного развития и технология взаимодействия с родителями в современных условиях.

На занятиях используются различные **диагностические методы**: тестирование, анкетирование, наблюдение, консультирование и приемы:

- элементы массажа и самомассажа;
- дыхательная и глазодвигательная гимнастика;
- упражнения для развития мелкой моторики рук;
- игры с правилами: словесные, подвижные;
- дидактические, развивающие игры;
- аппликация, лепка, конструирование, тематическое рисование;

Диагностический инструментарий педагога-психолога

Для определения уровня развития межполушарного взаимодействия используется эффективный метод, предложенный Н. И. Озерецким.

«Кулак—ребро—ладонь» Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, затем — левой, затем — двумя руками вместе. **Критерии оценки:** 3 балла — выполнено без ошибок; 2 балла — выполнено с ошибками; 1 балл — не может выполнить, постоянно ошибается.

«Простая ориентировка». Инструкция: «Подними левую руку (начинать надо только с левой руки), покажи правый глаз, левую ногу». Если задание выполнено, то переходят к следующему, если нет — прекращают. Сложная ориентировка. Инструкция: «Возьмись левой рукой за правое ухо, правой рукой — за правое ухо, правой рукой — за левое ухо, покажи левой рукой правый глаз». **Критерии оценки:** 3 балла — выполнены оба задания; 2 балла — выполнена только простая ориентировка; 1 балл — не выполнено ни одного задания. Выполнение пробы затруднено у детей с левополушарной недостаточностью и у детей.

«Степень сохранности премоторной зоны». Проба на перебор пальцев проводится следующим образом: испытуемый на двух руках одновременно соприкасает последовательно большой палец с остальными. Сначала движения выполняются от указательного пальца к мизинцу, затем от мизинца к указательному пальцу. Оценивается точность, дифференцированность движений пальцев и способность к переключению с одного движения на другое (отсутствие застреваний). Каждая синкинезия штрафует одним баллом. **Критерии оценки:** · 5 баллов — правильно и быстро; · 4 балла — правильно, но медленно; · 3 балла — дезавтоматизация движений на истощении; · 2 балла — персеверации (повторение) на истощении; · 1 балл — выраженные персеверации (застреваемость на отдельных позах).

Исследование артикуляционных возможностей ребенка По подражанию ребенку предлагается выполнить 11 действий: 1) улыбнуться; 2) надуть щеки; 3) сделать губы трубочкой (как при звуке «у»); 4) сделать губы как при звуке «о»; 5) «покатать орешки за щеками» (кончиком языка); 6) высунуть язык лопаткой (широко); 7) поднять кончик языка вверх и положить его на верхнюю губу; 8) опустить кончик языка вниз и положить его на нижнюю губу; 9) поместить кончик языка в правый угол рта; 10) то же — в левый угол рта; 11) высунуть язык и сделать кончик узким. Оцениваются точность движений и способность к переключению. **Критерии оценки:** 0 баллов – не может выполнить упражнение. 1 балл - неточно выполненное движение (сопутствующих движений губами, челюстью) 2 балла — выполнено без ошибок.

9. Этапы, структура и содержание реализации программы:

Подготовительный – сбор информации, работа с методической литературой, составление плана работы.

Практический – реализация программы (проведение занятий, работа с родителями, представление опыта работы в рамках образовательного учреждения).

Итоговый – подведение результатов, презентация работы.

Структура развивающих занятий.

Каждое занятие состоит из 3-х частей

Первая часть – подготовительная, организационная (5 мин) Приветствие. Настрой на занятие.

Вторая часть – основная, коррекционно-развивающая (22 мин):

Кинезиологические методы:

-**Растяжки**, нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

-**Самомассаж** - повышение иммунной системы, развитие мелкой моторики пальцев рук.

-**Дыхательные упражнения**, улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

-**Глазодвигательные упражнения**, позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

-**Телесные упражнения / пальчиковая гимнастика**, способствует развитию психических функций (вниманию, памяти, мышлению и речи), а также подвижности и гибкости кистей рук, снятие непроизвольности и мышечных зажимов.

-**Зеркальное рисование**, развитие межполушарного взаимодействия, мелкой моторики, творческих способностей, всех психических процессов, профилактика дислексии и дисграфии.

Интеллектуальные игры: направлены на развитие памяти, внимания, мышления, воображения, речи, восприятия.

Третья часть – заключительная – релаксационная (3 мин). Релаксация - способствуют расслаблению, снятию напряжения. Итог занятия. Прощание.

10. Перспективный план проведения кинезиологических упражнений

<i>№ занятия</i>	<i>Название упражнения/цель</i>	<i>Описание</i>
Занятие № 1	Диагностика Исследование орального праксиса	По подражанию ребенку предлагается выполнить 11 действий: 1) улыбнуться; 2) надуть щеки; 3) сделать губы трубочкой (как при звуке «у»); 4) сделать губы как при звуке «о»; 5) «покатать орешки за щеками» (кончиком языка); 6) высунуть язык лопаткой (широко); 7) поднять кончик языка вверх и положить его на верхнюю губу; 8) опустить кончик языка вниз и положить его на нижнюю губу; 9) поместить кончик языка в правый угол рта; 10) то же — в левый угол рта; 11) высунуть язык и сделать кончик узким.
	Речевой вариант пробы Хеда	1. Простая ориентировка. Инструкция: «Подними левую руку (начинать надо только с левой руки), покажи правый глаз, левую ногу». Если задание выполнено, то переходят к следующему, если нет — прекращают. 2. Инструкция: «Возьмись левой рукой за правое ухо, правой рукой — за правое ухо, правой рукой — за левое ухо, покажи левой рукой правый глаз»
	Степень сохранности премоторной зоны	3. Проба на перебор пальцев проводится следующим образом: испытуемый на двух руках одновременно соприкасает последовательно большой палец с остальными. Сначала движения выполняются от указательного пальца к мизинцу, затем от мизинца к указательному пальцу. Оценивается точность, дифференцированность движений пальцев и способность к переключению с одного движения на другое (отсутствие застреваний). Каждая синкинезия штрафуетя одним баллом.
	Проба Н.И. Озерецкого на динамический праксис «Кулак—ребро—ладонь»	4. Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе.
Занятие № 2	1. Растяжка "Половинка".	И.п. - сидя на полу или на стуле. 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 половины тела), напряжение левой руки и правой ноги, а затем правой руки и левой ноги.
	2. Дыхательное упражнение. Цель: развитие произвольности и самоконтроля, ритмирование организма.	И.п. - сидя на полу или на стуле. 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. Глазодвигательное упражнение.	И.п. - сидя на полу. 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.
	4. Упражнения для развития мелкой моторики рук. Цель: развитие межполушарного взаимодействия. -"Колечко". -"Кулак-ребро-ладонь".	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. 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.
	5. 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 "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 в ладоши, по команде "костер принес дружбу и веселье" - взяться за руки и ходить вокруг "костра".
	6. Релаксация	

<p>Занятие № 3</p>	<p>1. Растяжка "Половинка".</p> <p>«Массаж»</p> <p>2. Дыхательное упражнение.</p> <p>3. Глазодвигательное упражнение.</p> <p>4. Упражнения для развития мелкой моторики рук. Упражнение «Разноцветные прищепки»</p> <p>Упражнение "Кулак-ребро-ладонь".</p> <p>Упражнение "Ухо-нос".</p> <p>5. Функциональное упражнение "Черепашка". Цель: развитие двигательного контроля.</p> <p>6. Когнитивное упражнение "Движение". Цель: формирование двигательной памяти.</p> <p>7. Релаксация</p>	<p>И.п. - сидя на полу или на стуле. 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 половины тела), напряжение левой руки и правой ноги, а затем правой руки и левой ноги.</p> <p>Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз.</p> <p>И.п. - сидя на полу. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используют большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, а для закрытия левой ноздри применяют мизинец правой руки). Дыхание медленное, глубокое.</p> <p>Дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации.</p> <p>Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует решению рациональных задач.</p> <p>И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру.</p> <p>Механическое сдавливание подушечек пальцев с использованием разноцветных прищепок направлено на активизацию незрелых клеток коры головного мозга и может быть использовано в сочетании пальчиковой пассивно-активной гимнастикой. Продолжительностью процедуры от 3-5 минут до 7-10 минут.</p> <p>См выше</p> <p>Левой рукой взяться за кончик носа, а правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук "с точностью до наоборот".</p> <p>Инструктор встает у одной стены помещения, играющие - у другой. По сигналу инструктора дети начинают медленное движение к противоположной стене, изображая маленьких черепашек. Никто не должен останавливаться и спешить. Через 2-3 минуты инструктор подает сигнал, по которому все участники останавливаются. Побеждает тот, кто оказался самым последним. Упражнение может повторяться несколько раз. Затем инструктор обсуждает с группой трудности в выполнении упражнения.</p> <p>Педагог предлагает детям несколько последовательных движений (танцевальных, гимнастических и т.д.). Дети должны повторить их как можно точнее и в той же последовательности.</p>
<p>Занятие № 4</p>	<p>1. Растяжка "Половинка".</p> <p>«Массаж»</p> <p>2. Дыхательное упражнение «Ныряльщик».</p> <p>3. Глазодвигательное упражнение.</p> <p>4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнение "Змейки". • Упражнение "Кулак-ребро-ладонь". • Упражнение "Ухо-нос" <p>5. Когнитивное упражнение «Мельница».</p>	<p>И.п. - сидя на полу. Ребенку предлагается поочередно напрягать левую и правую половины тела, затем верхнюю и нижнюю половины тела.</p> <p>Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз.</p> <p>Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.</p> <p>См выше</p> <p>Предложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом-друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).</p> <p>См выше</p> <p>Левой рукой взяться за кончик носа, а правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук "с точностью до наоборот".</p>

	<p>6.Функциональное упражнение "Руки-ноги". Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы.</p> <p>7. Релаксация</p>	<p>Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями, сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты.</p> <p>И.п. - стоя. Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами. Ноги вместе - руки врозь. Ноги врозь - руки вместе. Ноги вместе - руки вместе. Ноги врозь - руки врозь. Цикл прыжков повторить несколько раз.</p>
Занятие № 5	<p>1. Растяжка "Половинка".</p>	<p>И.п. - сидя на полу. Ребенку предлагается поочередно напрягать левую и правую половины тела, затем верхнюю и нижнюю половины тела.</p>
	<p>2. Дыхательное упражнение «Дышим носом».</p>	<p>Исходное положение – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки,</p>
	<p>3. Глазодвигательное упражнение.</p>	<p>И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру.</p>
	<p>4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнение "Змейки". • Упражнение "Кулак-ребро-ладонь". • Упражнение «Зеркальное рисование» • Упражнение "Ухо-нос". <p>5. Функциональное упражнение «Симметрические рисунки».</p> <p>6. Когнитивное упражнение «Перекрестные движения».</p> <p>7. Функциональное упражнение "Руки-ноги". Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы.</p> <p>8. Релаксация</p>	<p>См выше</p> <p>См выше</p> <p>Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы и т.д.</p> <p>Левой рукой взяться за кончик носа, а правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук "с точностью до наоборот".</p> <p>Рисовать в воздухе обеими руками линии, геометрические фигуры, цифры, буквы, слова и т.д. (20-30 сек.)</p> <p>Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.</p> <p>И.п. - стоя. Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами. Ноги вправо - руки влево. Ноги влево - руки вправо. Ноги вправо - руки вправо. Ноги влево - руки влево. Цикл прыжков повторить несколько раз.</p>
Занятие № 6	<p>1. Растяжка "Лучики".</p>	<p>И.п. - сидя на полу. Ребенку предлагается поочередно напрягать левую и правую половины тела, затем верхнюю и нижнюю половины тела.</p>
	<p>2. Дыхательное упражнение «Свеча».</p>	<p>Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.</p>
	<p>3. Глазодвигательное упражнение.</p>	<p>И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжать отработку движения глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру.</p>

	<p>4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнение "Ухо-нос". • Упражнение "Кулак-ребро-ладонь". • Упражнение «Зеркальное рисование». • Упражнение "Раздавим орех" <p>5. Когнитивное упражнение "Мельница". <u>Цель:</u> развитие межполушарного взаимодействия.</p> <p>6. Функциональное упражнение "Буратино". <u>Цель:</u> развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы.</p> <p>7. Релаксация</p>	<p>См выше</p> <p>См выше</p> <p>Положить шар или орех в центр ладони левой руки, а сверху положить центром ладони на шар правую руку. Сдавливать шар с обеих сторон, как бы пытаясь его раздавить. Осуществлять сжатие с максимальным напряжением, чередовать напряжение с расслаблением, не выпуская шар из руки.</p> <p>И.п. - стоя. Предложите ребенку делать одновременные круговые движения рукой и ногой. Сначала левой рукой и левой ногой, правой рукой и правой ногой, левой рукой и правой ногой, правой рукой и левой ногой. Сначала вращение выполняется вперед, затем назад, затем рукой вперед, а ногой назад. Выполняйте так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Дыхание произвольное.</p> <p>И.п. - стоя. Правая рука вверх + прыжок на левой ноге. Левая рука вверх + прыжок на правой ноге. Правая рука вверх + прыжок на правой ноге. Левая рука вверх + прыжок на левой ноге. Цикл прыжков повторить несколько раз.</p>
<p>Занятие № 7</p>	<p>1. Массаж ушных раковин.</p> <p>2. Дыхательное упражнение.</p> <p>3. Глазодвигательное упражнение. То же</p> <p>4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнение "Добываем огонь". • Упражнение "Лягушка". • «Симметричные рисунки». <p>5. Функциональное упражнение "Руки-ноги". <u>Цель:</u> развитие концентрации внимания и двигательного контроля.</p> <p>6. Релаксация</p>	<p>Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.</p> <p>И.п. - сидя на полу. Глубоко вдохнуть. Завернуть уши от верхней точки до мочки. Задержать дыхание. Выдохнуть с открытым сильным звуком а-а-а (чередовать со звуками ы-ы-ы, у-у-у, о-о-о).</p> <p>См выше</p> <p>С напряжением прокатывать палочку или карандаш между соединенными ладонями.</p> <p>Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладонь). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.</p> <p>Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки (можно прописывать простые геометрические фигуры).</p> <p>И. п. - стоя. Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами. Левая рука вперед, правая рука назад + правая нога вперед, левая нога назад. Левая рука назад, правая рука вперед + правая нога назад, левая нога вперед. Левая рука вперед, правая рука назад + правая нога назад, левая нога назад. Левая рука назад, правая рука назад + правая нога вперед, левая нога вперед. Цикл прыжков повторить несколько раз.</p>
<p>Занятие № 8</p>	<p>1. Растяжка "Лучики".</p> <p>2. Дыхательное упражнение «Задержка дыхания».</p> <p>3. Глазодвигательное упражнение.</p> <p>4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.</p>	<p>И.п. - сидя на полу. Ребенку предлагается поочередно напрягать и расслаблять левое плечо, левую руку, левый бок, левую ногу. Затем правое плечо, правую руку, правый бок, правую ногу.</p> <p>Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание так долго, насколько это возможно. Можно ввести элемент соревнования в группе.</p> <p>См выше</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение "Лягушка". • Упражнение "Раздавим орех» <p>5. Когнитивное упражнение "Мельница". <u>Цель:</u> развитие межполушарного взаимодействия.</p> <p>6. Функциональное упражнение "Пчелка". <u>Цель:</u> развитие двигательного контроля и элиминация импульсивности.</p> <p>7. Релаксация</p>	<p>Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладонь). Одновременно менять положение рук.</p> <p>См выше</p> <p>И.п. - стоя. Предложите ребенку делать одновременные круговые движения рукой и ногой. Сначала левой рукой и левой ногой, правой рукой и правой ногой, левой рукой и правой ногой, правой рукой и левой ногой. Сначала вращение выполняется вперед, затем назад, затем рукой вперед, а ногой назад. Выполняйте так, чтобы рука противоположная и нога двигались одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Дыхание произвольное.</p> <p>Все участники превращаются в пчелок, которые "летают" и громко жужжат. По сигналу инструктора: "Ночь" - "пчелки" садятся и замирают. По сигналу инструктора: "День" - "пчелки" снова летают и громко "жужжат".</p>
<p>Занятие № 9</p>	<p>1. Упражнение "Массаж ушных раковин".</p> <p>2. Дыхательное упражнение.</p> <p>3. Глазодвигательное упражнение.</p> <p>4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнение "Змейки". • Упражнение "Лягушка". • Упражнение «Ленивая восьмерка». <p>5. Когнитивное упражнение "Визуализация геометрических фигур".</p> <p>6. Когнитивное упражнение "Перекрестное маршрутирование". <u>Цель:</u> развитие межполушарного взаимодействия.</p> <p>7. Релаксация</p>	<p>Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.</p> <p>Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание так долго, насколько это возможно. Можно ввести элемент соревнования в группе.</p> <p>И.п. - сидя на стуле. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжать отработку движения глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру.</p> <p>См выше</p> <p>См выше</p> <p>Нарисуйте большим пальцем вытянутой руки знак бесконечности на уровне глаз. Движение начинайте влево вверх, против часовой стрелки. Сделайте это 3 раза, затем сделайте то же самое другой рукой. Затем повторите всё упражнение правой и левой рукой ещё 3 раза. После этого соедините ладони «в замок» (при этом большие пальцы окажутся перекрещенными) и выполните упражнение ещё 3 раза.</p> <p>И.п. - сидя на полу. Детям предлагается представить круг (квадрат, треугольник и т. д.), затем мысленно изменить размер, цвет, форму, вращать вокруг своей оси, отдалить и приблизить фигуру.</p> <p>Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделайте 6 пар движений. Затем шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделайте 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.</p>
<p>Занятие № 10</p>	<p>1. Растяжка "Дерево".</p> <p>2. Дыхательное упражнение.</p> <p>3. Глазодвигательное упражнение. То же.</p> <p>4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнение "Лягушка". • «Солнышко» 	<p>И.п. - сидя на полу. Вдох, пауза, выдох, пауза. Ребенку предлагается вокализовать на выдохе, пропевая отдельные звуки ("а", "о", "у" и др.) и их сочетания.</p> <p>И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру.</p> <p>См выше</p> <p>Ладонь правой (левой) руки с раздвинутыми пальцами-лучиками положить на стол. Производить поочередные постукивания пальцами.</p>

	<p>5. Функциональное упражнение "Что исчезло?". <u>Цель:</u> развитие концентрации внимания.</p> <p>6. Когнитивное упражнение "Мельница". <u>Цель:</u> развитие межполушарного взаимодействия.</p> <p>Релаксация</p>	<p>И.п. - сидя на полу. Перед каждым ребенком поочередно раскладываются предметы. Их просят внимательно посмотреть на них и запомнить. Затем ребенок закрывает глаза, а инструктор убирает один предмет. Задача ребенка - назвать исчезнувший предмет.</p> <p>И.п. - стоя. Предложите ребенку делать одновременные круговые движения рукой и ногой. Сначала левой рукой и левой ногой, правой рукой и правой ногой, левой рукой и правой ногой, правой рукой и левой ногой. Сначала вращение выполняется вперед, затем назад, затем рукой вперед, а ногой назад. Выполняйте так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Дыхание произвольное.</p>
<p>Занятие № 11</p>	<p>1. Упражнение "Массаж ушных раковин".</p> <p>2. Дыхательное упражнение.</p> <p>3. Глазодвигательное упражнение.</p> <p>4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнение "Лягушка". • Упражнение "Змейки". • Упражнение «Пальчиковый бассейн» • Упражнение "Рисующий слон". <p>5. Функциональное упражнение "Кто летает?". <u>Цель:</u> развитие концентрации внимания.</p> <p>6. Когнитивное упражнение «Кнопки мозга». <u>Цель:</u> развитие межполушарного взаимодействия.</p> <p>7. Релаксация</p>	<p>Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.</p> <p>И.п. - сидя на полу. То же упражнение выполнять с подключением однонаправленных движений языка (глаза и язык вправо - вдох, пауза, в исходное положение - выдох, пауза, глаза и язык влево - вдох, пауза, в исходное положение - выдох, пауза и т.д.).</p> <p>Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно менять положение рук.</p> <p>См выше</p> <p>Сесть в позу слона. Колени слегка подогнуты. Наклониться головой к плечу. Вытянуть руку вперед и рисовать ей горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) большими мазками. Затем повторить то же другой рукой.</p> <p>Дети садятся на полу полукругом, инструктор называет предметы. Если предмет летает - дети поднимают руки, если не летает - руки у детей опущены.</p> <p>И.п. - стоя. Каждый участник должен представить себе, что он рубит дрова из нескольких чурок. Он должен пантомимически поставить чурку на пень, высоко над головой поднять топор и с силой опустить его на чурку. Всякий раз при опускании топора он должен громко выкрикнуть: "Ха!" Затем поставить перед собой следующую чурку и рубить вновь. Через 2 минуты каждый участник говорит, сколько чурок он разрубил</p>
<p>Занятие № 12</p>	<p>1. Растяжка "Снеговик".</p> <p>2. Дыхательное упражнение.</p> <p>3. Глазодвигательное упражнение.</p> <p>4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнение "Лягушка". • Упражнение "Змейки". • Упражнение "Рисующий слон". 	<p>И.п. - стоя. Ребенку предлагается представить, что он только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала "тает" и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и лежит как лужица воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.</p> <p>см выше</p> <p>И.п. - сидя на полу. То же упражнение выполнять с подключением однонаправленных движений языка (глаза и язык вправо - вдох, пауза, в исходное положение - выдох, пауза, глаза и язык влево - вдох, пауза, в исходное положение - выдох, пауза и т.д.).</p> <p>Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.</p> <p>См выше</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение "Сова". <p>5. Функциональное упражнение "Что слышно?". Цель: развитие концентрации внимания.</p> <p>6. Когнитивное упражнение «Кнопки мозга». Цель: развитие межполушарного взаимодействия.</p> <p>7. Функциональное упражнение "Рубка дров". Цель: элиминация агрессии.</p> <p>8. Релаксация</p>	<p>С силой схватить левое плечо правой рукой, головой медленно пересекать среднюю линию тела, поворачивая налево, затем направо. Расслабиться. Сделать три полных цикла дыхания на три поворота головы. Повторить то же для другого плеча. Добавить вокализацию: голова у плеча - вдох, голова на груди - выдох с вокализацией "у-у-х", голова у другого плеча - вдох и т.д.</p> <p>И.п. - сидя на полу. Инструктор предлагает детям послушать и запомнить то, что происходит в комнате, за дверью, на улице. Затем он просит рассказать, какие звуки они слышали. Можно подсчитать услышанные звуки и выбрать победителя.</p> <p>см выше</p> <p>И.п. - стоя. Каждый участник должен представить себе, что он рубит дрова из нескольких чурок. Он должен пантомимически поставить чурку на пень, высоко над головой поднять топор и с силой опустить его на чурку. Всякий раз при опускании топора он должен громко выкрикнуть: "Ха!" Затем поставить перед собой следующую чурку и рубить вновь. Через 2 минуты каждый участник говорит, сколько чурок он разрубил</p>
<p>Занятие № 13</p>	<p>1. Растяжка "Лучики".</p> <p>2. Дыхательное упражнение.</p> <p>3. Глазодвигательное упражнение.</p> <p>4. Упражнения для развития моторики рук мелкой</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнение "Лягушка". • Упражнение "Змейки". • Упражнение «Разноцветные прищепки» <p>5. Функциональное упражнение "Танцы-противоположности". Цель: элиминация агрессии и импульсивности.</p> <p>6. Релаксация</p>	<p>И.п. - сидя на полу. Поочередное напряжение и расслабление:</p> <ul style="list-style-type: none"> - шеи, спины, ягодиц; - правого плеча, правой руки, правой кисти, правого бока, правого бедра, правой ноги, правой стопы; - левого плеча, левой руки, левой кисти, левого бока, левого бедра, левой ноги, левой стопы. <p>И.п. - сидя на полу. Вдох, пауза, выдох, пауза. Ребенку предлагается вокализовать на выдохе, пропевая отдельные звуки ("а", "о", "у" и др.) и их сочетания.</p> <p>И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Выполнять движения глаз по траектории лежащей восьмерки: на расстоянии вытянутой руки, на расстоянии локтя и около переносицы.</p> <p>Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладонь). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.</p> <p>См выше</p> <p>Участники разбиваются на пары. Под ритмичную музыку один ребенок в паре изображает грустный танец, другой - веселый. Через 1 -2 минуты участники меняются ролями. Затем предлагаются другие пары чувств: смелый - трусливый, спокойный - агрессивный, злой - добрый.</p>
<p>Занятие № 14</p>	<p>1. Упражнение "Массаж ушных раковин".</p> <p>2. Дыхательное упражнение.</p> <p>3. Глазодвигательное упражнение.</p> <p>3. Упражнения для развития моторики мелкой рук.</p> <p>Упражнение «Разноцветные прищепки»</p>	<p>Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.</p> <p>И.п. - сидя на полу. Глубоко вдохнуть. Завернуть уши от верхней точки до мочки. Задержать дыхание. Выдохнуть с открытым сильным звуком а-а-а (чередовать со звуками ы-ы-ы, у-у-у, о-о-о).</p> <p>Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру.</p> <p>Механическое сдавливание подушечек пальцев с использованием разноцветных прищепок направлено на активизацию незрелых клеток коры головного мозга и может быть использовано в сочетании пальчиковой пассивно-активной гимнастикой. Продолжительностью процедуры от 3-5 минут до 7-10 минут.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение "Рисующий слон". • Упражнение "Сова". <p>5. Когнитивное упражнение "Визуализация водопада".</p> <p>6. Функциональное упражнение "Шалуны". Цель: развитие двигательного контроля, элиминация импульсивности</p> <p>7. Релаксация</p>	<p>См выше</p> <p>См выше</p> <p>И.п. - сидя на полу. Детям предлагается представить водопад. Необходимо рассмотреть высокое голубое небо, яркое солнце, детали горных порогов и огромную лавину воды. При этом тело должно почувствовать прохладу горной воды, тысячи мельчайших брызг на лице и запах свежести. Уши могут услышать шум падающей воды и стук камней.</p> <p>Инструктор по сигналу (удар в бубен, колокольчик и т. д.) предлагает детям пошалить: бегать, прыгать, кувыркаться. По второму сигналу ведущего все шалости должны прекратиться. Упражнение повторяется несколько раз</p>
<p>Занятие № 15</p>	<p>1. Растяжка "Лучики".</p> <p>2. Дыхательное упражнение.</p> <p>3. Глазодвигательное упражнение.</p> <p>4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнение "Лягушка". • Упражнение "Змейки". • Упражнение "Замок". • Упражнение "Рисующий слон". • Упражнение "Сова". <p>5. Функциональное упражнение «Что исчезло» Цель: развитие концентрации внимания</p> <p>6. Когнитивное упражнение «Руки-ноги». Цель: формирование произвольности, слухоречевой памяти и межполушарного взаимодействия.</p> <p>7. Релаксация</p>	<p>И.п. - сидя на полу. Поочередное напряжение и расслабление:</p> <ul style="list-style-type: none"> - шеи, спины, ягодиц; - правого плеча, правой руки, правой кисти, правого бока, правого бедра, правой ноги, правой стопы; - левого плеча, левой руки, левой кисти, левого бока, левого бедра, левой ноги, левой стопы. <p>См выше</p> <p>См выше</p> <p>Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.</p> <p>Предложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двухручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом-друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).</p> <p>См выше</p> <p>И.п. - сидя на полу. Перед каждым ребенком поочередно раскладываются предметы. Их просят внимательно посмотреть на них и запомнить. Затем ребенок закрывает глаза, а инструктор убирает один предмет. Задача ребенка - назвать исчезнувший предмет.</p> <p>И. п. - стоя. Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами. Левая рука вперед, правая рука назад + правая нога вперед, левая нога назад. Левая рука назад, правая рука вперед + правая нога назад, левая нога вперед. Левая рука вперед, правая рука вперед + правая нога назад, левая нога назад. Левая рука назад, правая рука назад + правая нога вперед, левая нога вперед.</p> <p>Цикл прыжков повторить несколько раз.</p>
<p>Занятие № 16</p>	<p>1. Упражнение "Массаж ушных раковин".</p> <p>2. Дыхательное упражнение "Очищающее дыхание".</p>	<p>Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.</p> <p><i>Инструктор:</i> "Сядьте, выпрямившись, на стул, спину держите прямо. Положите руки на колени так, чтобы ладони смотрели на потолок. Теперь мысленным взором посмотрите в центр своей груди. Когда вы вдыхаете, представьте себе, что ваш выдох в виде дыма, долетает до дверей комнаты. А когда вы выдыхаете, то представьте себе, что выдыхаете голубое небо (солнечный свет и т.д.). Можно выдыхать свое беспокойство, страх, напряжение. А вдыхать спокойствие, уверенность, легкость. Вдох - пауза, выдох - пауза".</p>

	<p>3. Глазодвигательное упражнение.</p> <p>4. Упражнения для развития моторики рук. мелкой</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнение "Лягушка". • Упражнение «Разноцветные прищепки» <p>5. Когнитивное упражнение "Пуантизм". Цель: формирование тактильных ощущений, элиминация агрессии.</p> <p>6. Релаксация</p>	<p>Голова фиксирована. Выполнять движения глаз по траектории лежащей восьмерки: на расстоянии вытянутой руки, на расстоянии локтя и около переносицы.</p> <p>Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.</p> <p>Механическое сдавливание подушечек пальцев с использованием разноцветных прищепок направлено на активизацию незрелых клеток коры головного мозга и может быть использовано в сочетании пальчиковой пассивно-активной гимнастикой. Продолжительностью процедуры от 3-5 минут до 7-10 минут.</p> <p>Детям предлагаются чистые листы бумаги, гуашевые краски, свобода творчества и возможность рисовать пальцами обеих рук без использования кисточек. Для каждого пальца правой и левой руки выбирается свой цвет краски. Рисунок можно начать одной рукой, затем продолжить другой и обеими одновременно.</p>
--	---	--

«Утверждаю»
Должность ответственного лица
Фамилия И.О. _____
« ____ » _____

10. Календарный учебный график.

Наименование объединения	Уровень/год обучения	Срок учебного года (продолжительность обучения)	Кол-во занятий в неделю, продолж. одного занятия	Наименование дисциплины (модуля)	Всего ак. ч.	Кол-во ак. часов в неделю
«Волшебные движения»	Стартовый уровень	2 месяца	2 раза в неделю, 1 час в неделю	Психолого-педагогическая	8 ч	1 ч

11. Гарантия прав участников

Гарантия прав участников программы (педагоги, дети и их родители) обеспечивается обязанностью специалиста знать и соблюдать права детей и родителей, предусмотренные Конвенцией о правах ребенка; Конституцией РФ; Федеральными и региональными законодательными актами; Этическим кодексом практического психолога.

Во время проведения занятий программы специалисты несут ответственность за безопасность среды, соблюдение требований СанПиНа и качество профессиональной деятельности.

11. Сферы ответственности, основные права и обязанности участников программы

Педагоги и специалисты обязуются предоставить образовательную услугу по Программе дополнительного образования. Форма обучения – очная, в соответствии с Программой дополнительного образования и расписанием занятий. Освоение Программы дополнительного образования осуществляется в течение двух месяцев.

Педагоги и специалисты вправе самостоятельно осуществлять образовательный процесс; не принимать в образовательное учреждение обучающегося с признаками заболевания; не осуществлять медикаментозное лечение обучающегося в период его пребывания в образовательном учреждении; незамедлительно информировать родителей в случае ухудшения состояния здоровья, самочувствия обучающегося (в подобных случаях оказать первую медицинскую помощь обучающемуся до приезда родителей (законных представителей) или прибытия скорой медицинской помощи).

Родители (законные представители) вправе получать информацию от специалиста по вопросам организации и обеспечения надлежащего предоставления вышеуказанной услуги; обращаться к педагогу по вопросам, касающимся образовательного процесса; пользоваться в порядке, установленном локальными нормативными актами, имуществом образовательной организации, необходимым для освоения Программы дополнительного образования; принимать в порядке, установленном локальными нормативными актами, участие в социально-культурных, оздоровительных и иных мероприятиях, организованных в образовательной организации; находиться с обучающимся в образовательном учреждении в процессе оказания услуг.

Педагоги и специалисты обязаны довести до родителей информацию, содержащую сведения о предоставлении образовательных услуг в порядке и объёме, которые предусмотрены Законом Российской Федерации «О защите прав потребителей» и Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»; организовать и обеспечить надлежащее предоставление образовательной услуги; обеспечить обучающемуся необходимые условия освоения Программы дополнительного образования; сохранять место за обучающимся в случае пропуска занятий по уважительным причинам; обеспечить обучающемуся уважение человеческого достоинства, защиту от всех форм физического и психического насилия, оскорбления личности,

охрану жизни и здоровья; обеспечить соблюдение требований Федерального закона от 27 июля 2006 г. №152-ФЗ «О персональных данных» в части сбора, хранения и обработки персональных данных родителей (законных представителей) и обучающегося.

Родители обязаны заблаговременно извещать педагогов о причинах отсутствия обучающегося на занятиях; соблюдать требования учредительных документов и иных локальных нормативных актов образовательной организации; приводить обучающегося в опрятном виде: в чистой одежде и обуви, аккуратно постриженными и причёсанными, с коротко стриженными ногтями; обращать внимание на соответствие одежды и обуви обучающегося времени года и температуре воздуха, возрастным и индивидуальным особенностям; приводить обучающегося в образовательное учреждение здоровым и информировать сотрудников о каких-либо изменениях, произошедших в его состоянии здоровья дома; если у обучающегося проявляются аллергические реакции и есть другие особенности здоровья и развития, поставить в известность администрацию и педагога образовательного учреждения, представить соответствующее медицинское заключение; не допускать наличия у обучающегося потенциально опасных для жизни и здоровья предметов (таблеток, зажигалок, колющих, режущих предметов, жевательной резинки, разборных игрушек с мелкими деталями и т.п.), не закалывать булавками, значками одежду; незамедлительно сообщать педагогу об изменении персональных данных (контактного телефона и места жительства и др.); обеспечить посещение обучающимся образовательной организации согласно правилам внутреннего распорядка; заблаговременно информировать педагога о предстоящем отсутствии обучающегося в образовательном учреждении или его болезни.

Между родителями (законными представителями) с одной стороны и образовательной организацией с другой стороны подписывается договор об образовании по Программам дополнительного образования. За неисполнение или ненадлежащее исполнение своих обязательств по Договору Стороны несут ответственность, предусмотренную законодательством Российской Федерации и Договором.

12. Ресурсы для реализации программы

12.1. Требования к специалистам, реализующим программу

Педагоги, осуществляющие реализацию данной программы, должны знать особенности развития обучающихся, специфику и основные принципы работы с детьми дошкольного возраста; уметь использовать различные методы и формы работы с детьми; владеть навыками проведения развивающих занятий, игр и упражнений с детьми старшего дошкольного возраста.

Педагоги должны быть профессиональными коммуникаторами, уметь предупреждать и разрешать возникающие конфликтные ситуации между детьми и родителями.

Педагоги должны оказывать психолого-педагогическую помощь обучающимся, методическую и консультативную помощь родителям (памятки, буклеты, письменные и устные консультации).

12.2. Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы

Условия проведения:

1. Групповые занятия проводятся в помещении при обязательном соблюдении санитарно-гигиенических норм.
2. Занятия проводит педагог в присутствии родителей (законных представителей) или без них.
3. Осуществляется единство педагогических воздействий со стороны всех взрослых, участвующих в реализации программы.
4. Создается эмоционально-положительная развивающая среда.
5. Организуется активная совместная деятельность ребенка и взрослого в ходе занятия.
6. Используется наиболее привлекательное игровое оборудование в комплекте на каждого ребенка.
7. Свобода творчества.
8. Психолого-педагогическая поддержка детей и родителей.

12.3. Материально-технические условия реализации программы, используемое оборудование и материалы

Для успешной реализации программы необходимо создание благоприятных условий:

- безопасная среда, создающая для ребенка условия комфортности и благополучия;
- наличие отдельного помещения, предусматривающего организацию следующих зон: игровая, зона взаимодействия ребенка со взрослым - детская мебель для рисования, лепки, конструирования, либо свободное расположение на полу с использованием коврового покрытия и т.п.; зона отдыха (релаксирующая сфера) - ворсистое покрытие на полу; камушки, ракушки, желуди, шишечки, фасоль, горох; музыкальный центр с набором дисков с записями звуков природы и детских песен.

Методические материалы: яркие игрушки, бумага, карандаши, разноцветные прищепки, палочки, мяч, орехи грецкие, пальчиковый бассейн, раздаточный материал, а так же библиотека практического психолога.

Используемое оборудование и материалы

Сухой бассейн, пальчиковый бассейн;

Столы и стулья;

Мольберт;

Магнитная доска и набор магнитов;

Природные материалы и т.д.

Канцелярские принадлежности

1. Набор цветной бумаги
2. Набор цветного картона
3. Ножницы, клей
4. Цветные карандаши
5. Восковые мелки
6. Пластилин

7. Альбом для рисования
8. Детская доска для рисования
9. стакан-непроливайка
10. Краски акварельные
11. Кисточки

12.4. Информационная обеспеченность учреждения для реализации программы

1. Интернет – ресурсы.
2. Компьютер (ноутбук).
4. Библиотека педагога
5. Детская литература.
6. Видеокамера или фотоаппарат с функциями фото- и видеосъемки.

Перечень использованных информационных ресурсов Интернет: использование текстовых редакторов для оформления документации; программ Microsoft Office, Power Point для создания презентации.

13. Ожидаемые результаты реализации программы

Для детей:

Дети успешно освоили кинезиологические упражнения, которые позволят эффективно корректировать нежелательные формы поведения;

- ✓ Повышение эффективности интеллектуальных возможностей у детей старшего дошкольного возраста;
- ✓ -Скорректированы и развиты психические процессы и речь; овладение умениями, которые ранее были недоступны детям.
- ✓ Повысился уровень развития общей и мелкой моторики;
- ✓ Повысился уровень коммуникативных и личностных качеств;
- ✓ Повышение уровня психологической подготовки детей к школьному обучению;

Для родителей:

- ✓ Вовлечение родителей в совместную деятельность с детьми. Тетрадь и Альбом с развивающими заданиями для домашней совместной деятельности взрослых и детей.
- ✓ Повышение компетентности по данной теме программы;
- ✓ Информационный: папки, передвижки, буклеты;
- ✓ Проведение консультаций, семинаров–практикумов, мастер-классов, открытых занятий.

Для педагогов:

- ✓ Вовлечение педагогов в совместную деятельность с детьми.
- ✓ Обогащение развивающей среды: «Кинезиологическими картотеками, играми и упражнениями»
- ✓ Повышение компетентности по данной теме программы
- ✓ Ознакомление педагогов с опытом работы - выступление на семинарах-практикумах, проведение мастер-классов, открытых показов.
- ✓ Разработка пакет методического материала для обмена опытом с инновационным образовательным сообществом по теме программы.

14. Возможные риски реализации программы.

Участники данной программы могут подвергаться как внешним, так и внутренним рискам. На уровне личности к основным внутренним угрозам относят: внутренний дисбаланс и психологическое напряжение личности, психологическое неблагополучие, нестабильность и нарушение психического развития и здоровья, к внешним - неудовлетворенность психологическими характеристиками среды и неустойчивость к воздействиям со стороны людей и групп.

На уровне образовательной среды к основным внутренним рискам относят: отсутствие отдельного помещения или кабинета, негативное отношение к образовательной среде ее участников, нарушение спокойствия и порядка в образовательном учреждении, трудности в общении участников среды, девиантные, расторможенные, агрессивные подростки; к внешним - чрезвычайные ситуации в социальной, технической и экологической сферах, криминализация общественных отношений.

15. Организация внутреннего контроля за реализацией программы.

1. Обсуждение содержательной и диагностической составляющей программы на методическом объединении педагогов Центра «Доверие», педагогов-психологов и учителей-логопедов образовательных учреждений г. Владикавказ.
2. Рассмотрение программы на заседании методического объединения Центра.
3. Утверждение программы на методическом совете.
4. Организационное родительское собрание.
6. Посещение занятий представителями администрации.
8. Проведение открытых занятий для специалистов Центра.
9. Итоговое совещание по результатам реализации программы

16. Критерии оценки достижения результатов детьми.

Качественные критерии достижения результатов:

- использует адекватные способы взаимодействия со сверстниками и взрослыми;
- освоил кинезиологические упражнения;
- скорректированы и развиты психические процессы и речь; овладение умениями, которые ранее были недоступны детям.
- повысил уровень развития общей и мелкой моторики;
- повысил уровень коммуникативных и личностных качеств;
- повысил уровень психологической подготовки детей к школьному обучению.

Количественные критерии достижения результатов:

- повышение устойчивости и объема внимания, умения переключать и распределять внимание на 30-40%;
- увеличения оперативной зрительной и слуховой памяти на 40-50% (умение запоминать и воспроизводить без ошибок);
- рост объема зрительного восприятия, повышение умения делать зрительный анализ и синтез на 30%;
- повышение умения делать мыслительные операции (анализ, сравнение, синтез, классификация, обобщение) на 40%.

17. Сведения о практической апробации программы на базе образовательного учреждения

Коррекционно-развивающая программа психолого-педагогических занятий для детей дошкольного возраста разработана и успешно апробирована на базе Центра диагностики и консультирования «Доверие» в течение 2019-2021 г.

За указанный период дополнительную образовательную услугу получили 28 детей и их родители (законные представители). Родителям была оказана консультативная и методическая помощь в форме индивидуальных и групповых консультаций, памяток и письменных консультаций.

Результаты апробации:

1. Проведение практических занятий с детьми - 2021 год (отзыв, справка).
2. Выступление на МО учителей-логопедов по теме «Использование кинезиологических упражнений в коррекционной работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья» - 2021 г (справка).
3. Проведение открытого занятия для педагогов-психологов, учителей-логопедов и родителей – 2021 год (справка).
4. Проведение мастер-класса для педагогов Центра диагностики и консультирования «Доверие» «Использование кинезиологических упражнений для детей с ОВЗ». - 2020 год (справка).
5. Статьи на сайте Центра «Доверие» и на собственном мини-сайте.
6. Отзыв директора.
7. Внешняя рецензия на программу (в комплекте документов).
8. Фотогалерея занятий детей, консультаций и семинаров-практикумов для родителей.

18. Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы.

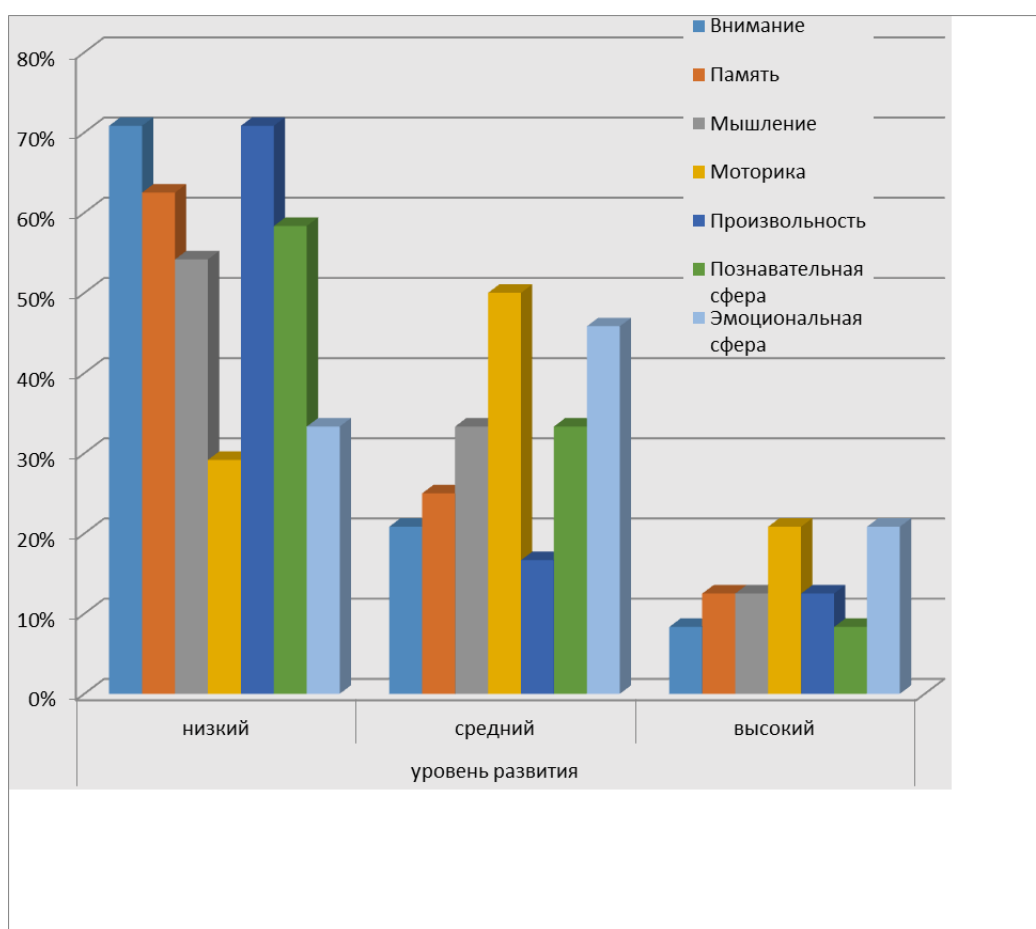
Необходимым условием реализации ФГОС дошкольного образования становится психолого-педагогическое сопровождение воспитательно-

образовательного процесса, целью которого является создание организационно-педагогических условий для развития психических процессов ребенка с учетом его индивидуальных особенностей.

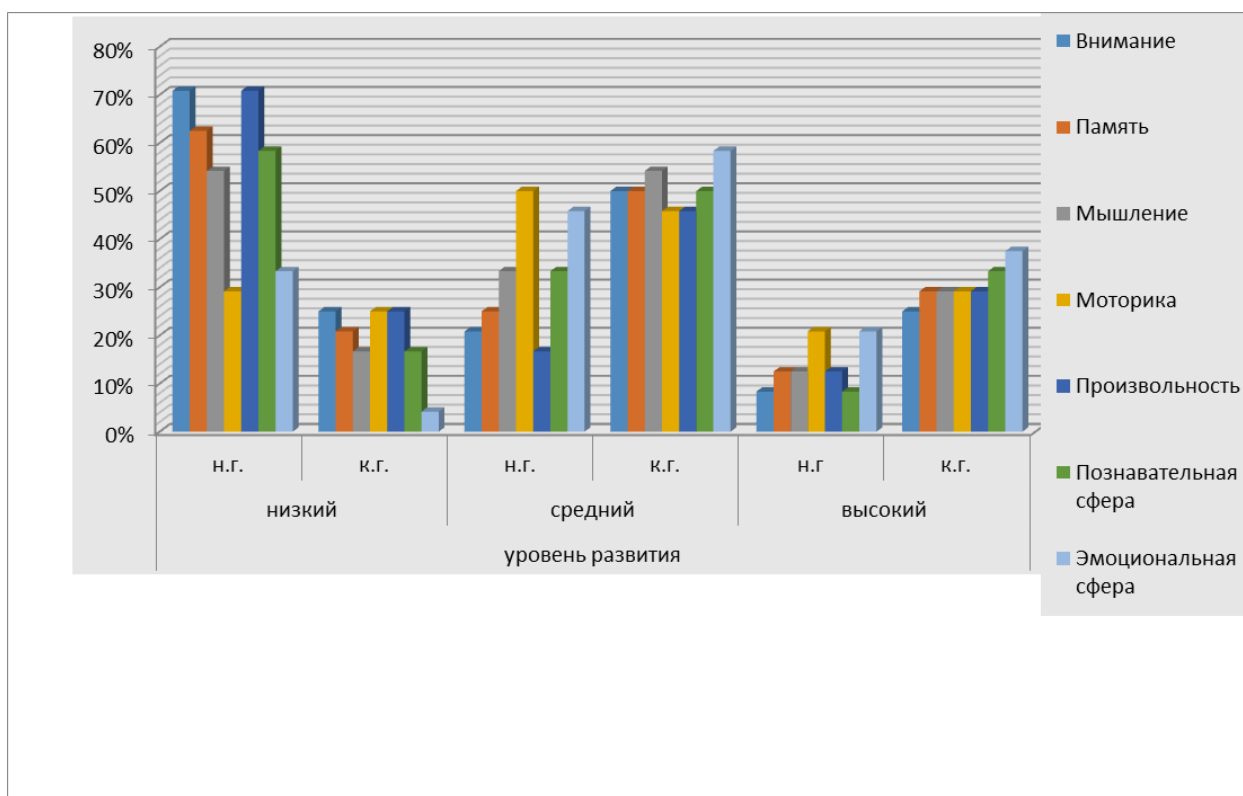
Для этой цели педагогом-психологом Муниципального автономного учреждения дополнительного образования центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Центр диагностики и консультирования «Доверие» в 2019 году была разработана и апробирована дополнительная общеобразовательная общеразвивающая коррекционно-развивающая программа «Волшебные движения» как средство развития познавательной активности детей 5-7 лет.

Опыт реализации данной программы дал хорошие результаты: все дети в количестве 28 человек показали положительную динамику развития познавательных процессов и речи в том числе. Дети успешно и за короткое время адаптировались к обучению в общеобразовательных учреждениях.

Результаты первичной психологической диагностики.



Сравнительная психологическая диагностика по окончании реализации программы.



19. Результаты апробации:

9. Проведение практических занятий с детьми - 2021 год (отзыв, справка).
10. Выступление на МО учителей-логопедов по теме «Использование кинезиологических упражнений в коррекционной работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья» - 2021 г (справка).
11. Проведение открытого занятия для педагогов-психологов, учителей-логопедов и родителей – 2021 год (справка).
12. Проведение мастер-класса для педагогов Центра диагностики и консультирования «Доверие» «Использование кинезиологических упражнений для детей с ОВЗ». - 2020 год (справка).
13. Статьи на сайте Центра «Доверие» и на собственном мини-сайте.
14. Внешняя рецензия на программу (в комплекте документов).
15. Фотогалерея занятий детей, консультаций и семинаров-практикумов для родителей.

18. Библиографический список

1. Деннисон П. Гимнастика мозга / перевод С. М. Масгутовой. – М.: Частное Образовательное Учреждение Психологической Помощи «Восхождение», 1997г.
2. Использование метода кинезиологии в работе с дошкольниками / Е. И. Стальская, Ю. С. Корнеева, Е. Г. Ромицына // Северная Двинамай-июнь).
3. Кинезиология, или природная мудрость тела Н. В. Любимова. - СПб: Невский проспект. - 2005. - 192 с.
4. Колеченко А. К. Энциклопедия педагогических технологий. – СПб: КАРО, 2007. - С.14
5. Дудьев В.П. Средства развития тонкой моторики рук у детей с нарушением речи.— Дефектология, №4, 1999.
6. Аршавский В.В. Межполушарная асимметрия в системе поисковой активности.— Владивосток, 1988.
7. Психологический словарь / под ред. В. П. Зинченко Б. Г. Мещерякова. – 2-е изд.: - М.: Педагогика пресс, 2009 – 440с.
8. Сиротюк А. Л. Коррекция проблем обучения и развития методом кинезиологии. - М.: Аркти, 2003. – 156 с.
9. Сиротюк А. Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников.— М: ТЦ Сфера, 2008.48 с.
10. Столяренко Л. Д. Педагогическая психология / Л. Д. Столяренко. – 4-е изд.: - Ростов на Дону.: Феникс, 2000 – 542с.
11. Гилевич И.М., Забара Е.А., Ипполитова М.В. и др. Дети с отклонениями в развитии.—М., 1997 12. Шереметева Г. Б. Кинезиология. Целебное прикосновение – М.: Амрита- Русь,2009.- 96с.
13. Рузина М.С. Пальчиковые и телесные игры для малышей – СПб.: Речь, 2003
14. Сиротюк А.Л. «Обучение детей с учётом психофизиологии», «Сфера», Москва 2001г.
15. Сиротюк А.Л. «Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения», «Сфера», Москва 2003г
16. Шанина Г.Е Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие – М., 1999.
17. Брагина Н.Н., Доброхотова Т.А. Функциональные асимметрии человека.—М., 1981.

Конспекты занятий.

Занятие 1

1. Растяжка "Половинка".

Цель: оптимизация тонуса мышц.

И.п. - сидя на полу или на стуле. 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.

2. Дыхательное упражнение.

Цель: развитие произвольности и самоконтроля, ритмирование организма.

И.п. - сидя на полу или на стуле. 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. Глазодвигательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. 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. Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит "соскальзывание" взгляда, следует уделить дополнительное внимание, "прорисовывая" их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.

Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

• "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.

• "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.

5. Функциональное упражнение "Послушать тишину".

Цель: формирование произвольной регуляции собственной деятельности, развитие аудиального гнозиса.

И.п. - сидя на полу. Закрывает глаза и последовательно послушать звуки на улице за окном, затем в комнате, свое дыхание, биение сердца.

6. 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 в ладоши,

по команде "костер принес дружбу и веселье" - взяться за руки и ходить вокруг "костра". Затем игра выполняется с ведущим ребенком.

7. Релаксация "Поза покоя".

Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.

Необходимо сесть ближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится инструктором медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

Все умеют танцевать,
Прыгать, бегать, рисовать,
Но пока не все умеют
Расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая -
Очень легкая, простая,
Замедляется движенье,
Исчезает напряженье...
И становится понятно -
Расслабление приятно!

Занятие 2

1. Растяжка "Лучики".

И.п. - сидя на полу. Поочередное напряжение и расслабление:

- шеи, спины, ягодиц;
- правого плеча, правой руки, правой кисти, правого бока, правого бедра, правой ноги, правой стопы;
- левого плеча, левой руки, левой кисти, левого бока, левого бедра, левой ноги, левой стопы.

• «Массаж». Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз.

2. Дыхательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. Вдох, пауза, выдох, пауза. Ребенку предлагается вокализовать на выдохе, пропевая отдельные звуки ("а", "о", "у" и др.) и их сочетания.

3. Глазодвигательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. 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. Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит "соскальзывание" взгляда, следует уделить дополнительное внимание, "прорисовывая" их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.

• Упражнение "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.

• Упражнение "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.

5. Когнитивное упражнение «Зеркальное рисование»

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру.

Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

6. Релаксация "Кулачки".

Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.

И.п. - сидя на полу. Инструктор: "Сожмите пальцы в кулачок крепче. Руки положите на колени. Сожмите их сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Руки устали. Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. Слушаем и делаем, как я. Спокойно! Вдох - пауза, выдох - пауза! Это и каждое последующее упражнение повторяется 3 раза

Руки на коленях,

Кулачки сжаты,

Крепко, с напряжением

Пальчики прижаты (сжать пальцы).

Пальчики сильней сжимаем -

Отпускаем, разжимаем. (Легко поднять и уронить расслабленную кисть.)

Знайте, девочки и мальчики, отдыхают наши пальчики".

Занятие 3

1. Растяжка "Половинка".

И.п. - сидя на полу. Ребенку предлагается поочередно напрягать левую и правую половины тела, затем верхнюю и нижнюю половины тела.

«Массаж»

а) Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз.

2. Дыхательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используют большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, а для закрытия левой ноздри применяют мизинец правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

Дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации.

Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует решению рациональных задач.

3. Глазодвигательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру.

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.

• Упражнение «Разноцветные прищепки»

Механическое сдавливание подушечек пальцев с использованием разноцветных прищепок направлено на активизацию незрелых клеток коры головного мозга и может быть использовано в сочетании пальчиковой пассивно-активной гимнастикой. Продолжительностью процедуры от 3-5 минут до 7-10 минут.

• Упражнение "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.

• Упражнение "Ухо-нос".

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук "с точностью до наоборот".

5. Функциональное упражнение "Черепаша".

Цель: развитие двигательного контроля.

Инструктор встает у одной стены помещения, играющие - у другой. По сигналу инструктора дети начинают медленное движение к противоположной стене, изображая маленьких черепашек. Никто не должен останавливаться и спешить. Через 2-3 минуты инструктор подает сигнал, по которому все участники останавливаются. Побеждает тот, кто оказался самым последним. Упражнение может повторяться несколько раз. Затем инструктор обсуждает с группой трудности в выполнении упражнения.

6. Когнитивное упражнение "Движение".

Цель: формирование двигательной памяти.

Инструктор предлагает детям несколько последовательных движений (танцевальных, гимнастических и т.д.). Дети должны повторить их как можно точнее и в той же последовательности.

7. Релаксация "Олени".

Занятие 4

1. Растяжка "Половинка".

И.п. - сидя на полу. Ребенку предлагается поочередно напрягать левую и правую половины тела, затем верхнюю и нижнюю половины тела.

- **«Массаж»**

а) Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз.

2. Дыхательное упражнение «Нырлящик».

Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

3. Глазодвигательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру.

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук. И.п. - сидя на полу.

- **Упражнение "Змейки".**

Предложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом-друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

- **Упражнение "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.

- **Упражнение "Ухо-нос".**

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук "с точностью до наоборот".

5. Когнитивное упражнение «Мельница».

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями, сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

6. Функциональное упражнение "Руки-ноги".

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы.

И.п. - стоя. Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами.

Ноги вместе - руки врозь.

Ноги врозь - руки вместе.

Ноги вместе - руки вместе.

Ноги врозь - руки врозь.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

7. Релаксация "Загораем".

Цель: расслабление мышц ног. Инструктор: "Представьте себе, что ноги загорают на солнышке (вытянуть ноги вперед, сидя на полу). Поднимите ноги, держите на весу. Ноги напряглись (можно предложить ребенку самому потрогать, какими твердыми стали его мышцы). Напряженные ноги стали твердыми, каменными. Опустите ноги. Они устали, а теперь отдыхают, расслабляются. Как хорошо, приятно стало. Вдох - пауза, выдох - пауза.

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим... Держим... Напрягаем...

Загораем! Опускаем (ноги резко опустить на пол).

Ноги не напряжены, расслаблены".

Занятие 5

1. Растяжка "Половинка".

И.п. - сидя на полу. Ребенку предлагается поочередно напрягать левую и правую половины тела, затем верхнюю и нижнюю половины тела.

2. Дыхательное упражнение «Дышим носом».

Исходное положение – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки,

3. Глазодвигательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Усложнение - упражнение выполняется с плотно сжатыми челюстями.

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.

И.п. - сидя на полу.

• Упражнение "Змейки".

Предложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом-друг на друга. При этом сначала прорабатываются

одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

• **Упражнение "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.

• **Упражнение «Зеркальное рисование»**

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру.

Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

- **Упражнение "Ухо-нос".** левой рукой взяться за кончик носа, а правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук "с точностью до наоборот".

5. Функциональное упражнение «Симметрические рисунки».

Рисовать в воздухе обеими руками линии, геометрические фигуры, цифры, буквы, слова и т.д. (20-30 сек.)

6. Когнитивное упражнение «Перекрестные движения».

Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

7. Функциональное упражнение "Руки-ноги".

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы.

И.п. - стоя. Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами. Ноги вправо - руки влево.

Ноги влево - руки вправо.

Ноги вправо - руки вправо.

Ноги влево - руки влево.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

8. Релаксация "Штанга".

Цель: расслабление мышц рук, ног, корпуса.

И.п. - стоя. Инструктор: "Встаньте. Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно опускаются вдоль туловища). Они расслаблены, не напряжены, отдыхают. Легко дышится. Вдох - пауза, выдох - пауза.

Мы готовимся к рекорду,
Будем заниматься спортом (наклониться вперед).
Штангу с пола поднимаем (выпрямиться, руки вверх).
Крепко держим...
И бросаем!
Наши мышцы не устали
И еще послушней стали.
Во время выполнения упражнения можно прикоснуться к мышцам плеча и предплечья ребенка и проверить, как они напряглись.
Нам становится понятно:
Расслабление приятно.

Занятие 6

1. Массаж ушных раковин.

Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

2. Дыхательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. Глубоко вдохнуть. Завернуть уши от верхней точки до мочки. Задержать дыхание. Выдохнуть с открытым сильным звуком а-а-а (чередовать со звуками ы-ы-ы, у-у-у, о-о-о).

3. Глазодвигательное упражнение. То же. И.п. - сидя на полу.

И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру.

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.

- **Упражнение "Добываем огонь".** С напряжением прокатывать палочку между соединенными ладонями.

- **Упражнение "Лягушка".**

Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

- **«Симметричные рисунки».**

Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки (можно прописывать простые геометрические фигуры).

5. Когнитивное упражнение «Двойной рисунок».

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

6. Функциональное упражнение "Руки-ноги".

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы.

И. п. - стоя. Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами.

Левая рука вперед, правая рука назад + правая нога вперед, левая нога назад.

Левая рука назад, правая рука вперед + правая нога назад, левая нога вперед.

Левая рука вперед, правая рука вперед + правая нога назад, левая нога назад.

Левая рука назад, правая рука назад + правая нога вперед, левая нога вперед.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

8. Релаксация "Кораблик".

Цель: расслабление мышц рук, ног, корпуса.

Инструктор: "Представьте себе, что вы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги шире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижмите к полу правую ногу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямьтесь! Расслабьте ногу. Качнуло в другую сторону, прижмите к полу левую ногу. Выпрямьтесь. Вдох - пауза, выдох - пауза.

Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем.

Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги. Обратите внимание ребенка на напряженные и расслабленные мышцы ног.

После обучения расслаблению ног рекомендуется еще раз повторить позу покоя.

Снова руки на колени,

А теперь немного лени...

Напряженье улетело,

И расслаблено все тело...

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

Дышится легко, ровно, глубоко..."

Занятие 7

1. Растяжка "Лучики".

И.п. - сидя на полу. Ребенку предлагается поочередно напрягать и расслаблять левое плечо, левую руку, левый бок, левую ногу. Затем правое плечо, правую руку, правый бок, правую ногу.

2. Дыхательное упражнение «Свеча».

Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

3. Глазодвигательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжать отработку движения глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Движения глаз необходимо совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха необходимо сделать движения глазами, затем удержать глаза в крайнем латеральном положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное положение сопровождается пассивным выдохом. Усложнение - упражнение выполняется с легко прикушенным языком.

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук. И.п. - сидя на полу. Усложнение - упражнения выполняются с легко прикушенным языком.

- **Упражнение "Ухо-нос".**

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук "с точностью до наоборот".

- **Упражнение "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.

- **Упражнение «Зеркальное рисование».**

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

- **Упражнение "Раздавим орех»**

Положить шар в центр ладони левой руки, а сверху положить центром ладони на шар правую руку. Сдавливает шар с обеих сторон, как бы пытаюсь его раздавить. Осуществлять сжатие с максимальным напряжением, чередовать напряжение с расслаблением, не выпуская шар из руки.

5. Когнитивное упражнение "Визуализация человека".

И.п. - сидя на полу. Детям предлагается визуализировать знакомого человека. Необходимо сконцентрироваться на лице и тщательно изучить каждую деталь. Затем мысленно приблизиться к человеку, отдалиться, посмотреть на него справа, слева, сзади и спереди.

6. Когнитивное упражнение "Мельница".

Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

И.п. - стоя. Предложите ребенку делать одновременные круговые движения

рукой и ногой. Сначала левой рукой и левой ногой, правой рукой и правой ногой, левой рукой и правой ногой, правой рукой и левой ногой. Сначала вращение выполняется вперед, затем назад, затем рукой вперед, а ногой назад. Выполняйте так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Дыхание произвольное.

7. Функциональное упражнение "Буратино".

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы.

И.п. - стоя. Правая рука вверх + прыжок на левой ноге. Левая рука вверх + прыжок на правой ноге. Правая рука вверх + прыжок на правой ноге. Левая рука вверх + прыжок на левой ноге.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

9. Релаксация "Любопытная Варвара".

Цель: расслабление мышц шеи.

а) инструктор: "Поверните голову влево, постарайтесь это сделать так, чтобы увидеть как можно дальше. Сейчас мышцы шеи напряжены! Потрогайте шею справа, мышцы стали твердые, как каменные. Вернитесь в исходное положение. Аналогично в другую сторону. Вдох - пауза, выдох - пауза.

Любопытная Варвара

Смотрит влево...

Смотрит вправо...

А потом опять вперед -

Тут немного отдохнет.

Шея не напряжена, а расслаблена".

Движения повторяются по 2 раза в каждую сторону.

б) инструктор: "Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Больше откиньте голову назад! Как напряглась шея! Неприятно! Дышать трудно. Выпрямьтесь. Легко стало, свободно дышится. Вдох - пауза, выдох - пауза.

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, все дальше вверх!

Возвращается обратно -

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена".

в) инструктор: "Сейчас медленно опустите голову вниз. Напрягаются мышцы шеи. Сзади они стали твердыми. Выпрямите шею. Она расслаблена. Приятно, хорошо дышится. Вдох - пауза, выдох - пауза.

А теперь посмотрим вниз -

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно -

Расслабление приятно!

Шея не напряжена и расслаблена".

Занятие 8

1. Растяжка "Лучики".

И.п. - сидя на полу. Ребенку предлагается поочередно напрягать и расслаблять левое плечо, левую руку, левый бок, левую ногу. Затем правое плечо, правую руку, правый бок, правую ногу.

2. Дыхательное упражнение «Задержка дыхания».

Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание так долго, насколько это возможно. Можно ввести элемент соревнования в группе.

3. Глазодвигательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжать отработку движения глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Движения глаз необходимо совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха необходимо сделать движения глазами, затем удержать глаза в крайнем латеральном положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное положение сопровождается пассивным выдохом. Усложнение - упражнение выполняется с легко прикушенным языком.

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук. И.п. - сидя на полу.

Усложнение - упражнения выполняются с легко прикушенным языком.

• Упражнение "Лягушка".

Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно (реципрочно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

• Упражнение "Ухо-нос".

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук "с точностью до наоборот".

• Упражнение "Раздавим орех»

Положить шар в центр ладони левой руки, а сверху положить центром ладони на шар правую руку. Сдавливает шар с обеих сторон, как бы пытаюсь его раздавить. Осуществлять сжатие с максимальным напряжением, чередовать напряжение с расслаблением, не выпуская шар из руки.

5. Когнитивное упражнение «Двойной рисунок». Возьмите в каждую руку карандаш или ручку. Изобразите на листе бумаги что угодно, двигая обеими руками одновременно: навстречу друг другу; вверх-вниз, т. е. левой рукой вверх, правой рукой – вниз, и наоборот;

6. Когнитивное упражнение "Мельница".

Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

И.п. - стоя. Предложите ребенку делать одновременные круговые движения рукой и ногой. Сначала левой рукой и левой ногой, правой рукой и правой ногой, левой рукой и правой ногой, правой рукой и левой ногой. Сначала вращение выполняется вперед, затем назад, затем рукой вперед, а ногой назад. Выполняйте так, чтобы рука и противоположная нога двигались

одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Дыхание произвольное.

8. Функциональное упражнение "Пчелка".

Цель: развитие двигательного контроля и элиминация импульсивности.

Все участники превращаются в пчелок, которые "летают" и громко жужжат. По сигналу инструктора: "Ночь" - "пчелки" садятся и замирают. По сигналу инструктора: "День" - "пчелки" снова летают и громко "жужжат".

9. Релаксация "Шарик".

Цель: расслабление мышц живота.

Инструктор: "Представьте, что вы надуваете воздушный шар. Положите руку на живот. Надувайте живот, будто это большой воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Это сильное напряжение неприятно! Сделайте спокойный вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи не поднимайте. Вдох - пауза, выдох - пауза. Мышцы живота расслабились. Стали мягкими. Теперь легко сделать новый вдох. Воздух сам легко входит внутрь. И выдох свободный, ненапряженный!

Вот как шарик надуваем!

А рукою проверяем (вдох).

Шарик лопнул, выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем. Дышится легко... ровно... глубоко...

Занятие 9

1. Упражнение "Массаж ушных раковин".

Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.

2. Дыхательное упражнение.

И. п. - сидя на полу, скрестив ноги, с прямой спиной (!). Поднять руки вверх над головой с вдохом и опустить вниз на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребенка дышать правильно, у него просто нет возможности дышать по-другому.

3. Глазодвигательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжать отработку движения глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Движения глаз необходимо совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха необходимо сделать движения глазами, затем удержать глаза в крайнем латеральном положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное положение сопровождается пассивным выдохом. Усложнение - упражнение выполняется с легко прикушенным языком. Усложнение - упражнение выполняется с широко открытым ртом.

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.

• Упражнение "Змейки".

Предложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом-друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

• Упражнение "Лягушка".

Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

• Упражнение «Ленивая восьмерка».

Нарисуйте большим пальцем вытянутой руки знак бесконечности на уровне глаз. Движение начинайте влево вверх, против часовой стрелки. Сделайте это 3 раза, затем сделайте то же самое другой рукой. Затем повторите всё упражнение правой и левой рукой ещё 3 раза. После этого соедините ладони «в замок» (при этом большие пальцы окажутся перекрещенными) и выполните упражнение ещё 3 раза.

5. Коммуникативное упражнение "Неожиданные картинки".

Цель: развитие взаимоотношения со сверстниками.

Участники садятся в круг и получают восковые мелки и подписанный лист бумаги. По команде инструктора дети начинают рисовать какую-нибудь картинку, затем по следующей команде передают ее соседу справа. Получают от соседа слева недорисованную картинку и продолжают ее рисовать. Передача недорисованных картинок продолжается до тех пор, пока они не сделают полный круг и дети не получают картинку, которую начали рисовать. Каждый участник имеет возможность увидеть, какой вклад вложен им в каждую картинку. Игру можно оживить музыкальным сопровождением.

6. Когнитивное упражнение "Визуализация геометрических фигур".

И.п. - сидя на полу. Детям предлагается представить круг (квадрат, треугольник и т. д.), затем мысленно изменить размер, цвет, форму, вращать вокруг своей оси, отдалить и приблизить фигуру.

7. Когнитивное упражнение "Перекрестное марширование".

Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

На первом этапе ребенок медленно шагает, попеременно касаясь то правой, то левой рукой противоположного колена (перекрестные движения). Инструктор на этапе освоения упражнения отсчитывает 12 раз в медленном темпе.

На втором этапе ребенок также шагает, но уже касаясь одноименного колена (односторонние движения). Также 12 раз.

На третьем и пятом этапах - перекрестные движения, **на четвертом этапе** - односторонние.

Обязательное условие - начинать и заканчивать упражнение перекрестными движениями. После того как ребенок освоил данное

упражнение под внешний счет, можно предложить выполнить его самостоятельно, считая и контролируя последовательность и переключение с движения на движение.

8. Функциональное упражнение с правилами "Шалуны".

Цель: развитие произвольной регуляции.

Инструктор по сигналу (удар в бубен, колокольчик и т. д.) предлагает детям пошалить: бегать, прыгать, кувыряться. По второму сигналу ведущего все шалости должны прекратиться. Упражнение повторяется несколько раз.

9. Релаксация "Пляж".

Цель: развитие мышечного контроля, элиминация импульсивности.

Предложите ребенку закрыть глаза и представить, что он лежит на теплом песке. Ласково светит солнышко и согревает его. Веет легкий ветерок. Он отдыхает, слушает шум прибоя, наблюдает за игрой волн и танцами чаек над водой. Пусть прислушается к своему телу. Почувствует позу, в которой он лежит.

Удобно ли ему? Пусть попытается изменить свою позу так, чтобы ему было максимально удобно, чтобы он был максимально расслаблен. Пусть представит себя всего целиком и запомнит возникший образ. Затем нужно потянуться, сделать глубокий вдох и выдох, открыть глаза, медленно сесть и аккуратно встать.

Занятие 10

1. Растяжка "Дерево".

И.п. - сидя на корточках. Ребенку предлагается спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Пусть ребенок медленно поднимается на ноги, затем распрямляет туловище, вытягивает руки вверх. Затем нужно напрячь мышцы тела и вытянуть его вверх. Подул ветер: пусть ребенок раскачивает тело, имитируя дерево.

2. Дыхательное упражнение. И.п. - сидя на полу или на стуле. Вдох, пауза, выдох, пауза. Ребенку предлагается вокализировать на выдохе, пропевая отдельные звуки ("а", "о", "у" и др.) и их сочетания.

3. Глазодвигательное упражнение. То же. И.п. - сидя на полу или на стуле. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжать отработку движения глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру.

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.

- **Упражнение "Лягушка".** Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

- **«Солнышко»**

Ладонь правой (левой) руки с раздвинутыми пальцами-лучиками положить на стол. Производить поочередные постукивания пальцами.

- **Упражнение "Замок".**

В последующем возможно выполнение упражнения в парах. Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

- 5. **Функциональное упражнение "Что исчезло?".**

Цель: развитие концентрации внимания. И.п. – сидя за столом. Перед каждым ребенком поочередно раскладываются предметы. Их просят внимательно посмотреть на них и запомнить. Затем ребенок закрывает глаза, а инструктор убирает один предмет. Задача ребенка - назвать исчезнувший предмет.

- 6. **Когнитивное упражнение "Мельница".**

Цель: развитие межполушарного взаимодействия. И.п. - стоя. Предложите ребенку делать одновременные круговые движения рукой и ногой. Сначала левой рукой и левой ногой, правой рукой и правой ногой, левой рукой и правой ногой, правой рукой и левой ногой. Сначала вращение выполняется вперед, затем назад, затем рукой вперед, а ногой назад. Выполняйте так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Дыхание произвольное.

- 7. **Релаксация**

Занятие 11

- 1. **Упражнение "Массаж ушных раковин".**

Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.

- 2. **Дыхательное упражнение.**

И.п. - сидя на полу. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом - левая кисть вниз, правая вверх.

- 3. **Глазодвигательное упражнение.**

И.п. - сидя на полу. То же упражнение выполнять с подключением однонаправленных движений языка (глаза и язык вправо - вдох, пауза, в исходное положение - выдох, пауза, глаза и язык влево - вдох, пауза, в исходное положение - выдох, пауза и т.д.).

- 4. **Упражнения для развития мелкой моторики рук.**

И.п. - сидя на полу. Усложнение- упражнения выполняются с закрытыми глазами.

- **Упражнение "Лягушка".**

Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

- **Упражнение "Змейки".**

Предложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двухручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом-друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

- **Упражнение «Пальчиковый бассейн»**

Его по описаниям автора легко сделать в домашних условиях. В большой прямоугольной коробке с низкими бортиками рассыпать горох, фасоль или манную крупу высотой в 6-8 см. Проведение пальчиковой гимнастики в таком "бассейне" способствует активизации двигательных кинестезии, праксиса позы, улучшает динамический праксис. Диагностические пробы (поиск предметов различной фактуры, величины, формы) с использованием этого тренажера позволяют максимально активизировать пальцевой гнозис, ощущения.

- **Упражнение "Рисующий слон"**. Сесть в позу слона. Колени слегка подогнуты. Наклониться головой к плечу. Вытянуть руку вперед и рисовать ей горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) большими мазками. Затем повторить то же другой рукой.

5. Функциональное упражнение "Кто летает?"

Цель: развитие концентрации внимания. Дети садятся на полу полукругом, инструктор называет предметы. Если предмет летает - дети поднимают руки, если не летает - руки у детей опущены. Когда инструктор сознательно ошибается, детям необходимо своевременно удержаться и не поднять руку. Ребенок, который не удержался, поднял руку не во время, должен заплатить фант и выкупить его в конце игры, выполнив какое-либо задание.

6. Когнитивное упражнение "Упражнение «Кнопки мозга»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

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

7. Релаксация "Ковер-самолет"

Инструктор: "Мы ложимся на волшебный ковер-самолет; ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивая; ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... 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".

Занятие 12

1. Растяжка "Снеговик"

И.п. - стоя. Ребенку предлагается представить, что он только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала "тает" и

повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и лежит как лужица воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

2. Дыхательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. Вдыхать левой ноздрей, выдыхая через правую ноздрю. На вдохе представлять, как с воздухом "золотисто-серебристая энергия" проходит через левую ноздрю, левую часть горла, левую часть сердца и желудка и доходит до копчика. При выдохе "желтая болезненная энергия" выходит через правую часть тела (печень, почки, правую часть сердца, правую часть горла и правую ноздрю). Затем вдыхать правой ноздрей, а выдыхать левой. Циклы повторить по 3 раза.

3. Глазодвигательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. То же упражнение выполнять с подключением однонаправленных движений языка (глаза и язык вправо - вдох, пауза, в исходное положение - выдох, пауза, глаза и язык влево - вдох, пауза, в исходное положение - выдох, пауза и т.д.).

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.

• Упражнение "Лягушка".

Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладонь). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

• Упражнение "Змейки".

Предложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двухручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом-друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

• Упражнение "Рисующий слон".

Сесть в позу слона. Колени слегка подогнуты. Наклониться головой к плечу. Вытянуть руку вперед и рисовать ей горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) большими мазками. Затем повторить то же другой рукой.

• Упражнение "Сова".

С силой схватить левое плечо правой рукой, головой медленно пересекать среднюю линию тела, поворачивая налево, затем направо. Расслабиться. Сделать три полных цикла дыхания на три поворота головы. Повторить то же для другого плеча. Добавить вокализацию: голова у плеча - вдох, голова на груди - выдох с вокализацией "у-у-х", голова у другого плеча - вдох и т.д.

5. Функциональное упражнение "Что слышно?".

Цель: развитие концентрации внимания.

И.п. - сидя на полу. Инструктор предлагает детям послушать и запомнить то, что происходит в комнате, за дверью, на улице. Затем он просит рассказать,

какие звуки они слышали. Можно подсчитать услышанные звуки и выбрать победителя.

6. Когнитивное упражнение «Кнопки мозга».

Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

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

7. Функциональное упражнение "Рубка дров".

Цель: элиминация агрессии. И.п. - стоя. Каждый участник должен представить себе, что он рубит дрова из нескольких чурок. Он должен пантомимически поставить чурку на пень, высоко над головой поднять топор и с силой опустить его на чурку. Всякий раз при опускании топора он должен громко выкрикнуть: "Ха!" Затем поставить перед собой следующую чурку и рубить вновь. Через 2 минуты каждый участник говорит, сколько чурок он разрубил.

8. Релаксация "Раскачивающееся дерево".

И.п. - стоя. Предложите ребенку представить себя каким-нибудь деревом. Корни - это ноги, ствол - туловище, крона - руки и голова. Начинает дуть ветер, и дерево плавно раскачивается - наклоняется вправо и влево (3-5 раз), вперед и назад. Во время выполнения движений необходимо стремиться соблюдать ритмичность дыхания. В результате выполнения упражнения усиливается деятельность внутренних органов, улучшается эластичность легких, особенно нижних отделов, и кровообращение головного мозга.

Занятие 13

1. Растяжка "Лучики".

И.п. - сидя на полу. Поочередное напряжение и расслабление:

- шеи, спины, ягодиц;
- правого плеча, правой руки, правой кисти, правого бока, правого бедра, правой ноги, правой стопы;
- левого плеча, левой руки, левой кисти, левого бока, левого бедра, левой ноги, левой стопы.

2. Дыхательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. Вдох, пауза, выдох, пауза. Ребенку предлагается вокализировать на выдохе, пропевая отдельные звуки ("а", "о", "у" и др.) и их сочетания.

3. Глазодвигательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Выполнять движения глаз по траектории лежащей восьмерки: на расстоянии вытянутой руки, на расстоянии локтя и около переносицы. Упражнение выполняется с подключением дыхания, однонаправленных и разнонаправленных движений языка:

- глаза и язык вправо по траектории лежащей восьмерки: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза;
- глаза и язык влево по траектории лежащей восьмерки: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза;
- глаза вправо по траектории лежащей восьмерки, язык влево: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза;
- глаза влево по траектории лежащей восьмерки, язык вправо: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза;

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.

И.п. -- сидя на полу. Усложнение - на каждое движение пальцем или рукой ребенок должен вслух произносить "хве".

- **Упражнение "Лягушка".**

Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

- **Упражнение "Змейки".**

Предложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом-друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

- **Упражнение "Рисующий слон".**

Сесть в позу слона. Колени слегка подогнуты. Наклониться головой к плечу. Вытянуть руку вперед и рисовать ей горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) большими мазками. Затем повторить то же другой рукой.

- **Упражнение "Сова".**

С силой схватить левое плечо правой рукой, головой медленно пересекать среднюю линию тела, поворачивая налево, затем направо. Расслабиться. Сделать три полных цикла дыхания на три поворота головы. Повторить то же для другого плеча. Добавить вокализацию: голова у плеча - вдох, голова на груди - выдох с вокализацией "у-у-х", голова у другого плеча - вдох и т.д.

5. Релаксация "Море". И.п. - сидя на полу или стоя. Ребенок вместе с инструктором рассказывает историю и сопровождает ее соответствующими движениями:

"На море плещутся волны маленькие и большие (*сначала одной, а затем другой рукой в воздухе рисует маленькие волны; руки сцеплены в замок - рисует в воздухе большую волну*). По волнам плывут дельфины (*совершает синхронные волнообразные движения всей рукой вперед*). Они сначала вместе, а потом по очереди ныряют в воду - один нырнул, другой нырнул (*совершает поочередные волнообразные движения рук*). За ними плывут их дельфинята (*руки согнуты в локтях, прижаты к груди, кисти рук выполняют синхронные волнообразные движения вперед*). Они ныряют вместе и по очереди (*выполняет одновременные и поочередные*

волнообразные движения кистями рук). Вот так двигаются их хвостики (каждый палец поочередно совершает волнообразные движения). Вместе с дельфинами плавают медузы (руки, сжатые в кулаки, резко разжимаются). Все они танцуют и смеются (вращение рук в лучезапястных суставах).

Занятие 14

1. Упражнение "Массаж ушных раковин".

Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.

2. Дыхательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. Глубоко вдохнуть. Завернуть уши от верхней точки до мочки. Задержать дыхание. Выдохнуть с открытым сильным звуком а-а-а (чередовать со звуками ы-ы-ы, у-у-у, о-о-о).

3. Глазодвигательное упражнение. То же. И.п. - сидя на полу.

И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру.

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.

• Упражнение «Разноцветные прищепки»

Механическое сдавливание подушечек пальцев с использованием разноцветных прищепок направлено на активизацию незрелых клеток коры головного мозга и может быть использовано в сочетании пальчиковой пассивно-активной гимнастикой. Продолжительностью процедуры от 3-5 минут.

• Упражнение "Рисующий слон". Сесть в позу слона. Колени слегка подогнуты. Наклониться головой к плечу. Вытянуть руку вперед и рисовать ей горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) большими мазками. Затем повторить то же другой рукой.

• Упражнение "Сова".

С силой схватить левое плечо правой рукой, головой медленно пересекать среднюю линию тела, поворачивая налево, затем направо. Расслабиться. Сделать три полных цикла дыхания на три поворота головы. Повторить то же для другого плеча. Добавить вокализацию: голова у плеча - вдох, голова на груди - выдох с вокализацией "у-у-х", голова у другого плеча - вдох и т.д.

5. Когнитивное упражнение "Визуализация водопада".

И.п. - сидя на полу. Детям предлагается представить водопад. Необходимо рассмотреть высокое голубое небо, яркое солнце, детали горных порогов и огромную лавину воды. При этом тело должно почувствовать прохладу горной воды, тысячи мельчайших брызг на лице и запах свежести. Уши могут услышать шум падающей воды и стук камней.

6. Коммуникативное упражнение с правилами "Хвасталки".

Дети садятся в круг и начинают рассказывать о своих успехах и достижениях в любой сфере. Обязательное условие упражнения - рассказывать не всей

группе в целом, а одному конкретному человеку, так как для этого требуется больше мужества. Участник упражнения, которому рассказали "хвасталку", должен сказать: "Я рад за тебя!", и поделиться своими достижениями со следующим участником игры.

7. Функциональное упражнение "Шалуны".

Цель: развитие двигательного контроля, элиминация импульсивности. Инструктор по сигналу (удар в бубен, колокольчик и т. д.) предлагает детям пошалить: бегать, прыгать, кувыркаться. По второму сигналу ведущего все шалости должны прекратиться. Упражнение повторяется несколько раз.

8. Релаксация "Парусник"

Детям предлагается изобразить своим телом лодку с парусом: Встать на колени, носочки оттянуть, пальцами ног касаться друг друга, пятки несколько развести. Сесть на пятки или между ними. Пальцы рук сплести в замок за спиной.

Инструктор: "Подул ветерок, и парус расправился, надулся (*на выдохе, не расцепляя рук, выпятив грудь, свести лопатки, голову откинуть назад*).

Ветер утих и парус "сник" (*на выдохе голову опустить как можно ниже, плечи*

вперед так, чтобы спина стала круглой)".

Усложнение -ребенок фиксирует руки, например, под пальцами ног, на подошвах или на пятках. Можно также изобразить большой парусник, на вдохе поднимаясь с пяток на колени.

Занятие 15

1. Растяжка "Лучики". И.п. - сидя на полу.

Поочередное напряжение и расслабление:

- шеи, спины, ягодиц;
- правого плеча, правой руки, правой кисти, правого бока, правого бедра, правой ноги, правой стопы;
- левого плеча, левой руки, левой кисти, левого бока, левого бедра, левой ноги, левой стопы.

2. Дыхательное упражнение. И.п. - сидя на полу. Выдохнуть, открыть глаза. Вдохнуть, закрыть глаза. Продолжать, выдыхая при свете, вдыхая в темноте. Пусть ваши глаза полностью расслабятся, когда они закрыты. Открыть глаза и поморгать. Каждый раз, открывая глаза, отмечать то, что видите, - все изгибы и формы, линии и углы. Сначала попробуйте замечать только темное, затем - только светлое.

3. Глазодвигательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. То же упражнение выполнять с подключением однонаправленных движений языка (глаза и язык вправо - вдох, пауза, в исходное положение - выдох, пауза, глаза и язык влево - вдох, пауза, в исходное положение - выдох, пауза и т.д.).

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук. И.п. - сидя на полу.

- **Упражнение "Лягушка"**. Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно (реципрочно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.
- **Упражнение "Змейки"**. Предложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом-друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).
- **Упражнение "Замок"**. В последующем возможно выполнение упражнения в парах. Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.
- **Упражнение "Рисующий слон"**. Сесть в позу слона. Колени слегка подогнуты. Наклониться головой к плечу. Вытянуть руку вперед и рисовать ей горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) большими мазками. Затем повторить то же другой рукой.
- **Упражнение "Сова"**. С силой схватить левое плечо правой рукой, головой медленно пересекать среднюю линию тела, поворачивая налево, затем направо. Расслабиться. Сделать три полных цикла дыхания на три поворота головы. Повторить то же для другого плеча. Добавить вокализацию: голова у плеча - вдох, голова на груди - выдох с вокализацией "у-у-х", голова у другого плеча - вдох и т.д.

5. Когнитивное упражнение "Визуализация волшебной восьмерки".

И.п. - сидя на полу. Детям предлагается представить лежащую восьмерку, которая располагается внутри головы и тянется от уха до уха. Необходимо мысленно следить глазами по траектории восьмерки.

7. Релаксация "Потянулись - сломались".

И. п. - стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать.
Инструктор: "Тянемся, тянемся вверх, выше и выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)..."

А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли.

Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол...

Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли

где-нибудь напряжение? Сбросьте его".

Во время выполнения упражнения следует обратить внимание детей на два

момента:

- показать разницу между выполнением команды "опустить кисти" и "сломались в кистях" (расслабление кистей достигается только во втором случае);
- когда дети лежат на полу, педагог должен обойти каждого из них и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов.

Занятие 16

1. Упражнение "Массаж ушных раковин".

Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.

2. Дыхательное упражнение "Очищающее дыхание".

Инструктор: "Сядьте, выпрямившись, на стул, спину держите прямо. Положите руки на колени так, чтобы ладони смотрели на потолок. Теперь мысленным взором посмотрите в центр своей груди. Когда вы вдыхаете, представьте себе, что ваш выдох в виде дыма, долетает до дверей комнаты. А когда вы вдыхаете, то представьте себе, что вдыхаете голубое небо (солнечный свет и т.д.). Можно выдыхать свое беспокойство, страх, напряжение. А вдыхать спокойствие, уверенность, легкость. Вдох - пауза, выдох - пауза".

3. Глазодвигательное упражнение. То же. И.п. - сидя на полу.

Голова фиксирована. Выполнять движения глаз по траектории лежащей восьмерки: на расстоянии вытянутой руки, на расстоянии локтя и около переносицы. Упражнение выполняется с подключением дыхания, однонаправленных и разнонаправленных движений языка:

- глаза и язык вправо по траектории лежащей восьмерки: вдох - пауза – в исходное положение - выдох - пауза;
- глаза и язык влево по траектории лежащей восьмерки: вдох - пауза – в исходное положение - выдох - пауза;
- глаза вправо по траектории лежащей восьмерки, язык влево: вдох - пауза – в исходное положение - выдох - пауза;
- глаза влево по траектории лежащей восьмерки, язык вправо: вдох - пауза – в исходное положение - выдох - пауза;

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.

• Упражнение "Лягушка".

Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

• Упражнение «Разноцветные прищепки»

Механическое сдавливание подушечек пальцев с использованием разноцветных прищепок направлено на активизацию незрелых клеток коры головного мозга и может быть использовано в сочетании пальчиковой пассивно-активной гимнастикой. Продолжительностью процедуры от 3-5 м

5. Когнитивное упражнение "Пуантизм".

Цель: формирование тактильных ощущений, элиминация агрессии. И.п. - сидя на полу. Детям предлагаются чистые листы бумаги, гуашевые краски,

свобода творчества и возможность рисовать пальцами обеих рук без использования кисточек. Для каждого пальца правой и левой руки выбирается свой цвет краски. Рисунок можно начать одной рукой, затем продолжить другой и обеими одновременно.

6. Коммуникативное упражнение "Распускающийся бутон".

Цель: развитие навыков совместной деятельности и двигательного контроля, элиминация импульсивности. Участники разбиваются на группы по 5 человек, садятся на пол и берутся за руки. Необходимо всем вместе, не отпуская рук, встать на ноги и превратиться в распускающийся бутон. Для этого дети должны отклониться назад, крепко держа друг друга за руки. Очень важно, чтобы группа была хорошо сбалансирована. Для усложнения упражнения можно попробовать составлять бутоны большего размера.

8. Релаксация "Росток". И.п. - дети сидят на корточках в кругу, голову нагнув к коленям и обхватив их руками.

Инструктор: "Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста". В начале освоения этого упражнения на каждый счет детям называется часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности, расслабленности

других:

"один" - медленно выпрямляются ноги,
"два" - ноги продолжают выпрямляться и постепенно расслабляются
руки, висят, как "тряпочки",
"три" - постепенно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам),
"четыре" - разводим плечи и выпрямляем шею, поднимаем голову,
"пять" - поднимаем руки вверх, смотрим вверх, тянемся к солнышку.

Усложняя в будущем это упражнение, педагог может увеличивать продолжительность "роста" до 10-20 "стадий".

После этого упражнения полезно сразу перейти к упражнению "**Потянулись - сломались**".