

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад компенсирующего вида № 266
620072, г. Екатеринбург, ул. Рассветная, 13а,
тел.: 8(343)347-26-20, тел./факс: 348-41-15,
e-mail: mdou266@eduekb.ru

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ – детский сад
компенсирующего вида № 266
/Е.А. Зеленина
З.А. Зеленина 2022 г.



ПРОГРАММА «НЕЙРОФИТНЕС»

В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ИННОВАЦИОННОГО ПРОЕКТА
«КОРРЕКЦИЯ СЕНСОМОТОРНЫХ ФУНКЦИЙ ПОСРЕДСТВОМ «НЕЙРОФИТНЕСА» У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОВЗ (ТНР)»

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: ДВА ГОДА

Составитель:
Полуэктова Надежда Евгеньевна,
инструктор по ФК

2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Содержание	Стр.
	Информационная карта	4
1	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	6
1.1.	Пояснительная записка	6
1.2.	Актуальность	7
1.3.	Новизна	9
1.4.	Цель и задачи реализации программы	9
1.5.	Принципы построения программы	10
II	Содержательный раздел	11
2.1.	План образовательной программы	11
2.1.2.	Тематический план для детей 5-6 лет	11
2.1.3.	Тематический план для детей 6-7 лет	12
2.1.4.	Содержание тематических блоков	13
2.2	Комплекс упражнений и сферы развития	15
2.3.	Оценочные и методические материалы	17
2.3.1.	Мониторинг владения навыками двигательной деятельности	18
2.4.	Упражнения для детей старшей группы (от 5-6 лет)	19
2.5.	Упражнения для детей подготовительной группы (от 6-7 лет)	50
III	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	72

3.1.	Материально-техническое обеспечение программы	72
3.2	Список используемой литературы	73

I ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

Наименование образовательного учреждения, реализующего программу	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад компенсирующего вида № 266 г. Екатеринбурга (МБДОУ детский сад № 266)
Адрес учреждения	г. Екатеринбург, ул. Рассветная, 13А
Должность и ФИО ответственного работника, утвердившего программу	Заведующий МБДОУ детский сад № 266 Зеленина Елена Александровна
Полное название программы	Рабочая программа Направление «Физическое развитие», «Нейрофитнес» (сенсомоторная нейрокоррекция для детей 5-7 лет с ОВЗ ТНР (тяжелыми нарушениями речи))
Возраст детей, на которых рассчитана программа	с 5 лет до 7 лет
Срок реализации программы	2 года

Количество учебных групп	2 группы: группа N 4- 10 человек, группа N 11-9 человек.
Дата утверждения	01 сентября 2022 г
Сведения о составителе (ФИО, должность, сведения об образовании, уровень квалификации, курсы повышения квалификации)	<p>Полуэктова Надежда Евгеньевна, инструктор по физической культуре, среднее профессиональное образование, соответствие занимаемой должности. Курсы переподготовки и повышения квалификации:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Повышение квалификации по дополнительной профессиональной программе

Цель: создание оптимальных условий для развития эмоционально-волевой, познавательной сферы направленности ребенка через воздействие на сенсомоторный уровень с учетом общих закономерностей онтогенеза при использовании в работе нейропсихологического подхода. По уровню Программа рассчитана на 2 года. Занятия проводятся с детьми 2 раза в неделю. Продолжительность освоения занятия составляет 15 минут, что соответствует требованиям РФ от 28.09.2020 № 28 СанПиН 2.4.1.3648 – 20. Основная форма работы с детьми групповая. Диагностическое обследование включает в себя оценку физического развития ребенка, а также развития общих способностей. Самым главным условием является точное выполнение упражнений.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

В последние десятилетия психологи, педагоги, врачи констатируют катастрофическое нарастание в детской популяции целого ряда патофеноменов: обилие сосудистых и костно-мышечных проблем; снижение иммунитета. Масса детей демонстрирует задержки и искажения психоречевого развития, несформированность произвольной саморегуляции, дисграфии и т.д. В совокупности это приводит к эмоционально-личностной и когнитивной неготовности к обучению и адекватной адаптации к социуму.

Приоритетное участие нейропсихологии — науки о формировании мозговой организации психических процессов человека в решении широкого круга дизонтогенетических проблем обусловлено в первую очередь удручающими реалиями процессов развития в современной детской популяции. Никогда раньше мы не сталкивались с таким обильным разнообразием негативных феноменов, какие наблюдаются сегодня. Нейропсихологический анализ проблем отклоняющегося развития, активно развивающийся в нашей стране с начала 1980-х годов, сразу зарекомендовал себя как наиболее надежный и продуктивный. Это закономерно, поскольку в его основе лежит мощная методологическая и научно-практическая база, разработанная в общей нейропсихологии, нейропсихологии детского возраста, теории нейропсихологической реабилитации. Широко известны и активно внедряются в практику коррекционно-абилитационные методы, разработанные Л.С. Цветковой и ее учениками, Т.В. Ахутиной и Н.М. Пылаевой, А.А. Цыганок, Н.К. Корсаковой и Ю.В. Микадзе и др. Валидность и эффективность нейропсихологических технологий признаются сегодня всеми специалистами, работающими над проблемой психолого-педагогического сопровождения процессов развития.

НЕЙРОФИТНЕС -это интегрированная программа, которая направлена на формирование и развитие нейромоторных навыков у детей.

НЕЙРОМОТОРИКА — это специально организованный вид двигательной активности, который учитывает взаимосвязь психических и моторных (двигательных) функций.

В развитии познавательных функций важнейшую роль играет мозжечок и, тесно связанная с ним, вестибулярная система. Развитие ребёнка с первых дней его жизни начинается с движения. Малыш учится держать голову,

переворачиваться, ползать и т.д. Именно поэтому правильное моторное развитие - это один из действенных методов коррекции речевых и когнитивных нарушений.

Умение сознательно управлять своим телом, планировать и удерживать моторную программу, быстро переключаться с одного вида деятельности на другой, держать фокус произвольного внимания, синхронизировать движения с речью, это те основные задачи, которые с успехом решает программа НЕЙРОФИТНЕС.

Кому полезен НЕЙРОФИТНЕС:

- детям раннего возраста для общего развития и запуска речи;
- детям с особенностями в развитии для коррекции и компенсации дефектов (ЗПР, ЗППР, УО лёгкая степень, РАС);
- детям с различными речевыми нарушениями (алалии, дизартрии, заикание, ОНР и др.);
- детям с различными видами диспраксии и с нарушением сенсорной интеграции; □ дошкольникам при подготовке к школе;
- детям с двигательными нарушениями; нарушениями общей координации, несформированности зрительно- моторной координации; наличием мышечных зажимов, нарушениями мышечного тонуса;
- детям с нарушением произвольного внимания (объем, произвольность, переключаемость и т.д.) □ детям с гиперактивностью, СДВГ;
- детям, испытывающим трудности в общении, переживающим эмоциональное напряжение; □ детям с нарушением обработки сенсорной информации.

1.2 Актуальность

Сохранение и укрепление здоровья детей, в том числе с трудностями в развитии, вызывает огромную озабоченность в современном обществе.

В последние 25 – 30 лет во всем мире резко увеличилось количество проблем с поведением и нарушением развития речи, задержки психического развития, проблемы чтения и письма у детей. Что же изменилось? Изменился наш образ жизни. Телевизор, компьютер, автомобиль, всеобщее внедрение техники в быт сделали человека

малоподвижным, вытеснили физическую активность, и, как следствие, сократилась двигательная активность детей, а то все то, что помогает детям компенсировать все нарушенные процессы в мозге.

Традиционные общепринятые психолого-педагогические методы коррекции во многих случаях малоэффективны. В настоящее время в образовательной среде достаточное распространение получил нейропсихологический подход, базирующийся на современных (по А. Р. Лурии) представлениях о генезе и сложном строении высших психических функций. Эффективность нейропсихологического (психомоторного) подхода доказана наукой и практикой. Он является здоровьесберегающей и игровой технологией. Нейропсихологический подход предполагает коррекцию нарушенных психических процессов (внимания, памяти, мышления, речи и др.), эмоционально-волевой сферы ребёнка через движение. Многие исследователи указывают на взаимосвязь психического и моторного развития ребенка. Необходимо серьезно относиться к развитию моторных навыков, речи, зрительного и слухового восприятия – и всячески их поощрять. Навыки, которые не сформировались в положенный срок, могут быть приобретены позднее, но для этого придется приложить гораздо больше усилий.

В 70-х годах XX века Питер Блайт и его коллеги из «Института нейрофизиологической психологии (INPP Ltd), Честер, Великобритания», разработали методы оценки и реабилитации, которые сегодня применяются по всему миру. Эти методы позволяют выявить конкретные проблемы и за счет повторного прохождения этапов физического развития дают мозгу шанс восполнить возникшие на ранних стадиях дефициты, которые мешают ребенку раскрыть свой потенциал.

Отечественная нейропсихология базируется на принципах, разработанных классиками психологии – Л. С. Выготским, А. Р. Лурией, Л. С. Цветковой, А. В. Семенович, А. Л. Сиротюк, А. Н. Леонтьевым, А. В. Запорожцем, Л. А. Венгер, Д. Б. Элькониным. Александр Романович Лурия отмечал, что высшие психические функции возникают на основе относительно элементарных моторных и сенсорных процессов. Например, развивая телесную моторику в подвижных играх, танцах, на занятиях ритмики, при игре на музыкальных инструментах, создаются предпосылки для становления таких процессов как речь и мышление.

Нейропсихологические упражнения для детей помогают улучшить ситуацию в таких случаях: недоразвитость речи; ЗПР (задержка психического и психоречевого развития); СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивность); аутизм; ОВЗ (ограниченные возможности развития); минимальные функции мозга; недоразвитость тела мозга; умственные и эмоциональные нарушения.

Программа предлагает использовать систему Нейрофитнес в качестве универсального механизма реабилитации. Потому что, эта система является наиболее адекватным способом помощи детям при различных особенностях психофизического и речевого развития детей.

Нейрофитнес - это интересное и активно развивающееся направление, которое одновременно включает в себя умственное и физическое развитие, игры и коррекционную работу с ребенком.

1.3 Новизна

Новизна программы заключается в том, что развитие познавательной и эмоционально - волевой сфер детей дошкольного возраста посредством нейропсихологического подхода мало изучено и слабо освещено, как в научной, так и в методической литературе. В данной программе нейропсихологический подход является инструментом к самораскрытию детей, пониманию педагогом эмоционального и интеллектуального неблагополучия ребёнка.

У нейрофитнеса есть «побочные» действия: исчезают страхи, испаряется зажатость и неуверенность в себе, у неговорящих – развязываются языки, у притормаживающих – отказывают тормоза; у скоростных – срабатывают правила движения.

Программа универсальна, и подходит как здоровым детям, так и детям, имеющим особенности развития. Программа разнообразна. На каждом занятии упражнения подбираются таким образом, чтобы стимулировать развитие когнитивной, эмоционально-волевой, сенсорной, коммуникативной, физической сфер ребенка.

Каждый ребенок талантлив и открыт миру. Наша задача раскрыть его творческий потенциал и способствовать его гармоничному целостному развитию.

1.4. Цель и задачи реализации программы

Цель программы: профилактика и коррекция двигательных нарушений, стабилизация и активация энергетического потенциала организма, повышение пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов,

активация природных механизмов работы мозга с помощью физических упражнений, объединение движения, речи и мысли.

Задачи программы:

- компенсация когнитивных и поведенческих нарушений за счет функциональной активации подкорковых образований
- мозга;
- развитие высших психических функций: речь, мышление, внимание, память;
- развитие тонкой моторики (развитие мелкой мускулатуры пальцев рук);
- оптимизация и стабилизация общего тонуса тела (переключаемости и точности движений);
- развитие произвольной регуляции движений;
- развитие пространственного восприятия и сенсомоторной координации - тактильной, двигательной, кинестетической, динамической, зрительной, слуховой;
- умения адекватно выражать эмоциональные состояния;
- развитие навыков ведения коллективной (совместной) деятельности.

1.5 Принципы построения программы

Программа построена на основе коррекционных программ, разработанных Е.В. Пивоваровой, С.В. Колгановой, М.В. Евлампиевой, М.В. Черенковой, Т.Н. Ланиной, А.В. Семенович. При построении Программы использованы принципы:

1. Принцип замещающего онтогенеза, основанный на ретроспективном воспроизведении тех участков

онтогенеза (индивидуального развития) ребенка, которые по тем или иным причинам не были полностью освоены.

2. Принцип природосообразности – следование за процессом естественного развития человека на каждом возрастном этапе, учет его индивидуальных особенностей.

3. Принципы системности.

4. Принципы единства диагностики и коррекции.

5. Принцип комплексности коррекционного воздействия.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 План образовательной программы

Продолжительность занятий		Периодичность в неделю		Количество занятий в месяц / количество месяцев	
5 -6 лет	6-7 лет	5-6- лет	6-7 лет	5-6 лет	6-7 лет
20 минут	20 минут	2	2	8 / 8	8 / 8

(в соответствии с требованиями Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 СанПиН 2.4.1.3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

2.1.2. Тематический план для детей 5-6 лет

Образовательный срок: 8 месяцев (64 занятий) подгруппа № 2

№ п/п	Наименование тематических блоков	Количество занятий	Продолжительность (теория 5 мин + 20 мин практика)	Количество часов
1	Улучшение мозгового кровообращения	12 занятий	25 минут	4 часа
2	Развитие двигательной, пространственной сферы, изучение образа физического «Я»	20 занятий	25 минут	6 часов 40 минут
3	Улучшение саморегуляции	20 занятий	25 минут	6 часов 40 минут
4	Улучшение соматической сферы ребенка	12 занятий	25 минут	4 часа
Всего:		64 занятия	25 минут	21 час 20 мин

2.1.3 Тематический план для детей 6-7 лет

Образовательный срок: 8 месяцев (64 занятий) подгруппа № 2

№ п/п	Наименование тематических блоков	Количество занятий	Продолжительность (теория 5 мин + практика 25 мин)	Количество часов
1	Улучшение мозгового кровообращения	12 занятий	30 минут	5 часов

2	Развитие двигательной, пространственной сферы, изучение образа физического «Я»	20 занятий	30 минут	8 часов 20 минут
3	Улучшение саморегуляции	20 занятий	30 минут	8 часов 20 минут
4	Улучшение соматической сферы ребенка	12 занятий	30 минут	5 часов
Всего:		64 занятия	30 минут	26 часов 40 минут

2.1.4. Содержание тематических блоков:

1. Улучшение мозгового кровообращения.

На начальной стадии упражнения направлены, в основном, на улучшение функционирования подкорковых структур, улучшения мозгового кровообращения, повышения работоспособности:

- дыхательные упражнения;
- глазодвигательные упражнения.

2. Развитие двигательной, пространственной сферы, изучение образа физического «Я».

Большое внимание уделяется развитию мелкой моторики: многие упражнения проводятся с целью улучшения межполушарного взаимодействия.

Виды деятельности, способствующие развитию мелкой моторики:

- игры манипуляции;
- сюжетные пальчиковые упражнения;
- пальчиковые упражнения со звуковой гимнастикой;
- пальчиковые упражнения в сочетании с самомассажем кистей и пальцев рук;
- работа со счетными палочками;

- упражнения с горохом, фасолью, шерстяной нитью; - игры – шнуровки;
- игры с конструктором.

Высокий уровень развития мелкой моторики свидетельствует о функциональной зрелости коры головного мозга.

3.Улучшение саморегуляции.

Блоки упражнений направленные, на развитие саморегуляции ребенка:

1. Упражнения, направленные на развитие произвольных движений и самоконтроля.
2. Упражнения, направленные на развитие произвольной активности, формирование эмоциональной и волевой сферы.
3. Упражнения, направленные на развитие психической саморегуляции, способствующие успокоению и снятию напряжения.

В комплекс занятий, направленных на развитие саморегуляции детей необходимо включать дыхательные упражнения, самомассаж, растяжки.

4. Улучшение соматической сферы ребенка.

Улучшение состояния соматической сферы ребенка происходит постепенно, когда улучшается функционирование мозговых структур, регулирующих работу внутренних органов, а также когда у ребенка повышается самоконтроль в сфере телесности. Мы используем физические упражнения.

2.2 Комплекс упражнений и сферы развития

Занятия данной программы состоят из нескольких этапов, которые будут распределены оптимальной нагрузкой, соответственно возрастной группе:

1. Растяжки-разминки — оптимизация тонуса мышц, снятие напряжения. Тренируют вестибулярный аппарат, улучшают синхронность движения, повышают активность, дают прилив бодрости, укрепляют мышцы тела, улучшают настроение, учат более открыто выражать свои чувства.
2. Массаж — стимулирующие упражнения, повышающие энергетический потенциал, также помогают размять мышцы и подготовить их к выполнению более сложных упражнений.
3. Глазодвигательные упражнения — расширяют поле зрения, улучшают восприятие, развивают межполушарное взаимодействие, активизируют процесс обучения и повышают энергетизацию организма.
4. Артикуляционные упражнения — необходимы для укрепления и развития речевого аппарата, улучшения произношения.
5. Упражнения на развитие мелкой и общей моторики — обеспечивают развитие межполушарного взаимодействия, снятие синкинезий (непроизвольных дополнительных движений), обеспечивают развитие высших психических функций и способствуют активизации вестибулярного аппарата и лобных долей головного мозга, отвечающих, в первую очередь за поведение, умение контролировать свои действия. Мелкая моторика способствует развитию интеллекта, а также является серьезным тонизирующим фактором.
6. Сложные растяжки предназначены для различных целей: успокаивают нервы, улучшают сон, развивают гибкость и подвижность позвоночника и ног, укрепляют мышцы живота, повышают жизненный тонус организма, тренируют чувство равновесия и др.
7. Двигательные развивающие упражнения — предназначены, в первую очередь для развития координации и равновесия. Также они развивают внимание, снижают импульсивность, агрессивность и гиперактивность.

8. Скороговорки предназначены для отработки правильного произношения, ведь хорошая речь — важное условие развития гармоничной, уверенной в себе личности.

9. Дыхательные упражнения— улучшают ритмирование организма, развивают самоконтроль над поведением и произвольность, снижают гиперактивность и импульсивность, успокаивают. Также упражнения способствуют улучшению концентрации внимания. Увеличивают объем легких, усиливают газообмен, улучшают кровообращение. Под воздействием диафрагмы происходит интенсивный массаж внутренних органов, что естественно способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия.

10. Релаксация в конце каждого комплекса предназначена для отдыха, расслабления.

Это система упражнений в лёгкой игровой форме, направленная на формирование схемы тела, ориентации в пространстве, преодолении остаточных примитивных рефлексов, развитие чувства ритма.

В ходе проведения занятий необходимо учитывать следующее: оптимальный размер группы – 6-10 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.

Программа направлена на гармонизацию процессов напряжения и расслабления и на улучшение общего интеллектуального и телесного тонуса ребенка:

- коррекционной мишенью является формирование у ребенка фундамента вертикально-горизонтальных (подкорково-корковых, внутри- и межполушарных) взаимодействий. Для этого используется комплексная методика психомоторной коррекции, включающая, помимо нейропсихологических, телесно-ориентированные, и др. психотехники;
- программа «Нейрофитнес» разработана на основе базового алгоритма «метода замещающего онтогенеза» и преимущественно ориентирована на коррекцию и абилитацию 1-го функционального блока мозга.
- используя двигательные и игровые упражнения, сенсомоторная нейрокоррекция формирует у ребенка ощущение собственного тела и пространства вокруг себя – проприорецепция; развивается зрительно-моторная координация, способность точно направлять движение рук, пальцев; развивается зрительное и слуховое внимание.

2.3. Оценочные и методические материалы

Система педагогического наблюдения (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы проводится по «Диагностическим тестам уровня развития от ИНФП», автор Салли Годдарт Блайт, по методикам А.Р. Лурии, Л.С. Цветковой, Е.Д. Хомской, Т.В. Ахутиной, Н.К. Корсаковой, Э.Г. Симерницкой, Ю.В. Микадзе и др.

Выбор методики определяется проблематикой и возрастными особенностями ребенка. Пакет диагностических методик применяется для оценки уровня речевого развития, мышления, слухоречевой и зрительной памяти, произвольного запоминания, оптико-пространственных функций с целью определения необходимости продолжения цикла, динамики результатов и дальнейшего прогноза.

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Анализ деятельности детей осуществляется в процессе наблюдения за ними. Способы проверки знаний, умений и навыков детей:

Основной метод педагогической диагностики – систематическое наблюдение проявлений детей, оценки выполнения ими различных заданий.

Цель диагностики; выявление уровня двигательных навыков развития ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия)

Метод диагностики: наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
---	---	---	---

Индивидуальные достижения детей	Наблюдение	2 раза в год	Октябрь, май
---------------------------------	------------	--------------	--------------

2.3.1. Мониторинг «Владение навыками двигательной деятельности»

№ п/п	Фамилия, имя, ребенка	Показатели									
		Демонстрирует двигательные способности		Выполняет игровые упражнения		Выполняет гимнастические комплексы		Выполняет: дыхательную, глазодвигательную гимнастику; самомассаж; упражнения на релаксацию		Проявляет самостоятельность, творческую инициативу, умеет импровизировать	
		октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о достижении воспитанниками планируемых результатов (показателей) освоения программы:

- 3 балла– выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого;
- 2 балла – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого;
- 1 балл – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности.

2.4 Упражнения для детей старшей группы (от 5х до 6 лет)

Октябрь 1 неделя:

➤ *Двигательные развивающие упражнения:*

Упр. Ветряная мельница Встаньте прямо. Прямые руки вытянуты в стороны на уровне плеч.

Медленно поворачивайтесь кругом, пока не вернетесь в исходное положение, описав полный круг. Стойте неподвижно, ноги вместе.

Закройте глаза и опустите руки к бокам. Стойте неподвижно 15 секунд, глаза закрыты. Откройте глаза, вытяните руки в стороны; медленно поворачивайтесь кругом, описав полный круг, в другую сторону. Закройте глаза, стойте неподвижно, ноги вместе; опустите руки к бокам; стойте неподвижно еще 15 секунд.

Упр. Гусеница

Исходное положение лежа на животе, ноги прямые, руки согнуты в локтях, прижаты к бокам, ладони лежат на полу, большие пальцы отведены. Медленно поднимите голову так, чтобы затылок оказался на одном уровне с позвоночником (10— 12 см от пола); Удерживайте голову в таком положении 3-5 сек. Медленно опустите голову в исходное положение. Сделайте паузу 3—5 секунд.

Упр. Анемона

И.П — лежа на спине, свернитесь клубочком, перекрестив руки, чтобы ладони лежали на противоположных плечах, скрестите ноги и поднимите голову над полом; (Можно подложить ребенку что-нибудь под голову.) Важно! Наверху должны быть либо правая рука и правая нога, либо левая рука и левая нога. Закройте глаза. Медленно (как в замедленной съемке цветок распускается из бутона) откиньте голову назад и опустите ее на пол.

Одновременно раскройте руки и ноги, но не выпрямляйте их полностью — они должны остаться немного согнутыми и не касаться пола. Задержитесь в этом положении на 5 секунд и затем медленно свернитесь клубочком, вернувшись в исходное положение, поднимите голову, одновременно перекрещивая руки и ноги. Повторите упражнение еще раз.

➤ Развитие внимания: «Остановись» Дети свободно двигаются по залу под музыку. Как только музыка прекратилась, дети застывают на месте (не шевелятся). «Фокус». По команде «Начали!» каждый мысленно «уходит» внутрь себя, в свое тело. Затем с периодичностью в 5-30 секунд психолог подает команды: «Правая кисть», «Мочка левого уха» и т.д. Задача ребенка сосредоточиться на этой части тела, почувствовать ее.

➤ Дыхательные упражнения: «Воздушный шарик». Ребенок ложится на спину. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги лежат прямо (перекрещивать их нельзя). Глаза смотрят в потолок. Глубокий вдох через нос (рот закрыт) и, шумный выдох через открытый рот. При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается. Ребенок может представить, что в животе у него находится цветной шарик, который надувается при вдохе и сдувается при выдохе. Взрослый кладет свою руку на живот ребенка и помогает при обучении дыханию. Дети дышат по команде по команде «вдох-выдох» (5 раз)

➤ Общий двигательный репертуар: «Зоопарк-1». Дети ходят, изображая косолапого мишку (на внешней стороне стопы), птенчика (на носочках), уточку (на пяточках), двигаясь вперед и пятясь назад, а также неуклюжего пингвина (на внутренней стороне стопы), двигаясь только вперед. При этом глаза смотрят в точку на стене перед ребенком.

➤ 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.

Октябрь 2 неделя:

Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения +

➤ *Двигательные развивающие упражнения: Упр. Ветряная мельница (см.выше)*

Упр. Гусеница (см.выше)

Упр. Анемона

И.П. — лежа на спине, свернитесь клубочком, перекрестив руки, чтобы ладони лежали на противоположных плечах, скрестите ноги и поднимите голову над полом; (Можно подложить ребенку что-нибудь под голову.)

Важно! Наверху должны быть либо правая рука и правая нога, либо левая рука и левая нога. Закройте глаза.

Медленно (как в замедленной съемке цветок распускается из бутона) откиньте голову назад и опустите ее на пол.

Одновременно раскройте руки и ноги, но не выпрямляйте их

полностью — они должны остаться немного согнутыми и

не касаться пола. Задержитесь в этом положении на 5 секунд и затем медленно свернитесь клубочком, вернувшись в исходное положение, поднимите голову, одновременно перекрещивая руки и ноги. Повторите упражнение еще раз.

Повторите упражнение еще раз.

Упр. Любопытная гусеница

И.П. - как для упражнения «Гусеница»

Поднимите голову так, чтобы затылок оказался на одном уровне с позвоночником.

Ладони должны полностью лежать на полу, пальцы вместе, только большой палец отведен в сторону. Удерживайте это положение 3-5 секунд (дети могут считать вслух).

Медленно опустите грудную клетку на пол, чтобы затылок оказался на одном уровне с позвоночником, затем опустите голову на пол, как в предыдущем упражнении.

Сделайте паузу 3—5 секунд.

➤ 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 неперемное 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.

Октябрь 3 неделя: *Двигательные развивающие упражнения* + Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения + Глазодвигательный репертуар:

➤ *Двигательные развивающие упражнения: Упр. Ветряная мельница* (см.выше)

Упр. Гусеница (см.выше)

Упр. Анемона

И.П — лежа на спине, свернитесь клубочком, перекрестив руки, чтобы ладони лежали на противоположных плечах, скрестите ноги и поднимите голову над полом; (Можно подложить ребенку что-нибудь под голову.)

Важно! Наверху должны быть либо правая рука и правая нога, либо левая рука и левая нога. Закройте глаза.

Медленно (как в замедленной съемке цветок распускается из бутона) откиньте голову назад и опустите ее на пол.

Одновременно раскройте руки и ноги, но не выпрямляйте их

полностью — они должны остаться немного согнутыми и

не касаться пола. Задержитесь в этом положении на 5 секунд и затем медленно свернитесь клубочком, вернувшись в исходное положение, поднимите голову, одновременно перекрещивая руки и ноги. Повторите упражнение еще раз.

Повторите упражнение еще раз.

Упр. Любопытная гусеница

И.П. - как для упражнения «Гусеница»

Поднимите голову так, чтобы затылок оказался на одном уровне с позвоночником.

Ладони должны полностью лежать на полу, пальцы вместе, только большой палец отведен в сторону. Удерживайте это положение 3-5 секунд (дети могут считать вслух).

Медленно опустите грудную клетку на пол, чтобы затылок оказался на одном уровне с позвоночником, затем опустите голову на пол, как в предыдущем упражнении.

Сделайте паузу 3—5 секунд.

➤ Развитие внимания

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. 8 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.

Октябрь 4 неделя: Двигательные развивающие упражнения + Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения +

➤ *Двигательные развивающие упражнения: Упр. Ветряная мельница (см. выше)*

Упр. Гусеница (см. выше)

Упр. Анемона

И.П. — лежа на спине, свернитесь клубочком, перекрестив руки, чтобы ладони лежали на противоположных плечах, скрестите ноги и поднимите голову над полом; (Можно подложить ребенку что-нибудь под голову.)

Важно! Наверху должны быть либо правая рука и правая нога, либо левая рука и левая нога. Закройте глаза.

Медленно (как в замедленной съемке цветок распускается из бутона) откиньте голову назад и опустите ее на пол.

Одновременно раскройте руки и ноги, но не выпрямляйте их

полностью — они должны остаться немного согнутыми и

не касаться пола. Задержитесь в этом положении на 5 секунд и затем медленно свернитесь клубочком, вернувшись в исходное положение, поднимите голову, одновременно перекрещивая руки и ноги. Повторите упражнение еще раз.

Повторите упражнение еще раз.

Упр. Любопытная гусеница

И.П. - как для упражнения «Гусеница»

Поднимите голову так, чтобы затылок оказался на одном уровне с позвоночником.

Ладони должны полностью лежать на полу, пальцы вместе, только большой палец отведен в сторону. Удерживайте это положение 3-5 секунд (дети могут считать вслух).

Медленно опустите грудную клетку на пол, чтобы затылок оказался на одном уровне с позвоночником, затем опустите голову на пол, как в предыдущем упражнении.

Сделайте паузу 3—5 секунд.

➤ 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.)

Ноябрь 1 неделя: Двигательные развивающие упражнения + Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения +

➤ *Двигательные развивающие упражнения*

Упр. Ветряная мельница (см. выше)

Упр. Анемона (см. выше)

Упр. Любопытная гусеница

И.П. - как для упражнения «Гусеница»

Поднимите голову так, чтобы затылок оказался на одном уровне с позвоночником.

Ладони должны полностью лежать на полу, пальцы вместе, только большой палец отведен в сторону.

Удерживайте это положение 3-5 секунд (дети могут считать вслух).

Медленно опустите грудную клетку на пол, чтобы затылок оказался на одном уровне с позвоночником, затем опустите голову на пол, как в предыдущем упражнении.

➤ Развитие внимания «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 9

➤ 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 ртом 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. ►

➤ Общий двигательный репертуар «Зоопрак-2». Дети изображают мишку, птенчика, уточку, двигаясь при этом вперед и назад, а также неуклюжего пингвина (на внешней стороне стопы), двигаясь только вперед. При этом глаза смотрят в точку на стене перед ребенком.

Ноябрь 2 неделя: Двигательные развивающие упражнения + Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения +

➤ *Двигательные развивающие упражнения*

Упр. Ветряная мельница (см. выше)

Упр. Анемона (см. выше)

Упр. Любопытная гусеница

И.П. - как для упражнения «Гусеница»

Поднимите голову так, чтобы затылок оказался на одном уровне с позвоночником.

Ладони должны полностью лежать на полу, пальцы вместе, только большой палец отведен в сторону.

Удерживайте это положение 3-5 секунд (дети могут считать вслух).

Медленно опустите грудную клетку на пол, чтобы затылок оказался на одном уровне с позвоночником, затем опустите голову на пол, как в предыдущем упражнении.

➤ Мелкая моторика «Домик». Пальцы сжаты в кулаки последовательно разгибаются, а потом сгибаются в кулак. В этом домике пять этажей: На первом живет семейство ежей, На втором семейство зайчат, На третьем – семейство рыжих бельчат, На четвертом живет с птенцами синица, На пятом сова – очень умная птица. Ну что же, пора нам обратно спуститься: На пятом сова, На четвертом синица, Бельчата на третьем, Зайчата – вторым, На первом ежи, мы еще к ним зайдем. 10

Ноябрь 3 неделя: *Двигательные развивающие упражнения* + Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения +

➤ *Двигательные развивающие упражнения*

Упр. Ветряная мельница (см. выше)

Упр. Анемона (см. выше)

Упр. Любопытная гусеница

И.П. - как для упражнения «Гусеница»

Поднимите голову так, чтобы затылок оказался на одном уровне с позвоночником.

Ладони должны полностью лежать на полу, пальцы вместе, только большой палец отведен в сторону.

Удерживайте это положение 3-5 секунд (дети могут считать вслух).

Медленно опустите грудную клетку на пол, чтобы затылок оказался на одном уровне с позвоночником, затем опустите голову на пол, как в предыдущем упражнении.

➤ Игры с мячом «Катание мяча». Дети садятся в круг, кладут ноги ступня к ступне (получается многоугольная звезда). Они перекатывают друг другу большой мяч. Сначала мяч отталкивают от себя двумя руками, через минуту или две ребенок убирает левую руку за спину и катает мяч только правой рукой, а через 3 минуты – левой рукой. Мяч должен катиться ровно и прямо в руки партнеру.

Ноябрь 4 неделя: Двигательные развивающие упражнения + Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения +

➤ Двигательные развивающие упражнения

Упр. Ветряная мельница (см. выше)

Упр. Анемона (см. выше)

Упр. Любопытная гусеница

И.П. - как для упражнения «Гусеница»

Поднимите голову так, чтобы затылок оказался на одном уровне с позвоночником.

Ладони должны полностью лежать на полу, пальцы вместе, только большой палец отведен в сторону.

Удерживайте это положение 3-5 секунд (дети могут считать вслух).

Упр. Парашют

И.П. — лежа на животе, ноги прямые, руки согнуты в локтях рядом с туловищем. В этом упражнении руки лежат чуть дальше от тела, чем в

«Гусенице», примерно на 13 см от боков.

Поднимите голову, грудь и руки над полом и одновременно поднимите ноги над полом примерно на 13 см,

Удерживайте такое положение до 5 секунд. (Желательно дать детям задание — при удержании этой позиции считать вслух до пяти, чтобы при выполнении этого упражнения они нормально дышали.)

Вернитесь в исходное положение. Задержитесь в этом положении 5 секунд.

Повторите упражнение максимум 6 раз.

Медленно опустите грудную клетку на пол, чтобы затылок оказался на одном уровне с позвоночником, затем опустите голову на пол, как в предыдущем упражнении.

➤ 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) пальцы 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.

Декабрь 1 неделя: Двигательные развивающие упражнения + Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения + Глазодвигательный репертуар

➤ Двигательные развивающие упражнения

Упр. Ветряная мельница

(см. выше)

Упр. Анемона (см. выше)

Упр. Любопытная гусеница

И.П. - как для упражнения «Гусеница»

Поднимите голову так, чтобы затылок оказался на одном уровне с позвоночником.

Ладони должны полностью лежать на полу, пальцы вместе, только большой палец отведен в сторону.

Удерживайте это положение 3-5 секунд (дети могут считать вслух). Медленно опустите грудную клетку на пол, чтобы затылок оказался на одном уровне с позвоночником, затем опустите голову на пол, как в предыдущем упражнении.

Сделайте паузу 3—5 секунд

Упр. Парашют

И.П. — лежа на животе, ноги прямые, руки согнуты в локтях рядом с туловищем. В этом упражнении руки лежат чуть дальше от тела, чем в

«Гусенице», примерно на 13 см от боков.

Поднимите голову, грудь и руки над полом и одновременно поднимите ноги над полом примерно на 13 см,

Удерживайте такое положение до 5 секунд. (Желательно дать детям задание — при удержании этой позиции считать вслух до пяти, чтобы при выполнении этого упражнения они нормально дышали.)

Вернитесь в исходное положение. Задержитесь в этом положении 5 секунд.

Повторите упражнение максимум 6 раз.

➤ 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.

Декабрь 2 неделя: Двигательные развивающие упражнения + Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения +

➤ Двигательные развивающие упражнения

Упр. *Ветряная мельница*

(см. выше)

Упр. *Анемона* (см. выше)

Упр. *Любопытная гусеница*

И.П. - как для упражнения «Гусеница»

Поднимите голову так, чтобы затылок оказался на одном уровне с позвоночником.

Ладони должны полностью лежать на полу, пальцы вместе, только большой палец отведен в сторону.

Удерживайте это положение 3-5 секунд (дети могут считать вслух). Медленно опустите грудную клетку на пол, чтобы затылок оказался на одном уровне с позвоночником, затем опустите голову на пол, как в предыдущем упражнении.

Сделайте паузу 3—5 секунд

Упр. *Парашют*

И.П. — лежа на животе, ноги прямые, руки согнуты в локтях рядом с туловищем. В этом упражнении руки лежат чуть дальше от тела, чем в

«Гусенице», примерно на 13 см от боков.

Поднимите голову, грудь и руки над полом и одновременно поднимите ноги над полом примерно на 13 см,

Удерживайте такое положение до 5 секунд. (Желательно дать детям задание — при удержании этой позиции считать вслух до пяти, чтобы при выполнении этого упражнения они нормально дышали.)

Вернитесь в исходное положение. Задержитесь в этом положении 5 секунд.
Повторите упражнение максимум 6 раз.

➤ 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.

Декабрь 3 неделя: Двигательные развивающие упражнения + Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие
11 двигательные упражнения +

➤ Двигательные развивающие упражнения

Упр. *Ветряная мельница*

(см. выше)

Упр. *Анемона* (см. выше)

Упр. *Любопытная гусеница*

И.П. - как для упражнения «Гусеница»

Поднимите голову так, чтобы затылок оказался на одном уровне с позвоночником.

Ладони должны полностью лежать на полу, пальцы вместе, только большой палец отведен в сторону.

Удерживайте это положение 3-5 секунд (дети могут считать вслух). Медленно опустите грудную клетку на пол, чтобы затылок оказался на одном уровне с позвоночником, затем опустите голову на пол, как в предыдущем упражнении.

Сделайте паузу 3—5 секунд

Упр. *Парашют*

И.П. — лежа на животе, ноги прямые, руки согнуты в локтях рядом с туловищем. В этом упражнении руки лежат чуть дальше от тела, чем в

«Гусенице», примерно на 13 см от боков.

Поднимите голову, грудь и руки над полом и одновременно поднимите ноги над полом примерно на 13 см,

Удерживайте такое положение до 5 секунд. (Желательно дать детям задание — при удержании этой

позиции считать вслух до пяти, чтобы при выполнении этого упражнения они нормально дышали.)

Вернитесь в исходное положение. Задержитесь в этом положении 5 секунд.

Повторите упражнение максимум 6 раз.

➤ 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 Двигательные развивающие упражнения +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.

Декабрь 4 неделя: Двигательные развивающие упражнения + Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения +

➤ Двигательные развивающие упражнения

Упр. Ветряная мельница

(см. выше)

Упр. Анемона (см. выше)

Упр. Любопытная гусеница

И.П. - как для упражнения «Гусеница»

Поднимите голову так, чтобы затылок оказался на одном уровне с позвоночником.

Ладони должны полностью лежать на полу, пальцы вместе, только большой палец отведен в сторону. Удерживайте это положение 3-5 секунд (дети могут считать вслух). Медленно опустите грудную клетку на пол, чтобы затылок оказался на одном уровне с позвоночником, затем опустите голову на пол, как в предыдущем упражнении.

Сделайте паузу 3—5 секунд

Упр. Парашют

И.П. — лежа на животе, ноги прямые, руки согнуты в локтях рядом с туловищем. В этом упражнении руки лежат чуть дальше от тела, чем в

«Гусенице», примерно на 13 см от боков.

Поднимите голову, грудь и руки над полом и одновременно поднимите ноги над полом примерно на 13 см,

Удерживайте такое положение до 5 секунд. (Желательно дать детям задание — при удержании этой позиции считать вслух до пяти, чтобы при выполнении этого упражнения они нормально дышали.)

Вернитесь в исходное положение. Задержитесь в этом положении 5 секунд.

Повторите упражнение максимум 6 раз.

➤ 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.

Январь 3 неделя: Двигательные развивающие упражнения + дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения +

➤ Двигательные развивающие упражнения

Упр. *Ветряная мельница*

(см. выше)

Упр. *Анемона* (см. выше)

Упр. *Любопытная гусеница*

И.П. - как для упражнения «Гусеница»

Поднимите голову так, чтобы затылок оказался на одном уровне с позвоночником.

Ладони должны полностью лежать на полу, пальцы вместе, только большой палец отведен в сторону. Удерживайте это положение 3-5 секунд (дети могут считать вслух). Медленно опустите грудную клетку на пол, чтобы затылок оказался на одном уровне с позвоночником, затем опустите голову на пол, как в предыдущем упражнении.

Сделайте паузу 3—5 секунд

Упр. Парашют

И.П. — лежа на животе, ноги прямые, руки согнуты в локтях рядом с туловищем. В этом упражнении руки лежат чуть дальше от тела, чем в

«Гусенице», примерно на 13 см от боков.

Поднимите голову, грудь и руки над полом и одновременно поднимите ноги над полом примерно на 13 см,

Удерживайте такое положение до 5 секунд. (Желательно дать детям задание — при удержании этой позиции считать вслух до пяти, чтобы при выполнении этого упражнения они нормально дышали.)

Вернитесь в исходное положение. Задержитесь в этом положении 5 секунд.

Повторите упражнение максимум 6 раз.

Упр. Осминог

И.П. — лежа на спине, согните ноги в коленях и поставьте стопы на пол; прямые руки вдоль тела; ладони прижаты к полу, глаза открыты.

Медленно согните одну руку так, чтобы предплечье и ладонь были направлены вверх. Задержитесь на 3 секунды, затем отведите руку еще дальше назад за голову и вытяните ее, чтобы рука была максимально прямой, на одной прямой с телом, пальцы выпрямлены. Задержитесь в этом положении на 3 секунды. Медленно верните руку в исходное положение.

Повторите с другой рукой. Следуйте следующему плану выполнения упражнения

- Согните одну руку так, чтобы предплечье и ладонь были направлены вверх. Задержитесь на 3 секунды.

Распрямите руку и отведите ее назад за голову чтобы

➤ Развитие внимания «Стоп-игра-3». Вторая команда отличается от первой (например, первая — один хлопок, вторая два хлопка).

- 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 обращайтесь внимание на то, чтобы тело ребенка было расслабленным.
- Общий двигательный репертуар «Зоопарк-2» 12
- 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 перекачивают 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.

Январь 4 неделя: Двигательные развивающие упражнения Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения + Растяжки

- Двигательные развивающие упражнения

Упр. Ветряная мельница

(см. выше)

Упр. Анемона (см. выше)

Упр. Любопытная гусеница

И.П. - как для упражнения «Гусеница»

Поднимите голову так, чтобы затылок оказался на одном уровне с позвоночником.

Ладони должны полностью лежать на полу, пальцы вместе, только большой палец отведен в сторону.

Удерживайте это положение 3-5 секунд (дети могут считать вслух). Медленно опустите грудную клетку на пол, чтобы затылок оказался на одном уровне с позвоночником, затем опустите голову на пол, как в предыдущем упражнении.

Сделайте паузу 3—5 секунд

Упр. Парашют

И.П. — лежа на животе, ноги прямые, руки согнуты в локтях рядом с туловищем. В этом упражнении руки лежат чуть дальше от тела, чем в

«Гусенице», примерно на 13 см от боков.

Поднимите голову, грудь и руки над полом и одновременно поднимите ноги над полом примерно на 13 см, Удерживайте такое положение до 5 секунд . (Желательно дать детям задание — при удержании этой позиции считать вслух до пяти, чтобы при выполнении этого упражнения они нормально дышали.)

Вернитесь в исходное положение. Задержитесь в этом положении 5 секунд.

Повторите упражнение максимум 6 раз.

Упр. Осьминог

И.П. — лежа на спине, согните ноги в коленях и поставьте стопы на пол; прямые руки вдоль тела; ладони прижаты к полу, глаза открыты.

Медленно согните одну руку так, чтобы предплечье и ладонь были направлены вверх. Задержитесь на 3 секунды, затем отведите руку еще дальше назад за голову и вытяните ее, чтобы рука была максимально прямой, на одной прямой с телом, пальцы выпрямлены. Задержитесь в этом положении на 3 секунды. Медленно верните руку в исходное положение.

Повторите с другой рукой. Следуйте следующему плану выполнения упражнения

- Согните одну руку так, чтобы предплечье и ладонь были направлены вверх. Задержитесь на 3 секунды.

Распрямите руку и отведите ее назад за голову чтобы

➤ 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, носочки 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).

Январь 5 неделя: Двигательные развивающие упражнения + Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения +

➤ Двигательные развивающие упражнения

Упр. Ветряная мельница

(см. выше)

Упр. Анемона (см. выше)

Упр. Любопытная гусеница

И.П. - как для упражнения «Гусеница»

Поднимите голову так, чтобы затылок оказался на одном уровне с позвоночником.

Ладони должны полностью лежать на полу, пальцы вместе, только большой палец отведен в сторону.

Удерживайте это положение 3-5 секунд (дети могут считать вслух). Медленно опустите грудную клетку на пол, чтобы затылок оказался на одном уровне с позвоночником, затем опустите голову на пол, как в предыдущем упражнении.

Сделайте паузу 3—5 секунд

Упр. Парашют

И.П. — лежа на животе, ноги прямые, руки согнуты в локтях рядом с туловищем. В этом упражнении руки лежат чуть дальше от тела, чем в «Гусенице», примерно на 13 см от боков.

Поднимите голову, грудь и руки над полом и одновременно поднимите ноги над полом примерно на 13 см,

Удерживайте такое положение до 5 секунд. (Желательно дать детям задание — при удержании этой позиции считать вслух до пяти, чтобы при выполнении этого упражнения они нормально дышали.)

Вернитесь в исходное положение. Задержитесь в этом положении 5 секунд.

Повторите упражнение максимум 6 раз.

Упр. осьминог

И.П. — лежа на спине, согните ноги в коленях и поставьте стопы на пол; прямые руки вдоль тела; ладони прижаты к полу, глаза открыты.

Медленно согните одну руку так, чтобы предплечье и ладонь были направлены вверх. Задержитесь на 3 секунды, затем отведите руку еще дальше назад за голову и вытяните ее, чтобы рука была максимально прямой, на одной прямой с телом, пальцы выпрямлены. Задержитесь в этом положении на 3 секунды. Медленно верните руку в исходное положение.

Повторите с другой рукой. Следуйте следующему плану выполнения упражнения

- Согните одну руку так, чтобы предплечье и ладонь были направлены вверх. Задержитесь на 3 секунды.

Распрямите руку и отведите ее назад за голову чтобы

➤ 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.

Февраль 1 неделя: Двигательные развивающие упражнения + Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения +

Двигательные развивающие упражнения

Ветряная мельница (см.выше)

Парашют (см.выше)

Подъем головы

И.П. — лежа ноги согнуты в коленях, стопы на полу.

Руки лежат вдоль тела или на груди. Медленно поднимите голову вверх, как будто смотрите между коленей.

Задержитесь в этом положении на 3 секунды.

Медленно опустите голову на пол. Задержитесь на 3 секунды. Повторите несколько раз

Рыбка

И.П. –лежа на животе , ноги прямые, руки в положении как «Гусеница», лоб прижат к полу. Поднимите одно бедро, чтобы нога согнулась в колене на той же стороне – на средней линии.

Другая нога остается прямой. Задержитесь на 3 секунды.

Вернитесь в исходное положение.

Задержитесь на 3 секунды. Повторите движение другим бедром.

Осьминог (см.выше)

➤ Базовые сенсомоторные взаимодействия «На спине без рук-2». Ребенок ложится на спину, кладет сцепленные в замочек 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.

Февраль 2 неделя: Двигательные развивающие упражнения + Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие 13 двигательные упражнения +

➤ Двигательные развивающие упражнения

Ветряная мельница (см.выше)

Паращют (см.выше)

Подъем головы

И.П. — лежа ноги согнуты в коленях, стопы на полу.

Руки лежат вдоль тела или на груди. Медленно поднимите голову вверх, как будто смотрите между коленей. Задержитесь в этом положении на 3 секунды.

Медленно опустите голову на пол. Задержитесь на 3 секунды. Повторите несколько раз

Рыбка

И.П. –лежа на животе , ноги прямые, руки в положении как «Гусеница», лоб прижат к полу. Поднимите одно бедро, чтобы нога согнулась в колене на той же стороне – на средней линии.

Другая нога остается прямой. Задержитесь на 3 секунды.

Вернитесь в исходное положение.

Задержитесь на 3 секунды. Повторите движение другим бедром.

Осьминог (см.выше)

➤ 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.

Февраль 3 неделя: Двигательные развивающие упражнения + Развитие внимания +
дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения +

➤ Двигательные развивающие упражнения

Ветряная мельница (см.выше)

Парашют (см.выше)

Подъем головы

И.П. — лежа ноги согнуты в коленях, стопы на полу.

Руки лежат вдоль тела или на груди. Медленно поднимите голову вверх, как будто смотрите между коленей. Задержитесь в этом положении на 3 секунды.

Медленно опустите голову на пол. Задержитесь на 3 секунды. Повторите несколько раз

Рыбка

И.П. –лежа на животе , ноги прямые, руки в положении как «Гусеница», лоб прижат к полу. Поднимите одно бедро, чтобы нога согнулась в колене на той же стороне – на средней линии.

Другая нога остается прямой. Задержитесь на 3 секунды.

Вернитесь в исходное положение.

Задержитесь на 3 секунды. Повторите движение другим бедром.

Осьминог (см.выше)

Мелкая моторика «Постучалки-1». Дети каждым пальцем стучат по полу два раза.

Февраль 4 неделя:: Двигательные развивающие упражнения + Развитие внимания +
дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения +

➤ Двигательные развивающие упражнения

Ветряная мельница (см.выше)

Парашют (см.выше)

Подъем головы

И.П. — лежа ноги согнуты в коленях, стопы на полу.

Руки лежат вдоль тела или на груди. Медленно поднимите голову вверх, как будто смотрите между коленей. Задержитесь в этом положении на 3 секунды.

Медленно опустите голову на пол. Задержитесь на 3 секунды. Повторите несколько раз

Рыбка

И.П. –лежа на животе, ноги прямые, руки в положении как «Гусеница», лоб прижат к полу. Поднимите одно бедро, чтобы нога согнулась в колене на той же стороне – на средней линии.

Другая нога остается прямой. Задержитесь на 3 секунды.

Вернитесь в исходное положение.

Задержитесь на 3 секунды. Повторите движение другим бедром.

Осьминог (см.выше)

➤ Развитие внимания - «Фокус» «Запретное движение». Психолог показывает детям различные движения. Дети их повторяют. Одно из движений повторять нельзя, дети его пропускают.

➤ 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.

➤ Общий двигательный репертуар «Аист и лягушка». Дети разбиваются на пары, один изображает лягушку, другой аиста. Лягушка убегает от аиста, тот ее ловит.

➤ 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.

Март 1неделя: Двигательные развивающие упражнения + Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения +

➤ Двигательные развивающие упражнения

Ветряная мельница (см.выше)

Рыбка (см.выше)

Ящерка

И.П. — лежа на животе, ноги прямые, руки согнуты в локтях (как в положении «Гусеницы»). Медленно поверните голову вправо и одновременно с поворотом головы сдвиньте правый локоть немного вниз к талии и согните правое колено вверх к талии. Вернитесь в исходное положение.

Повторите то же движение слева: поверните голову налево и сдвиньте левый локоть вниз к талии и согните левое колено вверх к талии

Задержитесь на 3 секунды.

Вернитесь в исходное положение .

Повторите несколько раз.

Шарнир

И.П. — лежа на спине, руки и ноги прямые

Медленно поверните голову в сторону, пока под-

бородок не окажется над плечом. Одновременно с поворотом головы медленно согните руку и ногу на той стороне, в какую поворачиваете голову. Попросите ребенка при этом,

➤ Растяжки «Полетели-1 ». Ребенок ложится на спину в виде «звезды» (разводит руки и 14 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.

Март 2 неделя: Двигательные развивающие упражнения + Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения

➤ Двигательные развивающие упражнения

Ветряная мельница (см.выше)

Рыбка (см.выше)

Ящерка

И.П. — лежа на животе, ноги прямые, руки согнуты в локтях (как в положении «Гусеницы»). Медленно поверните голову вправо и одновременно с поворотом головы сдвиньте правый локоть немного вниз к талии и согните правое колено вверх к талии. Вернитесь в исходное положение.

Повторите то же движение слева: поверните голову налево и сдвиньте левый локоть вниз к талии и согните левое колено вверх к талии

Задержитесь на 3 секунды.

Вернитесь в исходное положение .

Повторите несколько раз.

Шарнир

И.П. — лежа на спине, руки и ноги прямые

Медленно поверните голову в сторону, пока подбородок не окажется над плечом. Одновременно с поворотом головы медленно согните руку и ногу на той стороне, в какую поворачиваете голову. Попросите ребенка при этом,

➤ 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.

Март 3 неделя: Двигательные развивающие упражнения + Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения +

➤ Двигательные развивающие упражнения

Ветряная мельница (см.выше)

Рыбка (см.выше)

Ящерка

И.П. — лежа на животе, ноги прямые, руки согнуты в локтях (как в положении «Гусеницы»). Медленно поверните голову вправо и одновременно с поворотом головы сдвиньте правый локоть немного вниз к талии и согните правое колено вверх к талии. Вернитесь в исходное положение.

Повторите то же движение слева: поверните голову налево и сдвиньте левый локоть вниз к талии и согните левое колено вверх к талии

Задержитесь на 3 секунды.

Вернитесь в исходное положение .

Повторите несколько раз.

Шарнир

И.П. — лежа на спине, руки и ноги прямые

Медленно поверните голову в сторону, пока под-

бородок не окажется над плечом. Одновременно с поворотом головы медленно согните руку и ногу на той стороне, в какую поворачиваете голову. Попросите ребенка при этом,

➤ 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.

Март 4 неделя: Двигательные развивающие упражнения + Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие 15 двигательные упражнения + Двигательные развивающие упражнения

Ветряная мельница (см.выше)

Рыбка (см.выше)

Ящерка

И.П. — лежа на животе, ноги прямые, руки согнуты в локтях (как в положении «Гусеницы»). Медленно поверните голову вправо и одновременно с поворотом головы сдвиньте правый локоть немного вниз к талии и согните правое колено вверх к талии. Вернитесь в исходное положение.

Повторите то же движение слева: поверните голову налево и сдвиньте левый локоть вниз к талии и согните левое колено вверх к талии

Задержитесь на 3 секунды.

Вернитесь в исходное положение .

Повторите несколько раз.

Шарнир

И.П. — лежа на спине, руки и ноги прямые

Медленно поверните голову в сторону, пока под-

бородок не окажется над плечом. Одновременно с поворотом головы медленно согните руку и ногу на той стороне, в какую поворачиваете голову. Попросите ребенка при этом,

➤ Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность « Картины». Делим лист пополам. Ребенок рисует картинку сначала 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.

Апрель 1 неделя: Двигательные развивающие упражнения + Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения + Мелкая моторика

➤ Мелкая моторика «Постучалки-1». Дети каждым пальцем поочередно, то два раза, то один раз.

Апрель 2 неделя: Двигательные развивающие упражнения + Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие 15 двигательные упражнения +

➤ 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 сосредоточиться на этой части тела, почувствовать ее. «Запретное движение». Психолог показывает детям различные движения. Дети их повторяют. Одно из движений повторять нельзя, дети его пропускают. 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 хлопкадвойной хлопок-3 хлопка. Единица счета равна одной секунде. Упражнение выполняется 5-8 раз. Следите за тем, чтобы тело ребенка было полностью расслаблено!

➤ 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.

➤ 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.

Апрель 3 неделя Двигательные развивающие упражнения +Общий двигательный репертуар +Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения +

➤ Растяжки «Активные растяжки-1». Ребенок лежит на спине, руки вверх, над головой, ноги вместе. По команде руки тянутся вверх, а ноги и носочки- 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.

Апрель 4 неделя: Двигательные развивающие упражнения + Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения +

➤ 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.

Май 1 неделя: Двигательные развивающие упражнения + Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения +

➤ Двигательные развивающие упражнения

Ветряная мельница

Ящерка

Кавычки

И.П. — лежа на спине, руки и ноги прямые

Медленно поверните голову направо, согните правую руку и левую ногу

Задержитесь на 2—3 секунды.

Вернитесь в исходное положение к срединной линии .

Медленно поверните голову налево, согните левую руку и правую ногу.

Задержитесь на 2—3 секунды Вернитесь в исходное положение к срединной линии и повторите еще раз все упражнение це ликом

Рука к стопе

И.П. — лежа на спине, руки и ноги прямые

Поднимите голову вверх и одновременно согните правую ногу в колене, а правой рукой прикоснитесь к внешней стороне правой стопы Вернитесь в исходное положение.

➤ Поднимите голову вверх и одновременно согните левую ногу в колене, а левой рукой прикоснитесь к внешней стороне левой стопы. Повторяйте до тех пор, пока

➤ Базовые сенсомоторные взаимодействия «Ползание по-пластунски». Ребенок ложится на живот, 17 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.

Май 2 неделя: Двигательные развивающие упражнения + Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения +

➤ Двигательные развивающие упражнения

Ветряная мельница

Ящерка

Кавычки

И.П. — лежа на спине, руки и ноги прямые

Медленно поверните голову направо, согните правую руку и левую ногу

Задержитесь на 2—3 секунды.

Вернитесь в исходное положение к срединной линии .

Медленно поверните голову налево, согните левую руку и правую ногу.

Задержитесь на 2—3 секунды Вернитесь в исходное положение к срединной линии и повторите еще раз все упражнение це ликом

Рука к стопе

И.П. — лежа на спине, руки и ноги прямые

Поднимите голову вверх и одновременно согните правую ногу в колене, а правой рукой прикоснитесь к внешней стороне правой стопы Вернитесь в исходное положение.

➤ Поднимите голову вверх и одновременно согните левую ногу в колене, а левой рукой прикоснитесь к внешней стороне левой стопы. Повторяйте до тех пор, пока

➤ Базовые сенсомоторные взаимодействия «Ползание по-пластунски». Ребенок ложится на живот, 17 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.

-
- 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, топтать ногой или проговаривать слог «та».

Май 3 неделя: Двигательные развивающие упражнения + Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения +

- Двигательные развивающие упражнения

Ветряная мельница

Ящерка

Кавычки

И.П. — лежа на спине, руки и ноги прямые

Медленно поверните голову направо, согните правую руку и левую ногу

Задержитесь на 2—3 секунды.

Вернитесь в исходное положение к срединной линии .

Медленно поверните голову налево, согните левую руку и правую ногу.

Задержитесь на 2—3 секунды Вернитесь в исходное положение к срединной линии и повторите еще раз все упражнение це ликом

Рука к стопе

И.П. — лежа на спине, руки и ноги прямые

Поднимите голову вверх и одновременно согните правую ногу в колене, а правой рукой прикоснитесь к внешней

➤ Мелкая моторика «Братцы». Засиделись в избушке братцы. Поднять руку, ладонь выпрямлена, пальцы согнуты. Захотел меньшей прогуляться. Отвезти 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. Зовут 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 18 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.

Май 4 неделя: Двигательные развивающие упражнения + Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения +

➤ Двигательные развивающие упражнения

Ветряная мельница

Ящерка

Кавычки

И.П. — лежа на спине, руки и ноги прямые

Медленно поверните голову направо, согните правую руку и левую ногу

Задержитесь на 2—3 секунды.

Вернитесь в исходное положение к срединной линии .

Медленно поверните голову налево, согните левую руку и правую ногу.

Задержитесь на 2—3 секунды Вернитесь в исходное положение к срединной линии и повторите еще раз все упражнение це ликом

Рука к стопе

И.П. — лежа на спине, руки и ноги прямые

Поднимите голову вверх и одновременно согните правую ногу в колене, а правой рукой прикоснитесь к внешней

- 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.
- 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.
- 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.
- Игры с мячом «Игры в кругу». В этом упражнении должно участвовать как минимум 3 человека. Мячик кидают по кругу. Правила игры: один хлопок – мяч движется в том же направлении, два хлопка – мяч меняет направление. После того, как ребенок усвоил программу, меняется инструкция: один хлопок – мяч меняет направление, два хлопка – мяч движется в том же направлении

2.5. Упражнения для детей подготовительной группы (от 6 до 7 лет)

Октябрь 1 неделя: занятие 1 Двигательные развивающие упражнения + Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения +

- Развитие внимания «Остановись» Дети свободно двигаются по залу под музыку. Как только музыка прекратилась, дети застывают на месте (не шевелятся). «Фокус». По команде «Начали!» каждый мысленно «уходит» внутрь себя,

в свое тело. Затем с периодичностью в 5-30 секунд педагог подает команды: «Правая кисть», «Мочка левого уха» и т.д. Задача ребенка сосредоточится на этой части тела, почувствовать ее.

- Дыхательные упражнения «Воздушный шарик» Ребенок ложится на спину. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги лежат прямо (перекрещивать их нельзя). Глаза смотрят в потолок. Глубокий вдох через нос (рот закрыт) и, шумный выдох через открытый рот. При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается. Ребенок может представить, что в животе у него находится цветной шарик, который надувается при вдохе и сдувается при выдохе. Взрослый кладет свою руку на живот ребенка и помогает при обучении дыханию. Дети дышат по команде по команде «вдох-выдох» (5 раз).
 - Общий двигательный репертуар: «Зоопарк-1». Дети ходят, изображая косолапую мишку (на внешней стороны стопы), птенчика (на носочках), уточку (на пяточках), двигаясь вперед и пятясь назад, а также неуклюжего пингвина (на внешней стороне стопы), двигаясь только вперед. При этом глаза смотрят в точку на стене перед ребенком.
 - 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.
- Мелкая моторика «Пальчики здороваются». Подушечки пальцев соприкасаются и нажимают друг на друга («здороваются»). Сначала работает ведущая рука, потом не ведущая, затем обе руки сразу. После этого здороваются большой и указательный пальцы правой руки, и большой и мизинец – левой и т.д. (от мизинца к большому пальцу на одной руке и от большого пальца к мизинцу - на второй).

Октябрь 2 неделя: занятие 2 Двигательные развивающие упражнения + Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения +

- Развитие внимания «Правильно-неправильно-1». Педагог 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.
- Дыхательные упражнения Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: 10 хлопков — пауза- 5 хлопков — пауза-10 хлопков-пауза-5 хлопков. Во время выдоха ребенок поднимает правую и левую ногу и удерживает их в воздухе на время задержки дыхания. Во время вдоха опускает их. На следующем выдохе ребенок поднимает левую руку и правую ногу. На вдохе опускает их. Упражнение выполняется 5-8 раз. Единица счета равна одной секунде.
- Общий двигательный репертуар «Перекрестные и односторонние движения». Дети идут по кругу, высоко поднимая ноги, согнутые в колене, и дотрагиваются правой 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.
- Игры с мячом «Игры в кругу». Ребенок кидает мяч назад, не поворачиваясь, а взрослый или другой ребенок ловит мяч сзади. Игроки меняются местами поочередно.
- 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 неперемное условие: 21 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 напрягся. 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 перекатываться 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.

- 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.

Октябрь 3 неделя, занятие 3: Двигательные развивающие упражнения+ Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения +

- Глазодвигательный репертуар: Исходное положение (И.п.) – лежа на спине, голова фиксирована (лежит неподвижно). Ноги у ребенка выпрямлены, а руки лежат вдоль туловища. Ноги не 22 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.

- 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. Примечание. Сначала можно помочь ребенку, проговаривая результат каждого шага: «Сейчас ноги вместе, руки раздельно». Вариант упражнения. 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.

Октябрь 4 неделя, занятие 4 Двигательные развивающие упражнения + Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения +

- Базовые сенсомоторные взаимодействия «Партизан». Ползание на животе. Ребенок ложится на живот и ползет попластунски 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.)

- 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.

Ноябрь 1неделя, занятие 5: Двигательные развивающие упражнения+ Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения + Мелкая моторика

- Двигательные развивающие упражнения
- Развитие внимания «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
- 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 ртом 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.
- Общий двигательный репертуар «Зоопрак-2». Дети изображают мишку, птенчика, уточку, 24 двигаясь при этом вперед и назад, а также неуклюжего пингвина (на внешней стороне стопы), двигаясь только вперед. При этом глаза смотрят в точку на стене перед ребенком.
- 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).

Ноябрь 2 неделя: Двигательные развивающие упражнения + Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения +

- Мелкая моторика «Домик». Пальцы сжаты в кулаки последовательно разгибаются, а потом сгибаются в кулак. В этом домике пять этажей: На первом живет семейство ежей, На втором семейство зайчат, На третьем – семейство рыжих бельчат, На четвертом живет с птенцами синица, На пятом сова – очень умная птица. Ну что же, пора нам обратно спуститься: На пятом сова, На четвертом синица, Бельчата на третьем, Зайчата – втором, На первом ежи, мы еще к ним зайдём.

Ноябрь 3 неделя: Двигательные развивающие упражнения Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения +

- Двигательные развивающие упражнения
- Игры с мячом «Катание мяча». Дети садятся в круг, кладут ноги ступня к ступне (получается многоугольная звезда). Они перекатывают друг другу большой мяч. Сначала мяч отталкивают от себя двумя руками, через минуту или две ребенок убирает левую руку за спину и катает мяч только правой рукой, а через 3 минуты – левой рукой. Мяч должен катиться ровно и прямо в руки партнеру.
- 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.

Ноябрь 4 неделя: Двигательные развивающие упражнения+ Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения +

- Двигательные развивающие упражнения
- 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 носочки 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.
- 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.

Декабрь 1 неделя: Двигательные развивающие упражнения+ Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения

- Двигательные развивающие упражнения
- Глазодвигательный репертуар Упражнение для глаз. Ребенок лежит на спине, голова неподвижна, ноги и руки прямые, лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются, пальцы рук неподвижны. Рот открыт, язык высунут, и следует за движением глаз. Взрослый, как и на предыдущем занятии, ярким предметом рисует в воздухе «крест» на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы.
- Базовые сенсомоторные взаимодействия «Хожение 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.

Декабрь 2 неделя: Двигательные развивающие упражнения+ Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения +

- Базовые сенсомоторные взаимодействия «На спине без рук-1». 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.
- 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 равными.

Декабрь 3 неделя: Двигательные развивающие упражнения+ Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения +



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.

- 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.)

Декабрь 4 неделя: Двигательные развивающие упражнения+ Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения +

- 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.
- Растяжка «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.

Январь 3 неделя: Двигательные развивающие упражнения+ Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения +

- Двигательные развивающие упражнения
- Развитие внимания «Стоп-игра-3». Вторая команда отличается от первой (например, первая — один хлопок, вторая два хлопка).
- 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. ➤ Общий двигательный репертуар «Зоопарк-2»

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.

- 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.

Январь 4 неделя: Двигательные развивающие упражнения + Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения +

- Двигательные развивающие упражнения
- 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, носочки 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).
- Базовые сенсомоторные взаимодействия «Хождение на коленях-2». Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но при этом язык следует за ладонью, смотрящей вверх, а глаза — в противоположную сторону от языка. Затем, наоборот, глаза следуют за ладонью, смотрящей вверх, а язык в противоположную от глаз сторону. 5 Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения +
- 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.
- 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 равными.

Февраль 1неделя: Двигательные развивающие упражнения + Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения +

- Двигательные развивающие упражнения
- 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 30 надо поочередно – то левой ногой, то правой. Мелкая моторика «Крокодил» Крокодил плывет по речке, Выпучив свои глаза. Он зеленый весь, как тина, От макушки до хвоста. (Ладонь, выставлена вперед, горизонтально столу. Большой палец под ладонью. Указательный палец и мизинец согнуты – это глаза - и прижаты соответственно к среднему и безымянному пальцу.)

Февраль 2 неделя: Двигательные развивающие упражнения+ Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения +

- Двигательные развивающие упражнения
- 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.
- 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.

Февраль 3 неделя: Двигательные развивающие упражнения+ Развитие внимания + дыхательные упражнения

- Двигательные развивающие упражнения
- Развитие внимания «Охота на фигуры». Ребенку предлагается бланк с набором различных фигур. Задача ребенка — как можно быстрее все квадраты зачеркнуть, а все круги подчеркнуть.
- 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.
- Общие двигательные упражнения «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.
- Мелкая моторика «Постучалки-1». Дети каждым пальцем стучат по полу два раза.

-
- 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.

Февраль 4 неделя: Двигательные развивающие упражнения+ Развитие внимания + дыхательные упражнения

- Двигательные развивающие упражнения
- Развитие внимания - «Фокус» «Запретное движение». Психолог показывает детям различные движения. Дети их повторяют. Одно из движений повторять нельзя, дети его пропускают.
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.
- Общий двигательный репертуар «Аист и лягушка». Дети разбиваются на пары, один изображает лягушку, другой аиста. Лягушка убегает от аиста, тот ее ловит.
- 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.
- 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.

Март 1 неделя: Двигательные развивающие упражнения Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения +

- Двигательные развивающие упражнения
- 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 носочки 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, носочки 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.
- Базовые сенсомоторные взаимодействия «Хожение 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.

Март 2 неделя Двигательные развивающие упражнения+Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения +

-
- 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.
- 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.

Март 3 неделя: Двигательные развивающие упражнения+ Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения +

- Двигательные развивающие упражнения+
- 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.
- Мелкая моторика «Кошка» А у кошки ушки на макушке, Чтобы лучше слышать мышь в ее норашке. (Средний и безымянный пальцы упираются в большой. Указательный и мизинец подняты вверх).

Март 4 неделя: Двигательные развивающие упражнения + Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения +

- Двигательные развивающие упражнения
- Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность « Картины». Делим лист пополам. Ребенок рисует картинку сначала отдельно каждой рукой, а потом одновременно двумя руками. Порядок рисования следующий: — рисуется рамочка в виде большого квадрата; - 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 картинki, 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

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.

Апрель 1 неделя: Двигательные развивающие упражнения+ Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения + ➤ Мелкая моторика «Постучалки-1». Дети каждым пальцем поочередно, то два раза, то один раз.

- Двигательные развивающие упражнения
- 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»).

Апрель 2 неделя: Двигательные развивающие упражнения + Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения + Мелкая моторика

- Двигательные развивающие упражнения
- 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. ►
- Дыхательные упражнения Ребенок, лежа (ноги и руки вытянуты вдоль тела), делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под хлопанья. 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!
- 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.
- 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.
- 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.

Апрель 3 неделя: Двигательные развивающие упражнения + Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения +

- Двигательные развивающие упражнения
- Растяжки «Активные растяжки-1». Ребенок лежит на спине, руки вверху, над головой, ноги вместе. По команде руки тянутся вверх, а ноги и носочки- 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. ►

- Базовые сенсомоторные взаимодействия «Хожение у стены-2». Упражнение выполняется так же, как на занятии 16. При этом глаза смотрят в стену, а язык двигается в сторону шагающей руки. Затем, наоборот, язык неподвижен, а глаза смотрят в сторону шагающей руки.

Апрель 4 неделя, занятие: Двигательные развивающие упражнения + Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения +

- Двигательные развивающие упражнения
- 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.
- 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.

Май 1 неделя, занятие: Двигательные развивающие упражнения+ Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения +

- Двигательные развивающие упражнения
- 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.



- 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!!!

Май 2 неделя, занятие: Двигательные развивающие упражнения Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения +

- Двигательные развивающие упражнения

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, топтать ногой или проговаривать слог «та».

- 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.

- Май 3 неделя, занятие** : Развитие внимания + дыхательные упражнения + общие двигательные упражнения + ➤
- Мелкая моторика «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.
- 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. **Май 4 неделя, занятие** :
- 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.
- 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.

-
- 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.
- Игры с мячом «Игры в кругу». В этом упражнении должно участвовать как минимум 3 человека. Мячик кидают по кругу. Правила игры: один хлопок – мяч движется в том же направлении, два хлопка – мяч меняет направление. После того, как ребенок усвоил программу, меняется инструкция: один хлопок – мяч меняет направление, два хлопка – мяч движется в том же направлении.
- Растяжки

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение программы

Материально-технические условия реализации Программы соответствуют:

- - санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам, описанным в что соответствует требованиям РФ от 28.09.2020 № 28 СанПиН 2.4.1.3648 – 20.
- - правилам пожарной безопасности;
- - требованиям к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- - требованиям ФГОС ДО к предметно-пространственной среде;
- -требованиям к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы)).

Материально-техническое оснащение - физкультурный зал с разметкой

1. Скамейки гимнастические – 2 шт.
2. Мячи разных размеров – 3 вида по – 25 шт.
3. Мячи большие для фитбол - гимнастики – 6шт.
4. Обручи диаметр 80 см. – 20шт.
5. Обручи диаметр 60 см – 20шт.
6. Гимнастический набор: обручи плоские, рейки, палки, подставки, зажимы – 1 шт.
7. Скакалки – 25 шт. 8. Маты гимнастические – 2шт.
9. Веревки короткие для выполнения упражнений – 30 шт.
- 10.Мячи массажные - 20 шт.
- 11.Мешочки с песком – 30 шт.

12. Гимнастические палки разной длины – 45 шт.
13. Цветные ленточки – 30 шт.
14. Стойки – конусы с отверстиями, балансиры, кубики, шарики цветные, утяжеленные мячи, доски с зацепами, ходули-ведра, дуги разной высоты, цветные ориентиры, нейроскакалки, следочки – ладошки, орто-коврики, и др.
15. Музыкальный центр – 1 шт.

3.2. Список используемой литературы

1. Ахутина Т.В., Пылаева Н.М. Преодоление трудностей учения: нейропсихологический подход.
2. Блайт Салли Годдарт, Диагностический тест уровня развития от ИНФ и школьная коррекционная программа, перевод с английского Давыдова Надежда, Москва, Линка-Пресс, 2017.
3. Блайт Салли Годдарт, «Хорошо сбалансированный ребенок: движение и раннее развитие»; под ре. Н.В. Луниной (перевод с английского И.В. Добрыниной). – М. : Издательство «Национальное образование», 2020. – 192 с.
4. Визель Т.Г. Основы нейропсихологии: учебник для студентов вузов Т.Г. Визель. -- М.: АСТ Астрель Транзиткнига, 2005.- 384,(16)с.- (Высшая школа)
5. Деннисон П., Деннисон Г. Гимнастика мозга. – Санкт-Петербург, Издательская группа «Весь», 2020 г.
6. Колганова В.С., Нейропсихологические занятия с детьми: В 2ч. Ч. 1/ Валентина Колганова, Елена Пивоварова, Сергей Колганов, Ирина Фридрих. – М.: АЙРИС-пресс, 2021. – 416 с.
7. Колганова В.С., Нейропсихологические занятия с детьми: В 2ч. Ч. 2/ Валентина Колганова, Елена Пивоварова, Сергей Колганов, Ирина Фридрих. – М.: АЙРИС-пресс, 2020. – 144 с. (Культура здоровья с детства)
8. Семенович А. В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте: Учебное пособие для высших учебных заведений. - М., 2002

9. Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста. -М.: Генезис, 2008.-319с.
10. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. -М.: Генезис,2010.-474с.
11. Цветкова Л.С., Актуальные проблемы нейропсихологии детского возраста: Учебное пособие/ Под ред Л. С. Цветковой. - М. ,2001.