

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Вертикосская средняя общеобразовательная школа»
Каргасокского района Томской области**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ

«Вертикосская СОШ»

_____/А.С.Кинцель

«02» сентября 2024 г.

**Программа «Умные движения»
(нейропсихологическая коррекция школьников)**

**5 КЛАСС
(ВАРИАНТ 1)**

Составитель:

Лесняк Татьяна Юрьевна

Педагог-психолог

Вертикос 2024 г.

Пояснительная записка

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ВЕРТИКОССКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА",** Кинцель
Артур Сергеевич, Директор

26.09.24 10:56 (MSK)

Сертификат 7E7665290D57002A84F1E81FEB5545AE

Программа коррекционного курса «Психокоррекция» разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), от 19.12.2014 года № 1599
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные Главным санитарным врачом Российской Федерации 29 декабря 2010 г., зарегистрированными в Минюсте РФ 03.03.2011г., регистрационный номер 19993
- Индивидуальный учебный план начального общего образования на 2024-2025 учебный год для обучающегося 5 класса с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (ВАРИАНТ 1)
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), МКОУ «Вертикосская СОШ»

Главный принцип работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья – это принцип коррекционной направленности обучения и воспитания. Современная практика коррекционно-развивающего образования включает различные его формы: индивидуальные и групповые коррекционно-развивающие занятия, коррекционно-развивающий урок.

Дети с интеллектуальной недостаточностью характеризуются стойкими нарушениями и недоразвитием всех психических процессов, что отчетливо обнаруживается в сфере познавательной деятельности и личностной сфере.

Структура психики ребенка с нарушениями в развитии чрезвычайно сложна. В соответствии с теоретическими положениями Л. С. Выготского о структуре дефекта и возможностях его компенсации следует различать у ребенка первичный дефект и вторичные осложнения. Характерными для детей с интеллектуальным недоразвитием являются слабость ориентировочной деятельности, инертность нервных процессов, повышенная склонность к охранительному торможению и другие.

Обучение для ребенка с интеллектуальным недоразвитием более значимо, чем для нормально развивающегося сверстника. Это обусловлено тем, что дети с недостатками умственного развития характеризуются меньшими возможностями самостоятельно понимать, осмысливать, сохранять и использовать полученную информацию, то есть меньшей, чем в норме, личностной активностью и сформированностью различных сторон познавательной деятельности. Современные требования общества к развитию детей, имеющих отклонения в развитии, диктуют необходимость более полно реализовывать идею индивидуализации обучения.

Учитывая степень тяжести дефекта ребёнка, состояние его здоровья, индивидуально-типологические особенности, необходимо создавать педагогические условия, направленные на преодоление трудностей овладения программными знаниями, умениями и навыками, что, в свою очередь, будет способствовать успешной адаптации

интеграции детей в обществе. Такую помощь призваны оказать коррекционно - развивающие занятия по курсу «Умные движения». Целью программы является развитие ребёнка, что включает в себя коррекцию сенсорного обучения, эмоционально-волевой, мотивационной сфер, механизмов волевой регуляции.

В последние годы взрослые все чаще задаются вопросами:» Почему наши дети не любят учиться? Что надо сделать, чтобы ребенок захотел учиться? Что не так в детском саду или школе? И т.п.». Действительно, повод для волнения есть. У этой ситуации есть две стороны – объективная и субъективная. Объективные, внешние причины связаны с общей идеологией образования, воспитания, а субъективные – с особенностями самих детей. Именно эти субъективные, внутренние причины неуспешности того или иного ребенка являются для нас важными. Мы можем помочь каждому ребенку раскрыть разнообразные таланты его мозга. Это важно для детей с высокими показателями развития. И это просто не обходимо для детей, у кого есть какие-либо проблемы или отклонения.

Всем известно, что сегодня резко возросло число «проблемных» детей. Эта тенденция наблюдается в образовательном пространстве в целом: в яслях, в детском сад, в школе. Клинические обследования, как правило, не выявляют у детей грубой патологии и говорят о нижненормативных границах развития. Между тем задача обучаемости бывает трудноразрешимой. Ситуация парадоксальная: в медицинской карте состояние ребенка квалифицируется как «здоров», а он с трудом приобщается к самым примитивным навыкам(не говоря уже о чтении или математики) и постоянно конфликтует с миром.

Вне зависимости от характера психологических трудностей человека (в любом возрасте), проблемы возникают по трем главным причинам.

1. У человека не сформирована или плохо функционирует произвольная саморегуляция. Он не в состоянии а) четко сформулировать свои цели , создать и полноценно реализовать развернутую программу поведения; отобрать подходящие для этого цели, б) сосредоточиться, увидеть и исправить собственные ошибки, в) сопоставить полученный результат с тем, о котором он мечтал и т.д.
2. У человека дефицитарен нейросоматический баланс. Он быстро истощается, у него искажены основные ритмы организма (например сон, бодрствование) и постоянно микросимптомы со стороны различных систем организма: метеозависимость и аллергические реакции, повышение мышечного тонуса и разнообразные ЛОР-проблемы, проблемы ЖКТ и так далее. У него наблюдается чрезмерность аффективных реакций и их неуравновешенность. Одновременно у него недостаточны психомоторные координации: движение глаз и их фокусировка; плавность двигательной мелодии и содружественная работа рук, языка и глаз.
3. У человека ущербен базовый познавательный репертуар. Например сужен объем и избирательность восприятия(тактильного, зрительного или слухового) и памяти. Страдает фонетико-фонематический анализ и синтез. Дефицитарны пространственные представления или интеллектуальные операции. Любой из этих признаков приведет к несостоятельности целого спектра психических функций и поведения в целом.

Одним из методов, успешно используемых нейропсихологами, является **метод замещающего онтогенеза (МЗО)**- нейропсихологическая технология, содержащая инвариантный комплекс этапов (диагностика-профилактика-коррекция-абилитацияпрогноз) психолого-педагогического сопровождения детей с различными типами развития: от вариантов нормативного и отклоняющегося до грубых форм патологического. Основная его цель- развитие мозгового (и шире — нейропсихосоматического) обеспечения психического онтогенеза.

Программа разработана на основе базового алгоритма «метода замещающего онтогенеза»

Цель программы: оптимизация функционального статуса глубинных образований мозга и межполушарной организации процессов развития ребенка младшего и старшего дошкольного возраста.

Задачи программы:

1. Формирование произвольной саморегуляции и коммуникативных потребностей ребенка.
2. Формирование –нейро и психосоматического каркаса личности.
3. формирование психомоторных координаций.

Формирование познавательной компетентности во всех ее проявлениях. Перечисленные пункты отражены в каждой из программ МЗО. Указанные направления работы должны внедряться в психолого-педагогическое сопровождение одновременно и точно в такой последовательности.

· Обязательную отработку в домашних условиях применяемых упражнений, неукоснительное выполнение их родителями в течение всего цикла (по понятным причинам это требование является одним из главных условий эффективности психолого-педагогического сопровождения);

· постоянное консультирование родителей с подробным объяснением целей и задач формирующего обучения.

Программа состоит из 24 занятий, продолжительность каждого занятия 45 минут, предполагаемый возраст детей от 3 до 7 лет. В ходе проведения занятий необходимо учитывать следующее:

- оптимальный размер группы – 8-10 человек; меньшее или большее количество участников менее эффективно в силу внедрения в коррекционный процесс значительного числа сюжетно-ролевых технологий; состав группы должен быть постоянным;
- группы формируются на основании исходного статуса («синдрома отклоняющего развития») и возраста детей;
- два-три первых занятия проводятся совместно с родителями;
- в ходе занятий важно получать и обсуждать осязаемый результат, продукт (рисунок, сложенную конструкцию и т.п.), следует ввести продуманную систему «наказаний» и «поощрений».

Каждое занятие данной программы состоит из нескольких этапов:

1. развитие внимания;
2. дыхательные упражнения;
3. общий двигательный репертуар;
4. игры с мячом;
5. растяжки;
6. глазодвигательный репертуар;
7. базовые сенсомоторные взаимодействия;
8. базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность;
9. мелкая моторика.

Разминка. С разминки начинаем занятия. Варианты разминок (физических минуток) построены по единому плану. Они включают упражнения, направленные на улучшение мышечного тонуса (рук, ног, артикуляционного аппарата и т.п.), общей энергетики, координации и общесоматического баланса. Всего даны 3 варианта разминок. Первый выполняется неизменно 1-6 неделю. Второй 7-11 неделю. Третий 12-18 неделю. Каждое упражнение делается 5 раз.

Психомоторные координации. Все упражнения из этого блока так же делаются по 5 раз.

Лишь глазодвигательные упражнения — по 3 раза каждое. Но если мы видим у ребенка

значительные трудности выполнения какого-либо упражнения, следует повторить его несколько раз в течении дня. При развитии и коррекции общедвигательного репертуара (ползание, хождение на четвереньках и т.д.) желательно, чтобы ребенок преодолел 10-12 метров. Вм3-4 года вначале вполне достаточно преодолеть 6-8 метров.

Когнитивные способности. Эта программа, как и разминка, рассчитана на 3 этапа.

На каждом этапе присутствуют упражнения на все виды психических процессов (восприятия во всех модальностях, пространственные представления, Речь, мышление и т.д.)

Данный блок МЗО направлен на формирование широкого спектра познавательных, или когнитивных способностей ребенка. Последовательность, содержание и логика организации этапов работы не случайны. Они определяются нейропсихологическими закономерностями развития высших психических функций: разных видов восприятия и двигательной активности, пространственных представлений, речи, мышления и внимания.

Программа «**Умные движения**» (нейропсихологическая коррекция дошкольников) ориентирована на деятельность инструктора ЛФК, логопеда-дефектолога.

Список литературы

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.- М.: Вако, 2004.
2. Семаго Н.Я. Методика формирования пространственных представлений у детей дошкольного и младшего школьного возраста.- М.: Айрис, 2007.-112с.
3. Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста. -М.: Генезис, 2008.-319с.
4. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. -М.: Генезис, 2010.-474с.
5. Сиротюк А.Л. Коррекция обучения и развития школьников.-М.: Сфера, 2002.-80с.
6. Хомская Е.Д. Нейропсихология .-СПб.: Питер, 2007.-496с.
7. Цвынтарный В.В. Игруем пальчиками — развиваем речь. — М.: Центрполиграф, 2002.-32 с.

Нейропсихологические занятия

Занятие 1

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие представления о системе координат	«Сказка про левую руку». Когда-то давно люди никак не могли понять друг друга. И была страшная путаница.... Тогда они договорились называть одну рукулевой, а другую правой (показываем). А чтобы они не забыли какая рука правая, а какая левая, то они надели на левую руку браслет. Производится маркировка левой руки и дается система координат: верх —солнышко, низ- травка.

2.	Разминка.	Растяжки «Вверх». Встать, ноги вместе, пуки опущены. На вдохе медленно (отсчитываем примерно 5 секунд) поднять расслабленные руки вверх. Постепенно растягиваем все тело, не отрывая пятки от пола. Постоять в этом положении, задержав на 3-5 секунд дыхание. На выдохе- постепенно расслабляя тело, опустить руки и согнуться в пояснице; задержать дыхание. Вернуться так же медленно в ИП. «Раскрылись». Встать, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри ладоней; кулаки прижаты к низу живота. Поднять кулаки к плечам и медленно прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову . Вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на мыски, постепенно напрягая все тело как «струнку» (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Медленно
----	------------------	---

		вернуться в ИП, выполняя движения в обратном порядке. «Перекаты». Ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, спина прямая. Выполняются перекаты с мысов на пятки, затем с наружных на внутренние поверхности стоп обратно. *Левая нога начинает перекаты с пятки, а правая - с мыска. «Нога-рука». Встать, ноги на ширине плеч; прямые руки подняты и разведены в стороны на уровне плеч ладонями вниз. 1. Медленно наклоняемся влево и коснуться пальцев левой ноги левой рукой. Остаемся в этом положении 5 сек и вернуться в ИП. Стараться не сгибать руки и ноги. То же для правой руки и ноги. 2. Медленно наклониться влево и коснуться пальцев левой ноги правой рукой. Остаться в этом положении на 5 сек и вернуться в ИП. Не сгибать рук и ног. Затем медленно наклониться вправо и коснуться пальцев правой ноги левой рукой, остаться в этом положении на 5 сек и вернуться в ИП. Разминка и расслабление рук. Руки встряхнуть, как будто стряхиваете с них воду. Растереть руки от плеча к кисти и обратно, как будто вы замерзли; последовательно размять плечи, предплечья и кисти рук. Разминка и расслабление плеч и шеи. Ноги на ширине плеч, руки расслаблены. 1. Плечи поднять и опустить, отвести назад, затем вперед. 2. Вращать плечами вперед и назад, не выгибая и не прогибая спину назад и вперед. Движения однонаправленные. 3. Встать прямо. В медленном темпе (каждое движение – 5 сек); А. Достать подбородком до груди, Б. Достать затылком до спины, В. Дотягиваться ухом до правого плеча, за тем – до левого. Важно, что бы плечи и позвоночник оставались прямыми. «Черепашка». Ребенок имитирует медленные движения головы черепахи, которая то вытягивает из панциря (плечи опускаются, шея тянется вперед и вверх), то прячется в него (плечи поднимаются, подбородок прижимается к груди), то крутит головой по сторонам. «Сова». ИП – стоя, голова прямо. Поднять вверх левое плечо и повернуть голову влево, одновременно сделав глубокий вдох; на выдохе опустить плечо, голова - в ИП. Правое плечо при этом расслабленно. То е – с правым плечом. Пальчиковая гимнастика
--	--	---

		«Пальчиковые ладушки и ходилки»: 1. Похлопать в ладоши. 2. Поиграть в «ладушки» только пальцами («хлопают» большой и указательный пальцы, затем – большой и средний и т.д.) 3. «Походить» пальчиками (указательный и средний, указательный и безымянный, указательный и мизинец). Движения выполняются сначала каждой рукой отдельно, затем вместе двумя руками (движения одноименные). «Ножницы». Раздвигать и соединять указательные и средние пальцы, сначала одной рукой, потом другой, затем обоими одновременно. «Вертушки». Переплести пальцы положенных на колени рук, оставив большие пальцы свободными. По команде взрослого медленно вращать большие пальцы один во круг другого с постоянной скоростью и в одном направлении, следя за тем, что бы они не касались друг друга. Сосредоточить внимание на движении. По команде «стоп!» прекратить упражнение. «Зайчик», «коза», «Лиса». Ребенок «выбрасывает» из кулака пальцы: указательный и средний («зайчьи ушки»), указательный и мизинец («козьи рожки»), безымянный и мизинец («лисий ушки»), большой и мизинец («телефон») и т.п. Сначала левой, потом правой рукой, затем обеими руками вместе(одновременно) *Это же упражнение выполняется по очереди: то одной, то другой рукой в быстром темпе. Например, правой – «зайчик», левая в это время свободно сжата;затем левой «лиса», праваясвободна. «Крестики». Скрещивание указательных и средних пальцев, сначала одной рукой , потом другой, затем обоими одновременно. Артикуляционная гимнастика «Трусливый птенчик». Встать, руки на поясе. Широко открывать и закрывать рот, так что бы тянулись уголки рта. Язчок –«птенчик» сидит в «гнездышке» и не высовывается. • Руки согнуты в локтях, слегка прижаты к телу. Кисти - на уровне плеч собраны в кулак и «смотрят»ладонями вверх. Широко открывать и закрывать рот так, чтобы тянулись уголки рта. Язычок-«птенчик» сидит в «гнездышке» и не высовывается. Кулочки рук раскрываются и закрываются одновременно с открытием и закрытием рта. «Акула». Рот приоткрыт. 1. Подвигать нижней челюстью вправо-влево, впередназад. 2. Покусывание и почемывание зубами. 3. Одновременное и попеременное надувание щек.
--	--	---

		«Улыбка-хоботок». Встать. Руки на поясе. Попеременно вытягивать вперед губы «хоботком» и растягивать в улыбке. При выполнении упражнений зубки не видны. • Руки согнуты в локтях, ладони на уровне плеч, обращены вверх. Одновременно вытягивать вперед губы «хоботком» и руки. Затем растянуть губы в улыбке и (синхронно) прямые руки развести в стороны. При выполнении упражнения зубки не видны. «Заборчик-трубочка». Встать, руки на поясе. Попеременно вытягивать вперед губы трубочкой растягивать в «улыбке»(заборчик). При выполнении упражнения зубки не видны. • Руки согнуты в локтях, ладони на уровне плеч, обращены вверх. Одновременно вытянуть вперед губы «трубочкой» и руки. Затем улыбнуться(зубки должны быть видны-заборчик) и (синхронно с губами) прямые руки развести в стороны. «Футбол». Раскрыть рот. На счет «один» кончиком языка коснуться внутренней стороны левой щеки; на счет два – внутренней стороны правой щеки. Эти движения повторяются 3-4 раза без перерыва; при этом необходимо следить, что бы нижняя челюсть не двигалась. «Непослушный язычок». Рот приоткрыт. Расслабленный язык спокойно лежит на нижней губе. 1. Покусывать язычок зубками. 2. Пошлепать по нему губами, произнося «пя-пя-пя».
--	--	---

3.	Психомоторные координации	Дыхание. Все дыхательные упражнения лучше начинать со стадии вдоха. После чего, выждав естественную паузу и дождавшись момента, когда появиться желание вдохнуть, сделать приятный глубокий вдох носом. Обратите внимание на то, что бы при вдохе его животик надувался. (положить руки, книжку) «Воздушный шарик». ИП-лежа на спине; руки вытянуты вдоль туловища, ладони на полу, пальцы рук плотно прижаты друг к другу; ноги не перекрещивать; голова-прямо; глаза смотрят в потолок. Не ерзать и не шевелиться. Ребенок глубоко вдыхает через нос (рот закрыт) и выдыхает через рот. При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается Ребенок может представить, что в животе у него находится оранжевый воздушный шарик, который надувается при вдохе. Вначале полезно положить руки на грудь и живот ребенку и помочь при обучении правильному дыханию. Упражнение выполняется по команде –под хлопки взрослого:»вдох»(3 хлопка)»выдох» (3 хлопка). Каждый хлопок – 1 секунда. Количество хлопков увеличивается по мере овладения ребенком навыков правильного дыхания. Все дыхательные упражнения всегда выполняются 5 раз. Растяжки.
----	----------------------------------	--

		«Пассивные растяжки». Ребенок лежит на спине. Потяните слегка каждую ногу и руку ребенка, затем одновременно обе руки и ноги. Вместе с кем то одновременно (по команде), очень медленно и осторожно, без резких рывков растягивайте ребенка несколько секунд в противоположные стороны. Представьте, что вы растягиваете маленького котенка. Заканчивайте растягивать также одновременно, постепенно возвращая ребенка в ИП. Дать команду расслабиться. Напряжение и расслабление должны занимать равные промежутки времени. «Полетели». ИП-лежа на спине, слегка разведя руки и ноги в стороны. По команде взрослого «полетели» ребенок поднимает одновременно руки и ноги, растопыривает пальцы рук, высовывает язык и тянет руки пальцы рук в стороны, язык и мысочки ног вниз. По команде взрослого «приземлились» ребенок возвращается в ИП и расслабляет все тело. Команды чередуются. Ребенок летит, пока взрослый считает (хлопает) до пяти, и отдыхает такое же время. «Бревнышко». Ребенок лежит на спине, руки кладутся над головой, кисти соединены, пальцы «смотрят» вверх. Его просят перекачиваться по полу направо, а потом налево. Обращается внимание на то, что «бревнышко» должно катиться ровно. Если ребенка все время «сносит», его просят закрыть глаза и внимательно последить, «что с чем соревнуется и что у него что обгоняет — ноги, руки, голова с плечами и т.д.» и скорректировать движения. Если ребенок не замечает, что его «сносит» в сторону, или не может самостоятельно исправить этот крен, ему дают внешние ориентиры – рисунок на ковре, линия стены и т.п. Полезно периодически останавливать ребенка и просить, закрыв глаза, «подровнять» свое тело. Помогите ему стабилизировать свои ощущения, фиксируя его тело руками. «Дотянись». ИП-лежа на животе. Взрослый держит перед ребенком некий предмет, а ребенок тянется к предмету сначала левой рукой, потом правой рукой. Затем взрослый, сев у ног ребенка, просит дотянуться до предмета сначала левой, потом правой ногой. Во время выполнения задания полезно подойти к ребенку и слегка потянуть его за руки (ноги), приговаривая «тянись, тянись... повыше... подальше...» «Вверх ногами..». Предложите ребенку походить на руках вперед и назад. Вы при этом, естественно, придерживаете его за ноги. Общий двигательный репертуар. «Зоопарк». Ребенок ходит, изображая косолапую мишку (на внешней стороне стопы), птенчика (на мысочках), уточку (на пяточках) и т.п.
--	--	---

		«Движение в нижней зоне». Сюжетный контекст - «Пустыня». Обеспечить ребенку возможность пролезть сквозь узкий проход в «норку», например, проползти между ножками стула. «змея» - перемещение по полу без помощи рук. «скорпион» - преползти с места на место, прыжки на четвереньках, на трех точках. «суслик» - различные прыжки в разном темпе и направлениях; то с замиранием, то срываемся с места. «Перекати-поле» - перекатывание и кувырки в разных направлениях и с разной скоростью. «Движение в средней зоне». Сюжетный контекст – «Царство животных». Ребенок выбирает животное, которое ему больше всего понравилось после просмотра передачи, и превращается в него, демонстрируя своеобразие его повадок, звуков, поз. «Заяц» - прыжки и переходы, легкие и отрывистые движения. «Лиса» - плавные, гибкие, быстрые, непредсказуемые движения в различных ритмах. «Медведь» - медленные, тяжелые, сильные движения. «Лев» - сильные, быстрые, гибкие движения, рычание (высвобождение эмоций). «Лошадь» - акцент на движение корпуса и ног. Законченные, сильные, резкие движения, требующие большого пространства. «Движения в верхней зоне». Сюжетный контекст – «Царство птиц». «Синица»
4.	Игры с мячом	Ребенок и взрослый должны кидать друг другу с разных расстояний и ловить двумя руками большой мяч. Мяч кидают сначала непосредственно в руки, затем немного правее, немного левее, немного выше, ниже. Дети должны уметь кидать мяч, подавая его двумя руками снизу, сверху, по воздуху и ударяя об пол. Надо стараться не прижимать мяч к себе, а ловить его только руками. Дети ловят мяч по очереди и бросают взрослому.

5.	Растяжки	«Струночка». Ребенок лежит на полу (вытянувшись струночкой, руки вместе над головой, ноги вместе), расслабившись. Один взрослый берет ребенка за руки, другой за ноги. По команде они одновременно, очень медленно и осторожно начинают растягивать ребенка в противоположные стороны. Заканчивают растягивать также одновременно, постепенно возвращая ребенка в исходное положение. Подается команда расслабиться. Обязательно обратите внимание на то, чтобы в этой «растяжке», равно как и во всех последующих, соблюдалось неременное условие: напряжение и расслабление должны занимать равные промежутки времени. Будьте осторожны и внимательны, действуйте с партнером синхронно. Не берите ребенка за лодыжки и запястья (во избежание вывихов), а чуть выше (на 5-7 см). Не сжимайте сильно руки. Следите за тем, чтобы
----	----------	---

		во время упражнения ребенок не напрягался. Если напряжение возникает и сохраняется — не растягивайте дальше. «Качалка». Сесть на пол, обхватить колени руками. Качаться на спине, прокатываясь всеми позвонками по полу. На этом упражнении мы часто обнаруживаем, что у ребенка проблемы с удержанием головы. В этом случае ведущий (мама или кто-то из детей) помогают ему, кладя свою руку ему под голову (на уровне сочленения шеи и затылка). «Бревнышко». Ребенок лежит на спине, руки кладутся над головой, кисти соединены, пальцы «смотрят» вверх. Его просят перекачиваться по полу направо, а потом налево. Обращается внимание на то, что «бревнышко» должно катиться ровно. Если ребенка все время «сносит», его просят закрыть глаза и внимательно последить, «что с чем соревнуется и что у него что обгоняет — ноги, руки, голова с плечами и т.д.» и скорректировать движения. Если ребенок не замечает, что его «сносит» в сторону, или не может самостоятельно исправить этот крен, ему дают внешние ориентиры – рисунок на ковре, линия стены и т.п. Полезно периодически останавливать ребенка и просить, закрыв глаза, «подровнять» свое тело. Помогите ему стабилизировать свои ощущения, фиксируя его тело руками.
--	--	---

6.	Глазодвигательный репертуар	Исходное положение (И.п.) – лежа на спине, голова фиксирована (лежит неподвижно). Ноги у ребенка выпрямлены, а руки лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются. Пальцы рук не подвижны. Нужно учиться следить глазами за яркой точкой на конце ручки, так, чтобы не двигать при этом головой. Взрослый берет ручку (ярким концом вниз) и плавно перемещает ее над глазами ребенка. Глаза ребенка следят за яркой точкой на конце ручки. Необходимо на 1-2 секунды задерживать ручку в крайних положениях (право, лево, верх, низ), ребенок должен удерживать взгляд в этих крайних точках. Это упражнение выполняется на трех уровнях: сначала на расстоянии вытянутой руки ребенка, затем на расстоянии руки, согнутой в локте, и, наконец, около переносицы. Сначала взрослый держит ручку на расстоянии вытянутой руки ребенка напротив его переносицы. Затем он медленно перемещает ручку влево, задерживаясь на 1-2 секунды. Возвращается на середину, задерживается на 1-2 секунды и перемещает ручку вправо, задерживая ее в крайней точке на 1-2 секунды. Возвращается на середину, опять держит ее неподвижно в течение 1-2 секунд. Перемещает ручку вверх, задерживаясь на 1-2 секунды, затем – на середину (остановка 1-2 секунды); так же вниз – на середину («крест»). То же самое сделать:
		— на среднем уровне (на расстоянии руки ребенка, согнутой в локте). — близком уровне (у переносицы ребенка, на расстоянии ладони ребенка). «Конвергенция -1». Ребенок лежит. Поднять предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над переносицей. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. Выполнить 2 раза.

7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Партизан». Ползание на животе. Ребенок ложится на живот и ползет по-пластунски так, как сможет. Взрослый следит за правильностью выполнения упражнения, фиксирует внимание на проблемных зонах ребенка и помогает ему. Если ребенок при ползании игнорирует ноги, то ему надо больше ползать без рук. Если игнорируется одна из ног, рекомендуется надеть ему утяжелитель (бутылка с водой или мешочек с крупой), и таким образом «включить» ее в выполнение задания. На ползание не следует жалеть времени! (Это упражнение диагностическое и позволяет выявить возможности ребенка.)
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	В первое занятие упражнения этого раздела не включаются.
9.	Мелкая моторика	«Домик». Пальцы сжаты в кулаки последовательно разгибаются, а потом сгибаются в кулак. <i>В этом домике пять этажей:</i> <i>На первом живет семейство ежей,</i> <i>На втором семейство зайчат,</i> <i>На третьем – семейство рыжих бельчат, На четвертом живет с птенцами синица, На пятом сова –очень умная птица.</i> <i>Ну что же, пора нам обратно спуститься:</i> <i>На пятом сова,</i> <i>На четвертом синица,</i> <i>Бельчата на третьем,</i> <i>Зайчата –втором,</i> <i>На первом ежи, мы еще к ним зайдем.</i>

Занятие 2

№	Сфера развития	Упражнение
---	----------------	------------

1.	Развитие внимания	«Фокус» «Стоп-игра-1». Дети находятся на своих местах в зале. Им дается команда (например, один хлопок). Услышав команду, дети начинают свободно бегать по залу. Затем звучит вторая команда (один хлопок). Услышав ее, дети занимают свои места в зале
2.	Дыхательные упражнения	«Дышим под счет» Ребенок ложится на спину. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги лежат прямо (перекрещивать нельзя). Глаза смотрят в потолок. Глубокий вдох через нос (рот закрыт) и шумный выдох через открытый рот. При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается. Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов и громких выдохов ритм с задержкой дыхания под счет: «Вдох (раз-два-три четыре), держим (раз-два), выдох (раз-два-три четыре), держим (раз-два)». Единица счета равна одной секунде. Упражнение выполняется 5-8 раз.
3.	Общий двигательный репертуар	«Зоопрак-2». Дети изображают мишку, птенчика, уточку, двигаясь при этом вперед и назад, а также неуклюжего пингвина (на внутренней стороны стопы), двигаясь только вперед. При этом глаза смотрят в точку на стене перед ребенком.
4.	Игры с мячом	«Катание мяча». Дети садятся в круг, кладут ноги ступня к ступне (получается многоугольная звезда). Они перекачивают друг другу большой мяч. Сначала мяч отталкивают от себя двумя руками, через минуту или две ребенок убирает левую руку за спину и катает мяч только правой рукой, а через 3 минуты – левой рукой. Мяч должен катиться ровно и прямо в руки партнеру.
5.	Растяжки	«Полетели -1». Ребенок ложится на спину в виде «звезды» (разводит руки и ноги в стороны). По команде «Полетели!» ребенок должен поднять руки и ноги в воздух (не высоко), растопырить пальцы рук, высунуть язык и тянуть руки и пальцы рук в разные стороны, язык (не сжимая его губами и зубами) и мысочки ног вниз. По команде «Опустились!» ребенок опускает руки и ноги на пол и расслабляет все тело. Команды чередуются. Ребенок «летит», пока взрослый считает (хлопает в ладоши) до пяти и отдыхает такое же время.

6.	Глазодвигательный репертуар	«Конвергенция-1» см. выше Упражнение для глаз. Ребенок лежит на спине, голова неподвижна, ноги и руки прямые, лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются, пальцы рук неподвижны. Рот открыт, язык высунут, и следует за движением глаз. Взрослый, как и на предыдущем занятии, ярким предметом рисует в воздухе «крест» на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«На спине без рук-1». Ребенок ложится на спину, кладет в сцепленные в замочек руки на живот и приподнимает голову, а ноги сгибает в коленях. Он должен доползти до цели, отталкиваясь одновременно двумя ногами.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	«Рисуем улыбки». На доске мелом (на листе, прикрепленном к стене) ребенок рисует дуги. Для выполнения этого задания на доске или на листе нужно провести вертикальную линию, которая разделит доску (лист) пополам. Ребенок все время стоит у середины листа и держит в руках мел (маркеры). Ребенок начинает рисовать дуги сначала каждой рукой по отдельности, а затем одновременно обеими руками. Каждую дугу обводит несколько раз, не отрывая руки. Дуги должны быть средних размеров, на каждой половине листа должно получиться в итоге по 5-6 дуг, нарисованных одной рукой, и 4 пары, дуг, нарисованных двумя руками. Взрослый внимательно следит за выполнением упражнения и тем, чтобы ребенок не отвлекался, не напрягал руку, следует сказать ему, чтобы он ее расслабил: пусть положит маркер или мел, потрясет рукой, взрослый может помассировать руку от лучезапястного сустава до плечевого, плечи и шею, после чего можно продолжить упражнение.
9.	Мелкая моторика	«Печатная машинка». Психолог имитирует работу на печатной машинке, а дети повторяют. Сначала он стучит поочередно каждым пальцем по полу, затем в обратном порядке, затем какими-нибудь пальцами одной, а потом обеих рук.

Занятие 3

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	«Фокус» «Стоп-игра-2».Вторая команда отличается от первой (например, первая — один хлопок, вторая два хлопка).
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа (ноги и руки вытянуты вдоль тела) делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывание счета: «Вдох(4 хлопка), держим (2 хлопка), выдох (4 хлопка), держим (2 хлопка)». Упражнение выполняется 5-8 раз. Можно предложить ребенку самостоятельно отстукивать ритм ладонями об пол. В таком случае необходимо следить за тем, чтобы он не ускорял и не замедлял темп. Также обращайте внимание на то, чтобы тело ребенка было расслабленным.
3.	Общий двигательный репертуар	«Зоопарк-2»
4.	Игры с мячом	«Катание мяча».Взрослый и ребенок садятся на пол, на расстоянии 2-3 метров друг от друга и берут большой мяч. Они раздвигают ноги и перекатывают мяч по полу. Сначала мяч отталкивают от себя двумя руками, через минуту или две ребенок убирает левую руку за спину и катает мяч только правой рукой, а через 3 минуты — только левой рукой. Мяч должен катиться ровно и прямо в руки партнеру.
5.	Растяжки	«Полетели-2 ». Команды даются отдельно для разных частей тела. Например: «клювик взлетел» — высунуть язык, «крылышки полетели» -руки поднять, пальчики растопырить, «ножки взлетели»- ноги поднять, мысочки вытянуть, «крылышки опустились» — руки опустить на пол, «ножки опустились» — ноги опустить на пол и «клювик опустился»- язык убрать в рот. Чередовать команды в разных вариациях. «Качалка» «Бревнышко» «Лодочка». Лечь на живот, руки вытянуть вперед, сложить их лодочкой (ладонь к ладони), приподнять прямые ноги, прогнуться и покачаться на животе в таком положении. Если ребенку трудно выполнять упражнение, взрослый помогает ему (качает его, поднимая, то руки, то ноги).

6.	Глазодвигательный репертуар	И.п.- то же. Рот открыт, язык высунут, и движется в противоположную от глаз сторону. Взрослый ярким предметом рисует в воздухе «крест» на 3- уровнях. «Конвергенция -1». Ребенок лежит. Поднять предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над переносицей. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. Выполнить 2 раза.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«На спине без рук-2». Ребенок ложится на спину, кладет сцепленные в замок руки на живот и приподнимает голову, а ноги сгибает в коленях. Он должен доползти до цели, отталкиваясь одновременно двумя ногами, но отталкиваться надо поочередно – то левой ногой, то правой.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	« Радуга». Ребенок рисует разноцветную радугу. Нужно приготовить несколько маркеров (мелков) разных цветов. Делим лист или доску пополам. Упражнение выполняется сначала одной рукой (отдельно правой и левой), а потом двумя руками одновременно. Каждую дугу в радуге обводим несколько раз, не отрывая руки. В итоге должно получиться 4 радуги. Для первого раза нарисуйте ребенку две точки, которые будут являться внешними границами радуги.
9.	Мелкая моторика	«Постучалки-1». Дети каждым пальцем стучат по полу два раза.

Занятие 4

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

5.	Растяжки	«Полетели-1». Ребенок ложится на спину в виде «звезды» (разводит руки и ноги в стороны). По команде «Полетели!» ребенок должен поднять руки и ноги в воздух (не высоко), растопырить пальцы рук, высунуть язык и тянуть руки и пальцы рук в разные стороны, язык (не сжимая его губами и зубами) и мысочки ног вниз. По команде «Опустились!» ребенок опускает руки и ноги на пол и расслабляет все тело. Команды чередуются. Ребенок «летит», пока взрослый считает (хлопает в ладоши) до пяти и отдыхает такое же время. «Полетели-2». Команды даются отдельно для разных частей тела. Например: «клювик взлетел» — высунуть язык, «крылышки полетели» -руки поднять, пальчики растопырить, «ножки взлетели»- ноги поднять, мысочки вытянуть, «крылышки опустились» — руки опустить на пол, «ножки опустились» — ноги опустить на пол и «клювик опустился»- язык убрать в рот. Чередовать команды в разных вариациях. «Лодочка». Лечь на живот, руки вытянуть вперед, сложить их лодочкой (ладонь к ладони), приподнять прямые ноги, прогнуться и покачаться на животе в таком положении. Если ребенку трудно выполнять упражнение, взрослый помогает ему (качает его, поднимая, то руки, то ноги). «Фараон». Ребенок ложится на спину, обняв себя руками (правая кисть держит левое плечо, левая — правое). Он должен отрывать голову от пола и поднимать ее к груди, не поднимая плеч. Туловище лежит неподвижно, ногами не шевелить.
6.	Глазодвигательный репертуар	И.п.- то же. Рот открыт, язык высунут, и движется в противоположную от глаз сторону. Взрослый ярким предметом рисует в воздухе «крест» на 3- уровнях. «Конвергенция -1». Ребенок лежит. Поднять предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над переносицей. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза
		смотрели на него. Выполнить 2 раза.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Ползание по-пластунски». Ребенок ложится на живот, головой в сторону цели, сгибает правые руки и ногу. Голова чуть оторвана от пола. Разгибая одновременно руку и ногу, неотрывно смотря на цель, ребенок толкается. После этого сгибает левую руку и опять толкается. Задача — доползти до цели.

8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	«Картины». Делим лист пополам. Ребенок рисует картинкусначала отдельно каждой рукой, а потом одновременно двумя руками. Порядок рисования следующий: — рисуется рамочка в виде большого квадрата; -в рамочке солнце с лучами; -облака; -чайка или несколько чаек; -волны; В результате должна получиться картинка. Всего таких картинок должно быть четыре: нарисованная левой рукой, нарисованная правой, две картинки, нарисованные двумя руками сразу. Время выполнения 5-8 минут. В случае трудностей взрослый делает задание вместе с ребенком, придерживая его руку и способствуя самостоятельной работе.
9.	Мелкая моторика	« Постучалки-1 ». Дети каждым пальцем поочередно то два раза, то один раз.

Занятие 5

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	«Фокус». По команде «Начали!» каждый мысленно «уходит» внутрь в себя, в свое тело. Затем с периодичностью в 5-30 секунд психолог подает команды: «Правая кисть», «Мочка левого уха» и т.д. Задача ребенка сосредоточится на этой части тела, почувствовать ее. «Запретное движение». Психолог показывает детям различные движения. Дети их повторяют. Одно из движений повторять нельзя, дети его пропускают.
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа (ноги и руки вытянуты вдоль тела), делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания. Вместо слов «Вдох», «Держим», «Выдох», вы хлопаете два раза, а счет прохлопываете как раньше: двойной хлопок- 3 хлопка
		— двойной хлопок- 3 хлопка- двойной хлопок-3 хлопка. Единица счета равна одной секунде. Упражнение выполняется 5-8 раз. Следите за тем, чтобы тело ребенка было полностью расслаблено!

3.	Общий двигательный репертуар	« Кузнецы и сенокосцы ». Дети складывают руки так, как будто у них в руках молот, и куют железо. Затем дети представляют, что у них в руках коса, и косят траву.
4.	Игры с мячом	« Упражнение с теннисным мячом ». Ребенок и взрослый кидают друг другу теннисный мяч двумя руками. Мяч кидают с разных расстояний. Ребенок ловит мя и называет любой синий (красный, мокрый, холодный, горячий и т.д.) предмет.
5.	Растяжки	«Активные растяжки-1». Ребенок лежит на спине, руки вверх, над головой, ноги вместе. По команде руки тянутся вверх, а ноги и мысочки- вниз. По другой команде — руки и ноги расслабляются. «Дотянись». Ребенок лежит на животе. Взрослый, сидя перед ним, держит предмет перед ребенком, а ребенок тянется к нему к нему сначала правой рукой, а потом левой. Затем взрослый, сидя у его ног, просит дотянуться до предмета ногами — сначала правой, а потом левой. «Лодочка». Лечь на живот, руки вытянуть вперед, сложить их лодочкой (ладонь к ладони), приподнять прямые ноги, прогнуться и покачаться на животе в таком положении. Если ребенку трудно выполнять упражнение, взрослый помогает ему (качает его, поднимая, то руки, то ноги). «Фараон». Ребенок ложится на спину, обняв себя руками (правая кисть держит левое плечо, левая — правое). Он должен отрывать голову от пола и поднимать ее к груди, не поднимая плеч. Туловище лежит неподвижно, ногами не шевелить.
6.	Глазодвигательный репертуар	И.п.- то же. Рот открыт, язык высунут, и движется в противоположную от глаз сторону. Взрослый ярким предметом рисует в воздухе «крест» на 3- уровнях. «Конвергенция -1». Ребенок лежит. Поднять предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над переносицей. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. Выполнить 2 раза.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	« Ползание по-пластунски ». Ребенок ложится на живот, головой в сторону цели, сгибает правые руки и ногу. Голова чуть оторвана от пола. Разгибая

		одновременно руку и ногу, неотрывно смотря на цель, ребенок толкается. После этого сгибает левую руку и опять толкается. Задача — доползти до цели.												
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	«Геометрические фигуры-1». Делим лист пополам. Ребенок рисует сразу двумя руками одновременно разные геометрические фигуры: круги, квадраты, треугольники. Нарисовав их, ребенок обводит их в течение одной минуты, не отрывая при этом рук от бумаги, в разных направлениях. Взрослый засекает время по команде «Начали!» ребенок начинает рисовать определенную фигуру, а по команде «Стоп!» перестает выполнять задание. И так с каждой фигурой. Важно, чтобы при выполнении задания у ребенка вместо круга не получился «клубок ниток». Обводить нужно как можно точнее, чтобы квадрат не раздваивался, а треугольник не увеличился в несколько раз. Необходимо поставить отметку в виде черточки в области начала рисования фигуры, при прохождении этой отметки ребенок должен цокать языком, топать ногой или проговаривать слог «та».												
9.	Мелкая моторика	<table><tr><td colspan="2">«Братцы».</td></tr><tr><td>Засиделись в избушке братцы.</td><td>Поднять руку, ладонь выпрямлена, пальцы согнуты.</td></tr><tr><td>Захотел меньшей прогуляться.</td><td>Отвести вбок мизинец- строго в плоскости ладони- и задержать его в этой позиции на 2-3 секунды.</td></tr><tr><td>Да скучно ему гулять одному.</td><td>Мизинец чуть покачивается, затем возвращается на исходную позицию.</td></tr><tr><td>Зовет он братца вдвоем прогуляться.</td><td>Вбок отвести два прижатых друг к другу пальца – мизинец и безымянный, задержать на 2-3 секунды.</td></tr><tr><td>Да скучно им гулять двоим.</td><td>Мизинец и безымянный чуть покачиваются, затем возвращаются на исходную позицию.</td></tr></table>	«Братцы».		Засиделись в избушке братцы.	Поднять руку, ладонь выпрямлена, пальцы согнуты.	Захотел меньшей прогуляться.	Отвести вбок мизинец- строго в плоскости ладони- и задержать его в этой позиции на 2-3 секунды.	Да скучно ему гулять одному.	Мизинец чуть покачивается, затем возвращается на исходную позицию.	Зовет он братца вдвоем прогуляться.	Вбок отвести два прижатых друг к другу пальца – мизинец и безымянный, задержать на 2-3 секунды.	Да скучно им гулять двоим.	Мизинец и безымянный чуть покачиваются, затем возвращаются на исходную позицию.
«Братцы».														
Засиделись в избушке братцы.	Поднять руку, ладонь выпрямлена, пальцы согнуты.													
Захотел меньшей прогуляться.	Отвести вбок мизинец- строго в плоскости ладони- и задержать его в этой позиции на 2-3 секунды.													
Да скучно ему гулять одному.	Мизинец чуть покачивается, затем возвращается на исходную позицию.													
Зовет он братца вдвоем прогуляться.	Вбок отвести два прижатых друг к другу пальца – мизинец и безымянный, задержать на 2-3 секунды.													
Да скучно им гулять двоим.	Мизинец и безымянный чуть покачиваются, затем возвращаются на исходную позицию.													

		Зовут братца втроем прогуляться.	Отвести вбок мизинец, безымянный и средний пальцы, задержать на 2-3 секунды.
		Грустно старшим сидеть в избе.	Большой и указательный пальцы 4 раза соединяются кончиками.
		Зовут они братцев домой к себе.	Все пальцы соединяются в щепоть, рука расслабляется.

Занятие 6

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	« Запретное слово ». Дети стоят в кругу и по очереди повторяют за ведущим названия овощей (цветов, городов, цифр, букв и т.п.). Название одного овоща (например, «огурец») является запретным словом. Его нельзя произносить, вместо этого надо хлопнуть в ладоши.
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: «Поднимаем (3 хлопка), держим (3 хлопка), опускаем (3 хлопка), держим (3 хлопка)». Во время вдоха ребенок поднимает правую руку и правую ногу и удерживает их в воздухе во время задержки дыхания. Во время выдоха опускает их. На следующем вдохе ребенок поднимает левую руку и левую ногу и также задерживает на время задержки дыхания. На выдохе опускает руку и ногу. Упражнение выполняется 5-8 раз. Команды сначала необходимо проговаривать вслух. Можно даже подсказывать ребенку, какую руку и ногу надо поднимать. Также нужно следить за тем, чтобы руки и ноги, которые не работают в данный момент, лежали спокойно и расслабленно.

3.	Общий двигательный репертуар	«Гусеница». Дети изображают гусеницу. Прямые руки и ноги стоят на полу близко друг к другу. Затем руки убегают, а ноги стоят, потом ноги догоняют, а руки ждут.
4.	Игры с мячом	«Игры в кругу». В этом упражнении должно участвовать как минимум 3 человека. Мячик кидают по кругу. Правила игры: один хлопок – мяч движется в том же направлении, два хлопка – мяч меняет направление. После того, как ребенок усвоил

5.	Растяжки	программу, меняется инструкция: один хлопок – мяч меняет направление, два хлопка – мяч движется в том же направлении. «Активные растяжки-2». Ребенок лежит на спине, руки вверх, над головой, ноги вместе. По команде <i>правая рука</i> тянется вверх, <i>правая ногавниз</i>; при этом левая рука и нога расслаблены. Ребенок должен удержаться в таком положении в течение 3-5 секунд. По команде все конечности расслабляются в течение того же интервала времени. Затем также «растягивается» левая сторона тела. «Дотянись». Ребенок лежит на животе. Взрослый, сидя перед ним, держит предмет перед ребенком, а ребенок тянется к нему к нему сначала правой рукой, а потом левой. Затем взрослый, сидя у его ног, просит дотянуться до предмета ногами – сначала правой, а потом левой. «Кошка». Ребенок встает на четвереньки. Выгибает и прогибает спину в поясничном отделе. Голова при этом движется синхронно с изменением поз: прогибание – голова вверх, выгибание – голова вниз. Если ему это не удастся, помогите ребенку, фиксируя статику и динамику данной позы собственными руками (буквально – надавливая ему на поясницу или, напротив, приподнимая ее), прося его только о том, чтобы он опускал голову, когда его спина выгибается, и поднимал, когда она выгибается. Потом это упражнение выполняется с неподвижной головой, которая при необходимости фиксируется руками взрослого.
----	----------	--

6.	Глазодвигательный репертуар	И.п.- то же. Рот открыт, язык высунути следует за глазами. Взрослый ярким предметом рисует в воздухе сначала знак бесконечности (горизонтальная восьмерка), а потом обычную восьмерку (вертикальная восьмерка) последовательно на трех уровнях. «Конвергенция -2». Ребенок лежит. Взрослый поднимает какой-то предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над его переносицей. Язык максимально высунут. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. При приближении предмета язык медленно прячется во рту. Сделать 2 раза.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Ползание по-пластунски». Ребенок ложится на живот, головой в сторону цели, сгибает правые руки и ногу. Голова чуть оторвана от пола. Разгибая одновременно руку и ногу, неотрывно смотря на цель, ребенок толкается. После этого сгибает левую
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	руку и опять толкается. Задача — доползти до цели. «Ползание на шестереньках». Ребенок встает на колени, локти и кисти рук. Поднимая правую руку и правую ногу, делает шаг. Затем – меняет руку и ногу. Задача — не сбиваясь и не падая дойти до цели. В этом и всех последующих упражнениях важно, чтобы рука и нога ребенка касались пола одновременно. «Улитки». Рисуем улиток двумя руками одновременно. Делим лист на две части. Взрослый предлагает ребенку последовательность действий. Если ребенок не понимает, как рисовать по речевой инструкции, то можно нарисовать образец и по нему читать задание: -начиная с панциря: правая и левая руки (каждая на своей половине) ставят исходные точки; — далее от каждой точки рисуем спиральку, которая переходит в голову улитки; -потом рисуем усики; -рисуем ножки; — - глаза и рот. В итоге одновременно должно получиться две улитки: справа и слева на листе. Улитки должны быть средних размеров.
9.	Мелкая моторика	«Братцы».

Занятие 7

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	«Запретное слово». Дети стоят в кругу и по очереди повторяют за ведущим названия овощей (цветов, городов, цифр, букв и т.п.). Название одного овоща (например, «огурец») является запретным словом. Его нельзя произносить, вместо этого надо хлопнуть в ладоши.
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: двойной хлопок- 4 хлопка-двойной хлопок- 4 хлопка-двойной хлопок- 4 хлопка-двойной хлопок- 4 хлопка. Единица счета – одна секунда. Во время вдоха ребенок поднимает правую руку и правую ногу. На время задержки удерживает их в воздухе. Во время выдоха опускает их. На следующем вдохе ребенок поднимает левую руку и левую ногу и удерживает их в воздухе на время задержки дыхания. На выдохе опускает их. Упражнение выполняется 5-8 раз.

		Внимательно следите за следующими моментами: — вдох производится носом, а выдох- ртом, -живот на вдохе надувается, а на выдохе опускается, — ребенок точно следует ритму, разделяя одинарные хлопки, обозначающие счет, и двойные, обозначающие переход к другому режиму (вдох, удержание, выдох, удержание), — ребенок точно соблюдает последовательность смены правых руки, ноги и левых руки, ноги, — «нерабочие» руки и ноги остаются расслабленными.
3.	Общий двигательный репертуар	«Кувырки».
4.	Игры с мячом	«Упражнение с теннисным мячом». Ребенок перекидывает из правой руки в левую теннисный мяч, затем дети встают в круг и перекидывают теннисный мя сначала из одной своей руки в другую, а затем в руку соседа слева.

5.	Растяжки	«Активные растяжки-3». Ребенок лежит на спине, руки вверху, над головой, ноги вместе. По команде <i>правая рука</i> тянется вверх, а <i>левая нога</i> – вниз, при этом левая рука и правая нога расслаблены. По следующей команде – все конечности расслабляются. Затем таким же образом растягиваются левая рука и правая нога. «Дотянись». Ребенок лежит на животе. Взрослый, сидя перед ним, держит предмет перед ребенком, а ребенок тянется к нему к нему сначала правой рукой, а потом левой. Затем взрослый, сидя у его ног, просит дотянуться до предмета ногами — сначала правой, а потом левой. «Здравствуй, пол». Ребенок, лежа на спине, затылком на полу, поднимает и закидывает ноги к ушам. Его задача — постараться дотронуться мысочками до пола за головой и полежать в этом в этом положении 2-5 секунды. Затем надо медленно возвратиться в исходное положение. Упражнение выполняется от 2-5 до 10 раз. <i>Примечание:</i> Это упражнение удастся почти всем детям, хоть и с трудом, и впоследствии оно им очень нравится. Вначале взрослый может помочь ребенку, чуть приподнимая его за спину. Можно аккуратно «дотянуть» мысочки ребенка до пола. Важно также стараться, чтобы ребенок держал максимально прямые ноги и когда их поднимает, и когда опускает. Не стоит также спешить, не обязательно дотягиваться до пола сразу.
6.	Глазодвигательный репертуар	И.п.- то же. Рот открыт, язык высунути движется в противоположную от глаз сторону. Взрослый рисует в воздухе сначала знак бесконечности (горизонтальная восьмерка), а потом обычную восьмерку (вертикальная восьмерка) последовательно на трех уровнях. «Конвергенция -2». Ребенок лежит. Взрослый поднимает какой-то предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над его переносицей. Язык максимально высунут. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. При приближении предмета язык медленно прячется во рту. Сделать 2 раза.

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

Занятие 8

№	Сфера развития	Упражнение
---	----------------	------------

1.	Развитие внимания	« Запутанные руки-1 ». Дети сидят в кругу, руки перекрещены с руками рядом сидящих. По кругу передается мячик из руки в руку. Задача — как можно быстрее передавать мяч. Количество мячей можно постепенно увеличивать.
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: «Руку поднимаем (5 хлопков), держим (4 хлопка), руку опускаем (5 хлопков), держим (4 хлопка), ногу поднимаем (5 хлопков), держим (4 хлопка), ногу опускаем (5 хлопков), держим (4 хлопка)». Единица счета- одна секунда. Во время вдоха ребенок поднимает правую руку, на время задержки дыхания удерживает ее в воздухе. Во время выдоха опускает правую руку и во время задержки дыхания лежит спокойно. На следующем вдохе ребенок поднимает правую ногу и удерживает ее в воздухе на время задержки дыхания. На выдохе опускает правую ногу. То же с левой рукой и ногой (всего 4 вдоха — выдоха). Упражнение выполняется 2-3 раза
3.	Общий двигательный репертуар	« Гусиный шаг ». Дети передвигаются на корточках и мысочках.
4.	Игры с мячом	« Упражнение с теннисным мячом ». Дети кидают друг другу и ловят теннисный мяч одной рукой (сначала правой, потом левой).
5.	Растяжки	«Активные растяжки-4». Ребенок лежит на спине, руки вверху, над головой, <i>правая рука лежит на левой руке, а правая нога лежит на левой ноге</i>. По команде тянутся правая рука и правая нога, при этом левая рука и нога расслаблены. По следующей команде все тело расслабляется. Затем таким же образом растягиваются левая рука и нога. «Дотянись». Ребенок лежит на животе. Взрослый, сидя перед ним, держит предмет перед ребенком, а ребенок тянется к нему к нему сначала правой рукой, а потом левой. Затем взрослый, сидя у его ног, просит дотянуться до предмета ногами — сначала правой, а потом левой. «Локотки». Ребенок ложится на живот, лбом на пальцы рук, прижатых к полу. Локти также лежат на

		полу. По команде ребенок поднимает локти как можно выше на 3-5 секунд, после его опускает их. Упражнение выполняется 5- 6 раз. Старайтесь добиться того, чтобы локти были подняты как можно выше. Можно также немного «потянуть» ребенка за руки вверх. После полноценного освоения этого упражнения желательно усложнить задачу реципрокными взаимодействиями рук и головы: локти лежат – голова поднимается, голова опускается – поднимаются локти.
6.	Глазодвигательный репертуар	И.п.- то же. Рот открыт. Задача ребенка самостоятельно рисовать в воздухе крест какимнибудь предметом и следить за ним взглядом. Делать это надо сначала левой рукой, потом правой. Упражнение выполняется на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы. «Конвергенция -2». Ребенок лежит. Взрослый поднимает какой-то предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над его переносицей. Язык максимально высунут. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. При приближении предмета язык медленно прячется во рту. Сделать 2 раза.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Ползание на четвереньках-1». Ребенок встает на четвереньки. Поднимает правую ногу и правую руку, делает шаг. Язык медленно <i>«переезжает»</i> за <i>«шагающей»</i> рукой. Затем рука и нога меняются, а язык во время шага переползает в другую сторону. Задача — не сбиваясь и не падая, дойти до цели. Примечание: Упражнение несложное. Главное, чтобы ребенок при «приземлении» не прикусил язык от усердия. Важно, чтобы он не задумывался о том, куда должен перемещаться язык, а делал это автоматически
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	«Цветок из восьмерок». Рисование одновременно двумя руками восьмерок горизонтальных и вертикальных. Ребенок, не отрывая рук, рисует и обводит на левой и правой части листа восьмерки. Сначала в течение минуты вертикальные, потом горизонтальные. Каждую восьмерку ребенок обводит ровно минуту, не отрывая руки. Далее эти два вида восьмерок соединяются в узор, похожий на цветок. Точно также двумя руками ребенок рисует и обводит эти узоры, не отрывая рук, в течение минуты. В итоге должны получиться две восьмерки вертикальные, две восьмерки горизонтальные и два «цветка» из

		восьмерок.
9.	Мелкая моторика	« Пальчиковые ладушки ». Дети играют в ладушки пальцами (начиная с указательных и заканчивая мизинцами).

Занятие 9

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	« Запретное слово ».
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: двойной хлопок- 6 хлопков – двойной хлопок- 5 хлопков- двойной хлопок- 6 хлопков-двойной хлопок- 5 хлопков. Единица счета — одна секунда. Во время вдоха ребенок поднимает правую руку и левую ногу. Удерживает их в воздухе на время задержки дыхания. Во время выдоха опускает их. На следующем ребенок поднимает левую и правую ногу. На выдохе опускает их. Упражнение выполняется 5-8 раз.
3.	Общий двигательный репертуар	« Ходьба с предметом на голове ». Дети ходят, положив на голову какой-нибудь предмет, стараясь ходить так, чтобы он не упал.
4.	Игры с мячом	« Меткость ». Ребенок кидает в вертикальную цель разные мячи. В качестве цели может выступать прикрепленный к стене круг из бумаги или обруч в руке взрослого.
5.	Растяжки	« Активные растяжки-5 ». Ребенок лежит на спине, руки вверх над головой, левая рука на правой руке, а левая нога на правой ноге. По команде тянутся правая рука и правая нога, при этом левая рука и нога расслаблены. По другой команде — все конечности расслабляются. Затем таким же образом растягиваются левая рука и нога.

6.	Глазодвигательный репертуар	И.п. то же. Рот открыт, язык высунут. Задача ребенка самостоятельно рисовать в воздухе крест какимнибудь предметом, следить за ним взглядом и двигать при этом языком в том же направлении. Делать это надо сначала левой рукой, потом правой. Упражнение выполняется на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	Конвергенция-2. « Ползание на четвереньках-2 ». Ребенок встает на четвереньки. Поднимая правую ногу и левую руку, делает шаг. Язык медленно «переезжает» в противоположную от «шагающей» руки сторону. Затем рука и нога меняются, а язык во время шага переползает в другую сторону. Задача — не сбиваясь и не падая, дойти до цели.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	« Цветок из восьмерок ». Рисование одновременно двумя руками восьмерок горизонтальных и вертикальных. Ребенок, не отрывая рук, рисует и обводит на левой и правой части листа восьмерки. Сначала в течение минуты вертикальные, потом горизонтальные. Каждую восьмерку ребенок обводит ровно минуту, не отрывая руки. Далее эти два вида восьмерок соединяются в узор, похожий на цветок. Точно также двумя руками ребенок рисует и обводит эти узоры, не отрывая рук, в течение минуты. В итоге должны получиться две восьмерки вертикальные, две восьмерки горизонтальные и два «цветка» из восьмерок.
9.	Мелкая моторика	« Ходилки ». Дети «ходят» пальчиками (указательным и средним, указательным и безымянным, указательным и мизинцем) сначала правой рукой, затем левой, затем одновременно двумя руками.

Занятие 10

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

2.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: « Руку поднимаем (7 хлопков), держим (5 хлопков), руку опускаем на бедро (7 хлопков), держим (5 хлопков), ногу поднимаем (7 хлопков), держим (5 хлопков), ногу опускаем на другую ногу (7 хлопков), держим (5 хлопков), руку поднимаем (7 хлопков), держим (5 хлопков), опускаем на пол (7 хлопков), держим (5 хлопков), поднимаем ногу (7 хлопков), держим (5 хлопков), опускаем на пол (7 хлопков), держим (5 хлопков)». Во время выдоха ребенок поднимет только правую руку и на время задержки дыхания удерживает ее в
		воздухе. Во время выдоха опускает правую руку на левое бедро, задерживает дыхание, лежа спокойно. На следующем вдохе ребенок поднимает правую ногу и удерживает ее в воздухе на время задержки дыхания. На выдохе опускает на левую ногу и лежит спокойно(правая рука на левом бедре, правая нога на левой ноге). На вдохе поднимает правую руку с бедра и удерживает ее в воздухе. На выдохе кладет правую руку ровно(параллельно телу). Во время задержки дыхания лежит спокойно. На вдохе поднимает правую ногу и удерживает ее на время задержки. На выдохе кладет правую ногу параллельно с левой ногой (ровно). То же с левой рукой и ногой (всего 8 вдохов-выдохов). Упражнение выполняется 2-3 раза. Единица счета равна одной секунде.
3.	Общий двигательный репертуар	«Перекрестный шаг». Дети идут вдоль линии, перешагивая ее то одной ногой, то другой.
4.	Игры с мячом	«Месяцы и дни недели». Ребенок и взрослый кидают большой мяч друг другу. Если звучит название месяца, мяч надо поймать. Если называются дни недели, то мяч не ловится.
5.	Растяжки	«Велосипед». Ребенок лежит на спине. Правая ладонь- под затылком. Локоть лежит на полу. Ноги сгибаются в коленях.левой рукой нужно обхватить колено левой ноги. Наклониться вперед, локтем правой руки коснуться правого колена (глаза смотрят на колено). Поменять руки. Упражнение выполняется 15-20 раз.

6.	Глазодвигательный репертуар	Упражнение выполняется также, как на занятии 9, однако ребенок следит за предметом, при этом двигая языком в направлении, противоположном движению глаз. Конвергенция-2.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Ползание на четвереньках-3». Ребенок встает на четвереньки. Поднимая правую ногу и левую руку, делает шаг. Язык медленно «переезжает» в противоположную от «шагающей» руки сторону, а глаза смотрят в сторону «шагающей» руки. Затем ребенок делает шаг другой рукой и ногой и т.д. Задача- не сбиваясь и не падая, дойти до цели.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую	«Елка». Ребенку нужно нарисовать и нарядить елку. Лист делится пополам. С левой стороны разделительной линии ребенок рисует часть елки левой рукой. Ребенок рисует одновременно двумя
	деятельность	руками. После этого он начинает елку наряжать: сам рисует на ней елочные игрушки (шарики, бантики и т.д.), используя свою фантазию. Важно, чтобы ребенок продолжал рисовать одновременно двумя руками (слева-левой, справа-правой). Следующий этап- нарисовать таким же образом звездочку на макушке елки.
9.	Мелкая моторика	«Угадай». Психолог показывает свою правую руку (пальцы в кулаке), затем он выбрасывает какое-либо количество пальцев, а ребенок должен показать те же пальцы на своей правой руке.

Занятие 11

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

2.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: 8 хлопков – пауза- 5 хлопков- пауза-8 хлопков- пауза- 5 хлопков- пауза- 8 хлопков- пауза- 5 хлопков- пауза- 8 хлопков- пауза- 5 хлопков – пауза- 8 хлопков- пауза- 5 хлопков- пауза- 8 хлопков. Во время вдоха ребенок поднимает только правую руку и на время задержки дыхания удерживает ее в воздухе. Во время выдоха опускает правую руку на левое бедро и лежит спокойно, задержав дыхание. На следующем вдохе ребенок поднимает левую ногу и на время задержки дыхания удерживает ее в воздухе. На выдохе опускает на правую ногу. Во время задержки дыхания лежит (правая рука на левом бедре, левая нога на правой ноге). На вдохе поднимает правую руку с бедра и удерживает ее в воздухе. На выдохе кладет правую руку ровно (параллельно телу). На вдохе поднимает левую ногу и удерживает ее на время задержки дыхания. На выдохе кладет левую ногу параллельно правой ноге (ровно). То же с левой рукой и правой ногой (всего 8 вдохов-выдохов). Упражнение выполняется 3-4 раза. Единица счета равна одной секунде. Старайтесь отслеживать правильную последовательность движений, глубину вдоха,
----	------------------------	--

		удержание темпа.
3.	Общий двигательный репертуар	« Канатоходец ». Дети идут по одной линии, приставляя пяточку к носочку.
4.	Игры с мячом	« Упражнение с теннисным мячом ». Ребенок и взрослый кидают друг другу теннисный мяч. Если взрослый кинул правой рукой, то ребенок ловит тоже правой рукой. Если левой, то ребенок ловит левой.
5.	Растяжки	« К солнцу ». Ребенок садится на пол, ноги вытянуты вперед, руки опущены на колени. По команде взрослого ребенок поднимает голову и руки вверх, как бы пытаясь дотянуться пальцами до потолка. Взгляд направлен в одну точку (3 секунды). По команде взрослого руки разводятся в стороны максимально широко, ребенок как бы «потягивается» (3 секунды). По команде взрослого ребенок опускает руки вниз и расслабляет их (3 секунды). Выполняется 3-5 раз.

6.	Глазодвигательный репертуар	И.п. – то же. Рот открыт, язык высунут. Задача ребенка самостоятельно рисовать каким-либо предметом в воздухе восьмерку, следя за предметом глазами и двигая языком в том же направлении. Делать это надо сначала левой рукой (надо нарисовать горизонтальную восьмерку), потом правой рукой (вертикальную). Затем наоборот: левой рукой рисуется вертикальная восьмерка, правой рукой — горизонтальная. Упражнение выполняется на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы. Время выполнения 4-6 минут.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Ползание на четвереньках-4». Ребенок встает на четвереньки, причем руки ставит друг за другом. Делает шаг правой ногой и одновременно рукой, которая находится сзади, переставляет вперед. При этом если шагает правая рука, то язык и глаза смотрят влево, если левая – то вправо. Затем рука и нога меняются, а язык и глаза во время шага переползают в другую сторону. Задача — не сбиваясь и не падая, дойти до цели. Затем ребенок должен таким же образом проползти эту дистанцию обратным ходом.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	«Зеркало». Лист или доска делится пополам. Ребенок должен представить, то правая часть листа- это зеркало. И когда он будет рисовать то-то слева, то этот рисунок будет отражаться на правой стороне листа. В этом упражнении ребенок составляет из
		геометрических фигур человечка. Он должен рисовать двумя руками сразу максимально похожих человечков (одного слева и одного справа), которые могут состоять из кругов, квадратов, треугольников, прямоугольников и ромбов. Этому человечка надо назвать и написать его имя под рисунком печатными буквами. Но правая часть листа- это зеркало, поэтому имя справа должно быть написано, но только как отражение надписи слева. Имя можно писать каждой рукой отдельно.
9.	Мелкая моторика	«Угадай». Психолог показывает свою правую руку (пальцы в кулаке), затем он выбрасывает какое-либо количество пальцев, а ребенок должен показать те же пальцы на своей правой руке.

Занятие 12

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ВЕРТИКОССКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", Кинцель
Артур Сергеевич, Директор

26.09.24 10:56 (MSK)

Сертификат 7E7665290D57002A84F1E81FEB5545AE

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	« Запутанные руки-2 ».Вместо передачи мяча дети по очереди хлопают руками по коленкам сидящих рядом. Первая рука стучит один раз, вторая — два раза, следующая за ней — снова один раз и т.д.
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом громких выдохов ртом под прохлопывания: 9 хлопков- пауза- 5 хлопков-пауза- 9 хлопков-пауза- 5 хлопков. Во время выдоха ребенок поднимает правую руку и правую ногу. На время задержки удерживает их в воздухе. Во время вдоха опускает их. На следующем выдохе ребенок поднимает левую руку и левую ногу. Удерживает их в воздухе на время задержки. На вдохе опускает их. Упражнение выполняется 5-8 раз. Единица счета равна одной секунде.
3.	Общий двигательный репертуар	« Перекрестный шаг ».Дети идут вдоль линии, перешагивая ее то одной ногой, то другой.
4.	Игры с мячом	« Игры в кругу ».Взрослый произносит слово и кидает мя, а ребенок ловит мя и называет слово, связанное со словом взрослого. Например, взрослый говорит: «Небо», а ребенок отвечает «Облако» кидает мяч.
5.	Растяжки	« Флюгер-1 ».Сидя, скрестить ноги, спина прямая; руки за голову. Ребенок выполняет свободные повороты налево-направо, по возможности максимально скручивая позвоночник. а) Голова поворачивается в ту же сторону, то и тело.
		б) Голова поворачивается в противоположную сторону от тела, а язык поворачивается в ту же сторону, что и голова.
6.	Глазодвигательный репертуар	Упражнение выполняется так же, как в занятии 11, однако ребенок следит взглядом за предметом, при этом двигая языком в направлении, противоположном движению глаз.

7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	« Ползание на четвереньках- 5 ».Ребенок встает на четвереньки, причем руки перекрещены. Ребенок делает шаг правой ногой и одновременно рукой, которая находится сзади (за одной из рук), переставляет вперед. Язык медленно «переезжает» в противоположную от шагающей руки сторону, а глаза смотрят в сторону «шагающей» руки. Затем рука и нога меняются, а язык и глаза во время шага переползают в другую сторону. Задача — не сбиваясь и не падая, дойти до цели.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	« Геометрические фигуры-2 ».С этого занятия разделительная линия не рисуется. Ребенок при рисовании двумя руками одновременно должен сам ориентироваться, где правая часть листа, а где левая. Двумя руками одновременно (правой рукой справа, левой рукой слева) ребенок рисует и раскрашивает геометрические фигуры: два квадрата, два круга, два треугольника. Каждую фигуру нужно обвести несколько раз.
9.	Мелкая моторика	« Пальчики здороваются ».Подушечки пальцев соприкасаются и нажимают друг на друга («здороваются»). Сначала работает ведущая рука, потом неведущая, затем обе руки сразу. После этого здороваются большой и указательный пальцы правой руки и большой палец и мизинец – левой и т.д. (от мизинца к большому пальцу на одной руке и от большого к мизинцу- на второй).

Занятие 13

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

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

7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Ползание боком».Ребенок встает на четвереньки. Ноги раздвинуты на ширину плеч, руки вместе. Делая шаг вбок, он ставит ноги вместе, а руки раздвигает на ширину плеч. Еще шаг – и опять руки вместе, а ноги на ширине плеч. <i>Примечание.</i> Сначала можно помочь ребенку, проговаривая результат каждого шага: «Сейчас ноги вместе, руки раздельно». <i>Вариант упражнения.</i> Ребенок встает на четвереньки. Ноги вместе, руки перекрещены. Правая рука и правая нога одновременно шагают вбок (руки и ноги ставятся параллельно друг другу на ширине плеч). Следующий шаг левой рукой и левой ногой- и опять руки перекрещены, а ноги вместе.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	«Геометрические фигуры-2».С этого занятия разделительная линия не рисуется. Ребенок при рисовании двумя руками одновременно должен сам ориентироваться, где правая часть листа, а где левая. Двумя руками одновременно (правой рукой справа, левой рукой слева) ребенок рисует и раскрашивает геометрические фигуры: два квадрата, два круга, два треугольника. Каждую фигуру нужно обвести несколько раз.
9.	Мелкая моторика	«Здравствуй» Здравствуй, солнце золотое! Здравствуй, небо голубое! Здравствуй, вольный ветерок! Здравствуй, маленький дубок! Мы живем в одном краю- Всех я вас приветствую! (Пальцами правой руки по очереди «здороваться » с пальцами левой руки, похлопывая друг друга кончиками.)

Занятие 14

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

2.	Дыхательные упражнения	Ребенок садится, прислонившись спиной к стене. На вдохе он поднимает правую руку, удерживает позу,
		задерживает дыхание на выдохе — опускает правую руку вниз, а левую поднимает вверх, удерживает позу, задерживая дыхание, затем на вдохе — меняет руки местами и т.д. Упражнение выполняется 5-8 раз. Отсчет: вдох, выдох-10 хлопков, задержка дыхания- 5 хлопков.
3.	Общий двигательный репертуар	«Голова-шея-руки». Дети вращают головой, качают ею в разные стороны, поднимают- опускают плечи (вместе и по отдельности), а также совершают вращательные движения: руки поднимаются вверх и падают, затем вращаются в плечевом суставе вместе и по отдельности.
4.	Игры с мячом	«Игры в кругу». Взрослый кидает мяч и называет месяц, а ребенок ловит мяч и говорит, к какому времени года относится этот месяц.
5.	Растяжки	«Бабочка». Ребенок ровно стоит на коленях, мыски вытянуты, стопы направлены вверх, спина прямая, руки вытянуты в стороны, глаза смотрят вперед. По команде взрослого: — пальцы сжимаются в кулак; — руки сгибаются в локтях, кулаками вверх, плечи параллельны полу; -голова запрокидывается назад, глаза смотрят в потолок; -плечи, находясь параллельно полу, сводятся максимально назад; -плечи возвращаются в исходное положение, находясь параллельно полу, кулачками вверх, а голова остается запрокинутой вверх; -голова приходит в исходное положение; — руки разгибаются и разводятся в стороны; -кулачки разжимаются. Сначала упражнение выполняется под развернутые инструкции взрослого: «Пальцы в кулак, руки согнуть в локтях, глаза в потолок» и т.д., вплоть до полного усвоения ребенком последовательности действий. На следующем этапе полезно предложить детям по очереди исполнять роль ведущего. Необходимо следить, чтобы ребенок не разводил локти в стороны.

6.	Глазодвигательный репертуар	Упражнение выполняется так же, как в занятии 13, но исходное положение другое. Ребенок сидит у стены, голова неподвижна. Ноги и руки прямые, лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются. Рот открыт.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	« Хождение на коленях-1 ». Руки вытянуты в стороны. Пальцы рук прижаты друг к другу. Ладонь правой руки «смотрит в сторону», пальцы руки «смотрят вверх».
		Ладонь левой руки «смотрит в пол», а пальцы «смотрят в сторону». Стоя на коленях головой по направлению к цели, ребенок делает правой ногой шаг и одновременно с этим меняет положение ладоней- ладонь правой руки направляется в пол, а левая рука обращается вверх. После того как ребенок усвоит это упражнение, можно добавить еще одно действие; язык следует за ладонью, смотрящей вверх.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	« Восьмерки-1 ». Разделительная линия не проводится. Ребенок рисует две восьмерки (сначала вертикальные, затем горизонтальные)- слева и справа. Правая и левая восьмерки не должны пересекаться в центре, а также должны быть ровными.
9.	Мелкая моторика	« Слон » В зоопарке стоит слон. Уши, хобот, серый он. Головой своей кивает, Будто в гости приглашает. (Ладонь на себя. Средний палец опущен. С одной стороны он зажат мизинцем и безымянным, а с другой – указательным и большим. Шевелить средним пальцем. Качаем всей кистью.)

Занятие 15

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	« Найди и обведи фигуру ». Ребенку предлагается бланк с набором различных фигур. Задача- найти среди них все треугольники и обвести их в круг как можно быстрее.

2.	Дыхательные упражнения	Ребенок садится на пятки, спина прямая, руки расставлены в стороны — правая рука согнута в локте, а левая рука прямая, — при этом обе руки смотрят влево. На вдохе руки описывают полукруг через верх и на задержке дыхания останавливаются в позе- обе руки смотрят вправо: правая рука прямая, а левая согнута в локте. На выдохе: руки описывают полукруг через и останавливаются в первоначальной позе и т.д. Упражнение выполняется 5-8 раз. Отсчет: вдох, выдох- 10 хлопков, задержка- 5 хлопков.
3.	Общий двигательный репертуар	«Подвижная поясница».В положении стоя дети выпячивают живот, прячут его назад, затем делают вращательные движения тазом.
4.	Игры с мячом	«Упражнение с теннисным мячом». Ребенок бросает об стену теннисный мяч и ловит его одной рукой.
5.	Растяжки	«Флюгер-3».Необходимо встать, спина прямая; руки за голову. Ребенок выполняет свободные повороты налево-направо, по возможности максимально скручивая позвоночник. А) Голова поворачивается в ту-же сторону, что и тело. Б) Голова поворачивается в противоположную сторону от тела, а язык поворачивается в ту же сторону, что и тело.
6.	Глазодвигательный репертуар	Ребенок сидит у стены, голова неподвижна. Ноги и руки прямые, лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются. Рот открыт. Упражнение выполняется так же, как на занятии 13, однако ребенок следит за предметом, при этом двигая языком в направлении, противоположном движению глаз.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Хожение на коленях-2».Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но при этом язык следует за ладонью, смотрящей вверх, а глаза — в противоположную сторону от языка. Затем, наоборот, глаза следуют за ладонью, смотрящей вверх, а язык в противоположную от глаз сторону.

8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	«Восьмерки-1». Разделительная линия не проводится. Ребенок рисует две восьмерки (сначала вертикальные, затем горизонтальные)- слева и справа. Правая и левая восьмерки не должны пересекаться в центре, а также должны быть ровными.
9.	Мелкая моторика	«Крокодил» Крокодил плавает по речке, Выпучив свои глаза. Он зеленый весь, как тина, От макушки до хвоста. (Ладонь выставлена вперед горизонтально столу. Большой палец под ладонью. Указательный и мизинец согнуты – это глаза-и прижаты соответственно к среднему и безымянному пальцу.)

Занятие 16

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	«Охота на фигуры». Ребенку предлагается бланк с набором различных фигур. Задача ребенка — как можно быстрее все квадраты зачеркнуть, а все круги подчеркнуть.
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок садится на пятки, спина прямая, прямые руки расставлены в стороны. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев. Один палец смотрит вниз, а другой вверх. С вдохом пальцы меняются местами, с выдохом – опять меняются местами и т.д. На задержке – удержание позы. Упражнение выполняется 5-8 раз. Отсчет: вдох, выдох- 10 хлопков, задержка дыхания- 5 хлопков.
3.	Общий двигательный репертуар	«Равновесие». Дети встают на одну ногу и стоят 10 секунд, затем меняют ногу. Психолог берет яркий предмет и водит его перед глазами участников (вверх, вниз, вправо, влево, по наклонной плоскости). Задача детей – следить за предметом глазами, но при этом не упасть.

4.	Игры с мячом	« Упражнение с теннисным мячом ». Ребенок кидает об стену теннисный мяч правой рукой, а ловит левой. Затем наоборот- левой кидает, а правой ловит.
5.	Растяжки	« Маятник ».Ребенок, сидя на коленях и пятках, наклоняется вперед, пока лоб не будет лежать на полу. Руки ладонями вверх положить вдоль туловища, кисти рядом со стопами. Вернуться медленно в исходное положение. Затем постепенно опускаться назад (стараясь дотронуться до пола), сначала опираясь на локти, а затем на голову. Руки свободно лежат вдоль туловища. Не спеша, в обратном порядке вернуться в исходное положение.
6.	Глазодвигательный репертуар	Ребенок сидит без опоры на стену, спина прямая, голова неподвижна. Ноги и руки прямые, лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются. Рот открыт, язык высунут. Задача ребенка самостоятельно рисовать каким-либо предметом в воздухе восьмерку, следя за предметом глазами и двигая языком в направлении, противоположном направлению глаз. Делать это надо сначала левой рукой (надо нарисовать горизонтальную восьмерку),
		потом правой рукой (вертикальную восьмерку). Затем наоборот: левой рукой рисуется вертикальная восьмерка, правой рукой горизонтальная. Упражнение выполняется на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы. Время выполнения 4-6 минут.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	« Хождение у стены-1 ».Ребенок встает к стене, ноги на ширине плеч. Руки согнуты, ладони лежат на стене на уровне глаз. Ребенок передвигается вдоль стены на несколько метров вправо, а затем влево следующими способами: 1) Руки и ноги параллельны друг другу (приставным шагом); 2) Руки перекрещены, ноги параллельны; 3) Ноги перекрещены, руки параллельны; 4) Руки и ноги перекрещены.

8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	«Дом».Разделительной линии уже нет. Надо приготовить несколько разноцветных карандашей. Ребенок рисует два дома: слева и справа. Обязательно с окнами, дверью. Можно внутри со шторами. Важно, чтобы дом выглядел так, как будто в нем кто-то живет. Домики надо раскрасить.
9.	Мелкая моторика	«Кошка» А у кошки ушки на макушке, Чтобы лучше слышать мышь в ее норушке. (Средний и безымянный пальцы упираются в большой. Указательный и мизинец подняты вверх)

Занятие 17

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	«Найди и обведи букву».Ребенку предлагается бланк с набором различных букв. Задача ребенка — найти все буквы «А» в бланке и обвести их как можно быстрее.
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок стоит, спина прямая, прямые руки вытянуты вперед, одна ладонь смотрит вниз, а другая вверх. На вдохе ладони переворачиваются одна вверх, а другая вниз; на выдохе – опять переворачиваются и т.д. На задержке дыхания — удержание позы. Упражнение выполняется 5-8 раз. Отсчет: вдох, выдох- 10 хлопков, задержка-5
3.	Общий двигательный репертуар	хлопков. «Рисуем и пишем в воздухе».Дети рисуют или пишут в воздухе сначала всей рукой, потом только предплечьем, затем только кистью фигуры, цифры, слова, предложения.
4.	Игры с мячом	«Упражнение с теннисным мячом». У взрослого в каждой руке по теннисному мячу. Он одновременно кидает мячи ребенку, который должен их поймать и бросить обратно взрослому.

5.	Растяжки	«Гусеница».Ребенок встает на ноги и руки так, чтобы его тело букву «Л». Руки и ноги должны быть как можно ближе друг к другу, при этом оставаясь прямыми. Затем по команде ведущего «Руки побежали!» ребенок шагает только руками вперед, а ноги при этом стоят на месте. По команде «Ноги догоняют!» ребенок доходит ногами к рукам, при этом руки стоят на месте и т.д. Затем ребенок таким же образом передвигается назад («задним ходом»).
6.	Глазодвигательный репертуар	Ребенок стоит посередине комнаты, ни на что, не опираясь, голова неподвижна. Ноги и руки прямые, вытянуты. Задача ребенка самостоятельно рисовать в воздухе крест каким-нибудь предметом, следить за ним взглядом и двигать при этом языком в том же направлении. Упражнение выполняется на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы. При этом при движении от центра вправо предмет должен находиться в правой руке. Над переносицей, при движении предмета влево, он перехватывается левой рукой. Движение вверх и вниз осуществляется попеременно двумя руками. Время выполнения 4-6 минут.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Хожение у стены-2».Упражнение выполняется также, как на занятии 16. При этом глаза смотрят в стену, а язык двигается в сторону шагающей руки. Затем, наоборот, язык неподвижен, а глаза смотрят в сторону шагающей руки.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	«Восьмерки-2».Ребенок рисует двумя руками одновременно две восьмерки: правой рукой вертикальную, а левой рукой – горизонтальную. Разделительная линия не ставится.

9.	Мелкая моторика	«Пусть отдохнут пальчики» Дети поглаживают подушечками пальцев поверхность стола и говорят: Меж еловых мягких лап (стучат пальцами по столу), Дождик кап-кап-кап (поочередно всеми пальцами раскрытых кистей), Где сучок давно засох, Серый мох-мох-мох (поднимают руки над столом, сжимают-разжимают кулаки), Где листок к листку прилип, Вырос гриб, гриб, гриб (указательным пальцем правой руки касаются поочередно всех пальцев левой руки), Кто нашел его, друзья? (сжав все пальцы левой руки, кроме мизинца, показывают его), Я, я, я, я!!!
----	-----------------	--

Занятие 18

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

4.	Игры с мячом	« Катаем мяч ».Ребенок должен наклониться вперед и, подталкивая мяч поочередно пальцами правой и левой руки, катить его вокруг стоп (описывая восьмерку- вправо, влево)
5.	Растяжки	« Потягивание ».Ребенок стоит. Ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулак, большие пальцы внутри ладоней; кулаки прижаты к низу живота. Поднять кулаки к плечам и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову. Потянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки, постепенно напрягая все тело, как «струнку» (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Вернуться в и. п., выполняя движения в обратном порядке.
6.	Глазодвигательный репертуар	Упражнение выполняется так- же, как в занятии 17, однако ребенок следит взглядом за предметом, при этом двигая языком в направлении, противоположном движению глаз.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	« Хожение у стены-3 ».Упражнение выполняется так же, как на занятии 16. При этом глаза смотрят в сторону шагающей руки, а язык двигается в противоположную от глаз сторону. Затем, наоборот, язык двигается в сторону шагающей руки, а глаза смотрят в противоположную сторону от языка.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	« Восьмерки-3 ».Ребенок рисует двумя руками две восьмерки, как на прошлом занятии, но теперь, наоборот, правой рукой – горизонтальную, а левой рукой — вертикальную.
9.	Мелкая моторика	« Отдыхают руки. » Для этого предлагается такое упражнение: На двери висит замок. (Руки сцеплены в замок), Кто его открыть бы мог? (Пытаются разъединить руки), Повертели, покрутили(Вертят и крутят руками), Постучали и открыли. (Выполняют действия).

Занятие 19

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	« Охота на буквы-1 ». Ребенку предлагается бланк с набором различных букв. Задача ребенка – как можно быстрее обвести в бланке все буквы «П», зачеркнуть все буквы «Д», подчеркнуть все буквы «О».
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок стоит, спина прямая, руки прямые смотрят влево. На вдохе руки описывают полукруг через верх и останавливаются в позе — обе руки прямые смотрят вправо. Дыхание при этом задерживается. На выдохе руки описывают полукруг через низ и останавливаются в первоначальной позе и т.д. Упражнение выполняется 5-8 раз. Отсчет: вдох, выдох- 10 хлопков, задержка дыхания- 5 хлопков.
3.	Общий двигательный репертуар	« Гусеница ». Дети изображают гусеницу. Прямые руки и ноги стоят близко друг к другу. Затем руки убегают, а ноги стоят, потом ноги догоняют, а руки ждут.
4.	Игры с мячом	« Чеканка ». Ребенок ударяет большим мячом об пол одной и двумя руками. При этом он сначала стоит на месте, затем продвигается вперед. « Упражнение с теннисным мячом ». Ребенок кидает теннисный мяч об стенку одной рукой, стоя на одной ноге, и ловит его одной рукой.
5.	Растяжки	« Скручивание корпуса ». И.п. ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, стопы параллельны друг другу. Тело полностью расслаблено. Скручивать тело вправо и влево, захлестывая расслабленные руки за спину. Подошвы ступней полностью, не отрываясь при поворотах, касаются пола; позвоночник — вертикальная неподвижная ось вращения. Голова сначала неподвижна, затем поворачивается вместе с руками, потом — в противоположную от рук сторону.

6.	Глазодвигательный репертуар	Ребенок стоит посередине комнаты, ни на что не опираясь, голова неподвижна. Ноги и руки прямые, вытянуты. Задача ребенка самостоятельно рисовать каким-либо предметом в воздухе восьмерку, следя за предметом глазами и двигая языком в направлении, противоположном движению глаз. Делать это надо сначала левой рукой (надо нарисовать горизонтальную восьмерку), потом правой рукой (вертикальную). Затем наоборот: левой рукой рисуется вертикальная восьмерка, правой — горизонтальная. Упражнение выполняется на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы. Время выполнения 4-6 минут.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Хожение у стены-4». Упражнение выполняется так же, как на занятии 16, но с закрытыми глазами.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	«Дуги-1». Ребенок рисует одновременно правой рукой дугу, выгнутую вверх, а левой рукой дугу, выгнутую вниз.
9.	Мелкая моторика	«Змейки». Дети совершают волнообразные движения поочередно каждым пальцем сначала на одной руке, затем на другой, затем обеими руками вместе.

Занятие 20

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	«Охота на буквы-2 ». Ребенку предлагается бланк с набором различных букв. Задача ребенка – как можно быстрее обвести в бланке все буквы «Б», зачеркнуть все буквы «Т», подчеркнуть все буквы «И».
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок стоит, спина прямая, прямые руки расставлены в стороны. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев. Один палец смотрит вниз, а другой вверх. На вдохе пальцы меняются местами и т.д. На задержке дыхания — удержание позы. Упражнение выполняется 5-8 раз. Отсчет: вдох, выдох-10 хлопков, задержка дыхания- 5 хлопков.

3.	Общий двигательный репертуар	« Передай мяч ». Дети строятся в линию друг за другом. Тот, кто стоит первым, бросает мяч назад, не оборачиваясь. Следующий за ним должен поймать мяч и бросив его себе под ноги, перепрыгнуть через мяч. Следующий ловит мяч и опять кидает его, не оборачиваясь и т.д. Затем дети разворачиваются в другую сторону, и продолжаю игру.
4.	Игры с мячом	« Чеканка ». Ребенок ударяет большим мячом об пол попеременно правой и левой рукой. При этом он сначала стоит на месте, затем продвигается вперед.
5.	Растяжки	« Бабочка ». Сидя на полу. Захватить сложенные подошвами стопы руками, сплетенными в замок, колени в стороны. Пятки должны быть как можно ближе к ягодицам, мышцы бедер расслаблены. Движение бедрами ног подобно взмахам крыльев бабочки.
6.	Глазодвигательный репертуар	Ребенок стоит посередине комнаты, ни на что не опираясь, голова неподвижна. Ноги и руки прямые, вытянуты. Задача ребенка самостоятельно рисовать каким-либо предметом в воздухе восьмерку, следя за предметом глазами и двигая языком в направлении, противоположном движению глаз. Делать это надо сначала левой рукой (надо нарисовать горизонтальную восьмерку), потом правой рукой (вертикальную). Затем наоборот: левой рукой рисуется вертикальная восьмерка, правой — горизонтальная. Упражнение выполняется на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы. Время выполнения 4-6 минут.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	« Цыганочка ». И. п. — поставить ноги на ширине плеч, руки опущены. Дотронуться правой рукой до поднятого левого колена, вернуться в и. п., затем сзади дотронуться левой рукой до правой пятки (согнутая в колене правая нога отводится назад). Вернуться в и.п. Повторить соответственно для левой руки и правого колена и правой руки и левой пятки. Повторить весь цикл 3 раза.

8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	« Дуги-2 ».Ребенок рисует одновременно правой рукой дугу, выгнутую вниз, а левой рукой дугу, выгнутую вверх.
9.	Мелкая моторика	« Крестики ».Перекрещиваются указательный и средний пальцы, затем средний и безымянный, безымянный и мизинец поочередно сначала на одной руке, потом на другой и, наконец, на обеих руках.

Занятие 21

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

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

Занятие 22

№	Сфера развития	Упражнение
---	----------------	------------

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ВЕРТИКОССКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", Кинцель
Артур Сергеевич, Директор

26.09.24 10:56 (MSK)

Сертификат 7E7665290D57002A84F1E81FEB5545AE

1.	Развитие внимания	«Таблицы Шульте».
2.	Дыхательные упражнения	И. п.— встать, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе — опускаются вдоль тела ладонями вниз. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.
3.	Общий двигательный репертуар	«Кувырки».
4.	Игры с мячом	«Чеканка по линии». На полу рисуется полоса (или кладется веревка). Ребенок встает в начало этой полосы и двигается вперед, чеканя мяч, то справа от линии, то слева от нее. Сначала чеканит левой рукой слева, правой справа, потом наоборот – левой справа, а правой слева от линии.
5.	Растяжки	«Линейные растяжки». Лежа на спине. Ребенок (сначала с вашей помощью) растягивает все тело, потягиваясь одновременно двумя руками и ногами; затем — только правой стороной тела (рука, бок, нога), потом — только левой. Спина при этом не должна напрягаться и выгибаться. На выдохе — расслабление. Спросите его о том, вытянулись ли его спина, руки и ноги.
6.	Глазодвигательный репертуар	Руки (опущенные, поднятые в стороны или вверх) сжаты в кулаки, большой палец вытянут. Движения глаз сочетаются с одновременным поворотом рук в ту же сторону, что и глаза, затем — в противоположную. То же со ступнями ног в положении лежа и сидя.

7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	Встать у стены, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Ребенок передвигается вдоль стены на 3 — 5 м вправо, а затем — влево. Сначала двигаются одноименные, а потом противоположные рука и нога: а) руки и ноги параллельны; б) руки перекрещены, ноги параллельны; в) ноги перекрещены, руки параллельны; г) руки перекрещены, ноги перекрещены. В более сложном варианте это упражнение выполняется с вытянутыми вверх руками; ребенок при этом смотрит прямо перед собой или закрывает глаза.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	«Квадрат и круг-2». Ребенок рисует одновременно правой рукой круг, а левой рукой квадрат.
9.	Мелкая моторика	«Собери бусы». Нанизывание деревянных бусинок на нитку.

Занятие 23

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	«Птица, рыба, зверь...». Дети стоят в кругу. Первый ребенок называет птицу, а изображает в это время рыбу, следующий называет рыбу, а изображает зверя, следующий за ним называет зверя, а изображает птицу и т.д. Сделавший ошибку выбывает из игры.
2.	Дыхательные упражнения	На медленном вдохе руки плавно разводятся в стороны и поднимаются вверх (или в стороны и к груди) — «притягивающее движение». На выдохе — «отталкивающее движение» — опускаются вдоль тела ладонями вниз.
3.	Общий двигательный репертуар	«Перекрестный шаг».

4.	Игры с мячом	« Передай мяч ». Дети строятся в линию друг за другом. Тот, кто стоит первым, бросает мяч назад, не оборачиваясь. Следующий за ним должен поймать мяч и, бросив его себе под ноги, перепрыгнуть через мяч. Следующий ловит мяч и опять кидает его, не оборачиваясь и т.д. Затем дети разворачиваются в другую сторону и продолжают игру.
5.	Растяжки	« Струночка ». Лежа на животе. Ребенок должен почувствовать пол головой, шеей, спиной, плечами, руками, ягодицами и ногами, а затем — описать свои ощущения. Например, пол может быть твердым, мягким, холодным, гладким, бугристым; шее или ногам неудобно и т.д.
6.	Глазодвигательный репертуар	Слежение за предметом, перемещаемым по воображаемому контуру круга, овала, треугольника, квадрата, восьмерки, знака бесконечности, синусоиды и т.д.: на расстоянии вытянутой руки, на расстоянии локтя и около переносицы.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	Прыжки на месте на двух ногах: а) чередование прыжков: ноги врозь (предмет, например мяч, лежит на полу, между стопами ног) и ноги вместе (предмет — то у носков, то у пяток ног); б) чередование прыжков ноги врозь и ноги перекрестно, поочередно правая и левая нога впереди (предмет, например гимнастическая палка, лежит между стопами ног). Это же упражнение выполняется с движением рук в ту же сторону, что и ноги, затем — в противоположную.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	« Заяц ». Рисование обеими руками.
9.	Мелкая моторика	« Выкладывание узора ». Дети выкладывают узор из мелких деталей.

Занятие 24

№	Сфера развития	Упражнение
---	----------------	------------

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ВЕРТИКОССКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", Кинцель
Артур Сергеевич, Директор

26.09.24 10:56 (MSK)

Сертификат 7E7665290D57002A84F1E81FEB5545AE

1.	Развитие внимания	« Четыре стихии ». Дети сидят (стоят) в кругу. Психолог договаривается с ними, что, если он скажет слово <i>земля</i> , все должны опустить руки вниз (присесть; произнести слово, относящееся к земле, например <i>траву</i> ; изобразить <i>змею</i>). Если сказано слово <i>вода</i> , надо вытянуть руки вперед (изобразить <i>волны</i> , <i>водоросли</i> ; сказать <i>водопад</i> и т. п.); при слове <i>воздух</i> — поднять руки вверх (встать на носочки; изобразить <i>полет птицы</i> ; сказать <i>солнце</i>); при слове <i>огонь</i> — произвести вращение рук в лучезапястных и локтевых суставах (повернуться кругом; изобразить <i>костер</i> ; сказать <i>саламандра</i> и т. п.).
2.	Дыхательные упражнения	Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. Со вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом левая кисть идет вниз, правая — вверх.
3.	Общий двигательный репертуар	« Равновесие ». Дети встают на одну ногу и стоят 10 секунд, затем меняют ногу. Психолог берет яркий предмет и водит его перед глазами участников (вверх, вниз, вправо, влево, по наклонной плоскости). Задача детей – следить за предметом глазами, но при этом не упасть.
4.	Игры с мячом	« Мяч по кругу ». Ребенок ведет вокруг себя большой мяч, поворачиваясь вокруг своей оси, чеканя мяч поочередно — то правой рукой, то левой.
5.	Растяжки	« Звезда ». Лежа на животе. Ребенок ложится в позу «звезды» — слегка разведя руки и ноги, а затем выполняет растяжки аналогично предыдущим, но не линейные, а диагональные. Оттягивается пятка правой ноги и левая рука по диагонали, при этом левая нога и правая рука расслаблены. Расслабиться на выдохе. Затем то же выполняется по другой диагонали.
6.	Глазодвигательный репертуар	Рисование в воздухе перед собой знака бесконечности ∞ (центр знака — напротив переносицы). Сначала психолог плавно передвигает одну руку ребенка, начиная из центра вверх, обводя три раза воображаемый знак бесконечности. Ребенок должен внимательно следить за кончиками пальцев своей руки, не мигая, не отводя взгляда и не задерживая дыхания. Затем то же — другой рукой и двумя руками, сцепленными в замок. Далее можно варьировать размеры знака и то расстояние, на котором он рисуется.

7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	Прыжки с продвижением, в качестве ориентира используется линия на полу между стопами ног: а) чередование прыжков нога врозь и нога перекрестно (поочередно впереди то правая, то левая нога); то же, но с аналогичным движением рук, вытянутых прямо перед собой, — сверху рука, одноименная (противоположная) стоящей впереди ноге; б) чередование прыжков ноги врозь, руки перекрестно перед собой и ноги перекрестно, руки перед собой параллельно друг другу. Это же упражнение выполняется с движением рук в ту же сторону, что и ноги, затем движения выполняются в разных направлениях.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	«Кот».Рисование обеими руками.
9.	Мелкая моторика	«Плетение кос».Дети плетут косы из веревки.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ВЕРТИКОССКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", Кинцель
 Артур Сергеевич, Директор

26.09.24 10:56 (MSK)

Сертификат 7E7665290D57002A84F1E81FEB5545AE