муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида № 2»

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Д/с № 2»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.В. Скрапстынь

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г.

**Проект: «Умные движения»**

**(нейропсихологическая коррекция старших дошкольников)**

Подготовили: Вяткина Н.И..

Михеева Н.А.

г. Ачинск, 2023 г.

Оглавление

[1 Паспорт проекта 3](#_Toc149300026)

[2 Цель проекта 3](#_Toc149300027)

[3 Описание проекта 3](#_Toc149300028)

[4 Список литературы 5](#_Toc149300029)

[5 Приложение 6](#_Toc149300030)

**1 Паспорт проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Вид проекта** | Практико-игровой, групповой. |
|  | **Продолжительность** | Долгосрочный (ноябрь-май) |
|  | **Участники проекта**: | * Дети старшей группы «Пчелка» * Родители * Инструктор по физической культуре * Учитель-логопед |
|  | **Общая характеристика проекта** | Проект «Умные движения» разработана на основе базового алгоритма «метода замещающего онтогенеза» и преимущественно ориентирована на коррекцию  первого функционального блока мозга.  Проект состоит из 12комплексов занятий, продолжительность каждого занятия 25 минут, кратность занятий варьируется от одного до четырёх раз в месяц. Каждое занятие состоит из нескольких этапов:  1. развитие внимания;  2. дыхательные упражнения;  3. общий двигательный репертуар;  4. игры с мячом;  5. растяжки;  6. глазодвигательный репертуар;  7. базовые сенсомоторные взаимодействия;  8. базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность;  9. мелкая моторика.  В проекте участвуют 5 детей из старшей группы комбинированной направленности с логопедическими заключениями ОНР- I, ОНР- IIуровнями речевого развития, занимающихся по адаптированной образовательной программе дошкольного образования обучающихся с задержкой психического развития, с тяжелыми нарушениями речи, с расстройством акустического спектра. |

2 Цель проекта  
  
     Цель проекта «Умные движения»:  оптимизация функционального статуса глубинных образований мозга и межполушарной организации процессов развития ребенка старшегодошкольного возраста.

Задачи программы:   
 -развитие произвольного внимания и саморегуляции;   
 -формирование сенсомоторного контроля;   
-оптимизация тонуса;   
-преодоление ригидных телесных установок и синкинезий.

# 3 Актуальность и описание проекта

В настоящее время в старшую группу компенсирующей направленности зачислено 10 детей различной нозологией. Из которых 5 детей с логопедическими заключениями ОНР-I, ОНР- IIуровня, занимающихся по адаптированной образовательной программе дошкольного образования обучающихся с задержкой психического развития, с тяжелыми нарушениями речи, с расстройством акустического спектра. Для успешной коррекционно-образовательной деятельности нами был создан проект «Умные движения», который основывается на нейропсихологическом подходе и методе замещающего онтогенеза (МЗО). МЗО -нейропсихологическая технология, содержащая инвариантный комплекс этапов (диагностика-профилактика-коррекция-абилитация-прогноз) психолого-педагогического сопровождения детей с различными типами развития. Основная его цель - развитие мозгового (и шире-нейропсихосоматического) обеспечения психического онтогенеза. Механизмы воздействия МЗО идентичны базовым составляющим нормативного онтогеза во всем многообразии его системно-динамических психологических возрастных перестроек. Первой 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, арт-терапевтические и др. психотехники. Как диагностическая, так и коррекционная модели представляют собой трехуровневую систему, разработанную в соответствии с учением А.Р. Лурия о трех функциональных блоках мозга (ФБМ). 1-й ФБМ - блок регуляции тонуса и бодрствования, 2-й ФБМ - блок приема, переработки и хранения информации, 3-й ФБМ- блок программирования, регуляции и контроля.

В данном проекте отражены варианты дидактической поурочной  разработки схемы нейропсихологической  коррекции, абилитации и профилактики процессов развития. Проект реализуется по единому плану, который предполагает:

* предварительную нейропсихологическую диагностику и динамическое диагностическое обследование детей в начале работы и по ее завершении;
* отработку в домашних условиях применяемых упражнений;
* консультирование родителей с подробным объяснением целей и задач формирующего обучения.

Проект рассчитан на один учебный год, один комплекс занятия проводится от одного до трех раз в месяц, в зависимости от динамики выполнения упражнений и овладения навыками, раз в месяц проводится занятие в присутствие родителей, консультация по методики и подробном описании техники выполнения упражнений.

# 4 Список литературы

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.- М.: Вако, 2004.

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

3. Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста. -М.: Генезис, 2008.-319с.

4. Семенович А.В.Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. -М.: Генезис,2010.-474с.

5. Сиротюк А.Л. Коррекция обучения и развития школьников.-М.: Сфера,2002.-80с.

6. Хомская Е.Д. Нейропсихология .-СПб.: Питер,2007.-496с.

7. ЦвынтарныйВ.В.Играем пальчиками — развиваем речь. — М.: Центрполиграф,2002.-32 с.

# 5 Приложение

Примерное планирование занятий:

Комплекс упражнений 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Сфера развития | Упражнение |
| 1. | 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 в 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. |
| 2. | 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). |
| 3. | Общий двигательный репертуар | «Зоопарк-1». Дети ходят, изображая косолапого мишку (на внешней стороны стопы), птенчика (на мысочках), уточку (на пяточках), двигаясь вперед и пятясь назад, а также неуклюжего пингвина  (на внутренней стороны стопы), двигаясь только вперед.  При этом глаза смотрят в точку на стене перед ребенком. |
| 4. | Игры с мячом | Ребенок и взрослый должны кидать друг другу с разных расстояний и ловить двумя руками большой мяч. Мяч кидают сначала непосредственно в руки, затем немного правее, немного левее, немного выше, ниже. Дети должны уметь кидать мяч, подавая его двумя руками снизу, сверху, по воздуху и ударяя об пол. Надо стараться не прижимать мяч к себе, а ловить его только руками. Дети ловят мяч по очереди и бросают взрослому. |
| 5. | Растяжки | «Струночка». Ребенок лежит на полу (вытянувшись струночкой, руки вместе над головой, ноги вместе), расслабившись. Один взрослый берет ребенка за руки, другой за ноги. По команде они одновременно, очень медленно и осторожно начинают растягивать ребенка в противоположные стороны.  Заканчивают растягивать также одновременно, постепенно возвращая ребенка в исходное положение. Подается команда расслабиться.   «Качалка». Сесть на пол, обхватить колени руками. Качаться на спине, прокатываясь всеми позвонками по полу.  «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. Можно помочь ему стабилизировать свои ощущения, фиксируя его тело руками. |
| 6. | Глазодвигательный  репертуар | Исходное положение (И.п.) - лежа на спине, голова фиксирована (лежит неподвижно). Ноги у ребенка выпрямлены, а руки лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются. Пальцы рук не подвижны.     Нужно учиться следить глазами за яркой точкой на конце ручки, так, чтобы не двигать при этом головой. Взрослый берет ручку (ярким концом вниз) и плавно перемещает ее над глазами ребенка. Глаза ребенка следят за яркой точкой на конце ручки. Необходимо на 1-2 секунды задерживать ручку в крайних положениях (право, лево, верх, низ), ребенок должен удерживать взгляд в этих крайних точках. Это упражнение выполняется на трех уровнях: сначала на расстоянии вытянутой руки ребенка, затем на расстоянии руки, согнутой в локте, и, наконец, около переносицы.     Сначала взрослый держит ручку на расстоянии вытянутой руки ребенка напротив его переносицы. Затем он медленно перемещает ручку влево, задерживаясь на 1-2 секунды. Возвращается на середину, задерживается на 1-2 секунды и перемещает ручку вправо, задерживая ее в крайней точке на 1-2 секунды. Возвращается на середину, опять держит ее неподвижно в течение 1-2 секунд. Перемещает ручку вверх, задерживаясь на 1-2 секунды, затем – на середину (остановка 1-2 секунды); так же вниз – на середину («крест»).  То же самое сделать:  -на среднем уровне (на расстоянии руки ребенка, согнутой в локте). -близком уровне (у переносицы ребенка, на расстоянии ладони ребенка).  «Конвергенция -1». Ребенок лежит. Поднять предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над переносицей. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. Выполнить 2 раза. |
| 7. | Базовые сенсомоторные взаимодействия | «Партизан». Ползание на животе. Ребенок ложится на живот и ползет по-пластунски так, как сможет. Взрослый следит за правильностью выполнения упражнения, фиксирует внимание на проблемных зонах ребенка и помогает ему. Если ребенок при ползании игнорирует ноги, то ему надо больше ползать без рук. Если игнорируется одна из ног, рекомендуется надеть ему утяжелитель (бутылка с водой или мешочек с крупой), и таким образом «включить» ее в выполнение задания. (Это упражнение  диагностическое и позволяет выявить возможности ребенка.) |
| 8. | Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность | В первое занятие упражнения этого раздела не включаются. |
| 9. | Мелкая моторика | «Домик». Пальцы сжаты в кулаки последовательно разгибаются, а потом сгибаются в кулак.  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 зайдем. |

Комплекс упражнений 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Сфера развития | Упражнение |
| 1. | Развитие внимания | «Фокус», «Стоп-игра-1».Дети находятся на своих местах в зале. Им дается команда (например, один хлопок). Услышав команду, дети начинают свободно бегать по залу. Затем звучит вторая команда (один хлопок).  Услышав ее, дети занимают свои места в зале . |
| 2. | Дыхательные упражнения | «Дышим под счет» Ребенок ложится на спину. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги лежат прямо (перекрещивать нельзя). Глаза смотрят в потолок. Глубокий вдох через нос (рот закрыт) и шумный выдох через открытый рот. При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается. Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов и громких выдохов 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. |
| 3. | Общий двигательный репертуар | «Зоопрак-2». Дети изображают мишку, птенчика, уточку, двигаясь при этом вперед и назад, а также неуклюжего пингвина (навнутренней стороны стопы), двигаясь только вперед. При этом глаза смотрят в точку на стене перед ребенком. |
| 4. | 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. |
| 5. | Растяжки | «Полетели -1». Ребенок  ложится на спину в виде «звезды» (разводит руки и ноги в стороны). По команде  «Полетели!» ребенок должен поднять руки и ноги в воздух (не высоко), растопырить пальцы рук, высунуть язык и тянуть руки и пальцы рук в разные стороны, язык (не сжимая  его губами и зубами) и мысочки  ног вниз. По команде «Опустились!» ребенок опускает руки и ноги на пол и расслабляет все тело. Команды чередуются. Ребенок  «летит»,  пока взрослый считает (хлопает в ладоши) до пяти и отдыхает такое же время. |
| 6. | Глазодвигательный  репертуар | «Конвергенция-1»(см. выше).Упражнение для глаз. Ребенок лежит на спине, голова неподвижна, ноги и руки прямые, лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются, пальцы рук неподвижны. Рот открыт, язык высунут, и следует за движением глаз. Взрослый, как и на предыдущем занятии, ярким предметом рисует в воздухе «крест» на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы. |
| 7. | Базовые сенсомоторные взаимодействия | «На спине без рук-1». Ребенок ложится на спину, кладет в сцепленные в замочек руки на живот и приподнимает голову, а ноги сгибает в коленях. Он должен доползти до цели, отталкиваясь одновременно двумя  ногами. |
| 8. | Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность | «Рисуем улыбки». На доске мелом (на листе, прикрепленном к стене) ребенок рисует дуги. Для выполнения этого задания на доске или на листе нужно провести вертикальную линию, которая разделит доску (лист) пополам. Ребенок все время стоит у середины листа и держит в руках мел (маркеры). Ребенок  начинает рисовать дуги сначала каждой  рукой по отдельности, а затем одновременно обеими руками. Каждую дугу обводит несколько раз, не отрывая руки. Дуги должны быть средних размеров, на каждой половине листа должно получиться в итоге по 5-6 дуг, нарисованных одной рукой, и 4 пары, дуг, нарисованных  двумя руками. Взрослый внимательно следит за выполнением упражнения и тем, чтобы ребенок  не отвлекался, не напрягал руку, следует сказать ему, чтобы он ее расслабил: пусть  положит маркер или мел, потрясет рукой, взрослый может помассировать руку от лучезапястного  сустава до плечевого, плечи  и шею, после чего можно продолжить упражнение. |
| 9. | Мелкая моторика | «Печатная машинка». Педагог 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. |

Комплекс упражнений 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Сфера развития | Упражнение |
| 1. | Развитие внимания | «Фокус»  «Стоп-игра-2».Вторая команда отличается от первой (например, первая — один хлопок, вторая два хлопка). |
| 2. | Дыхательные упражнения | Ребенок, лежа (ноги и руки  вытянуты вдоль тела) делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывание счета: «Вдох(4 хлопка), держим (2 хлопка), выдох (4 хлопка), держим (2 хлопка)». Упражнение выполняется 5-8 раз.  Можно предложить ребенку самостоятельно отстукивать ритм ладонями об пол. В таком случае необходимо следить за тем, чтобы он не ускорял и не замедлял темп. Также обращайте внимание на то, чтобы тело ребенка было расслабленным. |
| 3. | Общий двигательный репертуар | «Зоопарк-2» (см.выше). |
| 4. | Игры с мячом | «Катание мяча».Взрослый и ребенок садятся на пол, на расстоянии 2-3 метров друг от друга и берут большой мяч. Они раздвигают ноги и перекатывают мяч по полу. Сначала мяч отталкивают от себя двумя руками, через минуту или две ребенок убирает левую руку за спину и катает мяч только правой рукой, а через 3 минуты — только левой рукой. Мяч должен катиться ровно и прямо в руки партнеру. |
| 5. | Растяжки | «Полетели-2 ». Команды даются отдельно для разных частей тела. Например: «клювик взлетел» — высунуть язык, «крылышки полетели» -руки поднять, пальчики растопырить, «ножки взлетели»- ноги поднять, мысочки вытянуть, «крылышки опустились» - руки опустить на пол, «ножки опустились» - ноги опустить на пол и «клювик опустился»- язык убрать в рот. Чередовать команды в разных вариациях.  «Качалка» «Бревнышко»  «Лодочка». Лечь на живот, руки вытянуть вперед, сложить их лодочкой (ладонь к ладони), приподнять прямые ноги, прогнуться и покачаться на животе в таком положении. Если ребенку трудно выполнять упражнение, взрослый помогает ему (качает его, поднимая, то руки, то ноги). |
| 6. | Глазодвигательный  репертуар | И.п.- то же. Рот открыт, язык высунут, и движется в противоположную от глаз сторону. Взрослый ярким предметом рисует в воздухе «крест» на 3- уровнях. «Конвергенция -1». Ребенок лежит. Поднять предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над переносицей. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. Выполнить 2 раза. |
| 7. | Базовые сенсомоторные взаимодействия | «На спине без рук-2».Ребенок ложится на спину, кладет  сцепленные в 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. |
| 8. | Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность | « Радуга». Ребенок рисует разноцветную радугу. Нужно приготовить несколько маркеров (мелков) разных цветов. Делим лист или доску пополам. Упражнение выполняется сначала одной рукой (отдельно правой и левой), а потом двумя руками одновременно. Каждую дугу в радуге обводим несколько раз, не отрывая руки. В итоге должно получиться 4 радуги. Для первого раза нарисуйте ребенку две точки, которые будут являться внешними границами радуги. |
| 9. | Мелкая моторика | «Постучалки-1». Дети каждым пальцем стучат по полу два раза. |

Комплекс упражнений 4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Сфера развития | Упражнение |
| 1. | Развитие внимания | «Фокус»  «Запретное движение». Психолог показывает детям различные движения. Дети их повторяют. Одно из движений повторять нельзя, дети его пропускают. |
| 2. | Дыхательные упражнения | Ребенок, лежа (ноги и руки вытянуты вдоль тела), делает ряд глубоких вдохов носом  и громких выдохов ртом под прохлопывания. Произносите вслух только слова «Вдох», «Держим», «Выдох», «Держим», а счет прохлопывайте: «Вдох (3 хлопка), держим (3 хлопка), выдох (3 хлопка), держим (3 хлопка) ». Единица счета равна одной секунде. Упражнение выполняется 5-8 раз. |
| 3. | Общий двигательный репертуар | «Аист и лягушка». Дети разбиваются на пары, один изображает лягушку, другой аиста. Лягушка убегает от аиста, тот ее ловит. |
| 4. | Игры с мячом | «Катание мячей». Ребенок и взрослый катают мячи друг другу по полу. Одновременно большой и теннисный мячи катятся друг другу в руки. Мячи не должны сталкиваться. |
| 5. | Растяжки | «Полетели-1 ». Ребенок  ложится на спину в виде «звезды» (разводит руки и ноги в стороны). По команде  «Полетели!» ребенок должен поднять руки и ноги в воздух (не высоко), растопырить пальцы рук, высунуть язык и тянуть руки и пальцы рук в разные стороны, язык (не сжимая  его губами и зубами) и мысочки  ног вниз. По команде «Опустились!» ребенок опускает руки и ноги на пол и расслабляет все тело. Команды чередуются. Ребенок  «летит»,  пока взрослый считает (хлопает в ладоши) до пяти и отдыхает такое же время.  «Полетели-2 ». Команды даются отдельно для разных частей тела. Например: «клювик взлетел» - высунуть язык, «крылышки полетели» -руки поднять, пальчики растопырить, «ножки взлетели»- ноги поднять, мысочки вытянуть, «крылышки опустились» -руки опустить на пол, «ножки опустились» - ноги опустить на пол и «клювик опустился»- язык убрать в рот. Чередовать команды в разных вариациях. «Лодочка». Лечь на живот, руки вытянуть вперед, сложить их лодочкой (ладонь к ладони), приподнять прямые ноги, прогнуться и покачаться на животе в таком положении. Если ребенку трудно выполнять упражнение, взрослый помогает ему (качает его, поднимая, то руки, то ноги).  «Фараон».Ребенок ложится на спину, обняв себя руками (правая кисть держит левое плечо, левая — правое). Он должен отрывать голову от пола и поднимать ее к груди, не поднимая плеч. Туловище лежит неподвижно, ногами не шевелить. |
| 6. | Глазодвигательный  репертуар | И.п.- то же. Рот открыт, язык высунут, и движется в противоположную от глаз сторону. Взрослый ярким предметом рисует в воздухе «крест» на 3- уровнях. «Конвергенция -1». Ребенок лежит. Поднять предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над переносицей. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. Выполнить 2 раза. |
| 7. | Базовые сенсомоторные взаимодействия | «Ползание по-пластунски». Ребенок ложится на живот, головой в сторону цели, сгибает правые руки и ногу. Голова чуть оторвана от пола. Разгибая одновременно руку и ногу, неотрывно смотря на цель, ребенок толкается. После этого сгибает левую руку и опять толкается. Задача -доползти до цели. |
| 8. | Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность | « Картины». Делим лист пополам. Ребенок рисует картинкусначала отдельно каждой рукой, а потом одновременно двумя руками. Порядок рисования следующий: -рисуется рамочка в виде большого квадрата;  -в рамочке солнце с лучами;  -облака;  -чайка или несколько чаек;  -волны;    В результате должна получиться картинка. Всего таких картинок должно быть четыре: нарисованная левой рукой, нарисованная правой, две картинки, нарисованные двумя руками сразу. Время выполнения 5-8 минут. В случае трудностей взрослый делает задание вместе с ребенком, придерживая его руку и способствуя самостоятельной работе. |
| 9. | Мелкая моторика | «Постучалки-1». Дети каждым пальцем поочередно то два раза, то один раз. |

Комплекс упражнений  5

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Сфера развития | Упражнение |
| 1. | Развитие внимания | «Фокус».По команде «Начали!» каждый мысленно «уходит» внутрь  в себя, в свое тело. Затем с периодичностью в 5-30 секунд педагог подает команды: «Правая кисть», «Мочка левого уха» и т.д. Задача ребенка сосредоточится на этой части тела, почувствовать ее.  «Запретное движение». Педагог показывает детям различные движения. Дети их повторяют. Одно из движений повторять нельзя, дети его пропускают. |
| 2. | Дыхательные упражнения | Ребенок, лежа (ноги и руки вытянуты вдоль тела), делает ряд глубоких вдохов носом  и громких выдохов ртом под прохлопывания. Вместо слов «Вдох», «Держим», «Выдох», вы хлопаете два раза, а счет прохлопываете как раньше: двойной хлопок- 3 хлопка — двойной хлопок- 3 хлопка- двойной хлопок-3 хлопка. Единица счета равна одной секунде. Упражнение выполняется 5-8 раз.  Следите за тем, чтобы тело ребенка было полностью расслаблено! |
| 3. | Общий двигательный репертуар | «Кузнецы и сенокосцы». Дети складывают руки так, как будто у них в руках молот, и куют железо. Затем дети представляют, что у них в руках коса, и косят траву. |
| 4. | Игры с мячом | «Упражнение с теннисным мячом».  Ребенок и взрослый кидают друг другу теннисный мяч двумя руками. Мяч кидают с разных расстояний. Ребенок ловит мяч и называет любой синий (красный, мокрый, холодный, горячий и т.д.) предмет. |
| 5. | Растяжки | «Активные растяжки-1». Ребенок лежит на спине, руки вверху, над головой, ноги вместе. По команде руки тянутся вверх, а ноги и мысочки- вниз. По другой команде — руки и ноги расслабляются.  «Дотянись». Ребенок лежит на животе. Взрослый, сидя перед ним, держит предмет перед ребенком, а ребенок тянется к нему к нему сначала правой рукой, а потом левой. Затем взрослый, сидя у его ног, просит дотянуться до предмета ногами — сначала правой, а потом левой. «Лодочка». Лечь на живот, руки вытянуть вперед, сложить их лодочкой (ладонь к ладони), приподнять прямые ноги, прогнуться и покачаться на животе в таком положении. Если ребенку трудно выполнять упражнение, взрослый помогает ему (качает его, поднимая, то руки, то ноги).  «Фараон».Ребенок ложится на спину, обняв себя руками (правая кисть держит левое плечо, левая -правое). Он должен отрывать голову от пола и поднимать ее к груди, не поднимая плеч. Туловище лежит неподвижно, ногами не шевелить. |
| 6. | Глазодвигательный  репертуар | И.п.- то же. Рот открыт, язык высунут, и движется в противоположную от глаз сторону. Взрослый ярким предметом рисует в воздухе «крест» на 3- уровнях. «Конвергенция -1». Ребенок лежит. Поднять предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над переносицей. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. Выполнить 2 раза. |
| 7. | Базовые сенсомоторные взаимодействия | «Ползание по-пластунски». Ребенок ложится на живот, головой в сторону цели, сгибает правые руки и ногу. Голова чуть оторвана от пола. Разгибая одновременно руку и ногу, неотрывно смотря на цель, ребенок толкается. После этого сгибает левую руку и опять толкается. Задача — доползти до цели. |
| 8. | Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность | «Геометрические фигуры-1». Делим лист пополам. Ребенок рисует сразу двумя руками одновременно разные геометрические фигуры: круги, квадраты, треугольники. Нарисовав их, ребенок обводит их в течение одной минуты, не отрывая при этом рук от бумаги, в разных направлениях. Взрослый засекает время по команде «Начали!» ребенок начинает рисовать определенную фигуру, а по команде «Стоп!» перестает выполнять задание. И так с каждой фигурой. Важно, чтобы при выполнении задания у ребенка вместо круга не получился «клубок ниток». Обводить нужно как можно точнее, чтобы квадрат не раздваивался, а треугольник не увеличился в несколько раз. Необходимо поставить отметку в виде черточки в области  начала рисования фигуры, при прохождении этой отметки ребенок должен цокать языком, топать ногой или проговаривать слог «та». |
| 9. | Мелкая моторика | «Братцы».   |  |  | | --- | --- | | Засиделись в избушке братцы. | Поднять руку, ладонь выпрямлена, пальцы согнуты. | | Захотел меньшой 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. | | 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. | |

Комплекс упражнений6

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Сфера развития | Упражнение |
| 1. | Развитие внимания | «Запретное слово». Дети стоят в кругу и по очереди повторяют за ведущим названия овощей (цветов, городов, цифр, букв и т.п.).Название одного овоща (например, «огурец») является запретным словом. Его нельзя произносить, вместо этого надо хлопнуть в ладоши. |
| 2. | Дыхательные упражнения | Ребенок, лежа делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: «Поднимаем (3 хлопка), держим (3 хлопка), опускаем (3 хлопка), держим (3 хлопка)». Во время вдоха ребенок поднимает правую руку и правую ногу и удерживает их в воздухе во время задержки дыхания. Во время выдоха опускает их. На следующем вдохе ребенок поднимает левую руку и левую ногу и также задерживает на время задержки дыхания. На выдохе опускает руку и ногу. Упражнение выполняется 5-8 раз.     Команды сначала необходимо проговаривать  вслух. Можно даже подсказывать ребенку, какую руку и ногу надо поднимать. Также нужно следить за тем, чтобы руки и ноги, которые  не работают в данный момент, лежали спокойно и расслабленно. |
| 3. | Общий двигательный репертуар | «Гусеница». Дети изображают гусеницу. Прямые руки и ноги стоят на полу близко друг к другу. Затем руки убегают, а ноги стоят, потом ноги догоняют, а руки ждут. |
| 4. | Игры с мячом | «Игры в кругу».В этом упражнении должно участвовать как минимум 3 человека. Мячик кидают по кругу. Правила игры: один хлопок -мяч  движется в том же направлении, два хлопка- мяч меняет направление. После того, как ребенок усвоил программу, меняется инструкция: один хлопок - мяч меняет направление, два хлопка -мяч движется в том же направлении. |
| 5. | Растяжки | «Активные растяжки-2». Ребенок лежит на спине, руки вверху, над головой, ноги вместе. По команде  правая рука тянется вверх, правая нога-вниз; при этом  левая рука и нога расслаблены. Ребенок должен удержаться в таком положении в течение 3-5 секунд. По команде все конечности расслабляются  в течение того же интервала времени. Затем также «растягивается»  левая сторона тела.  «Дотянись». Ребенок лежит на животе. Взрослый, сидя перед ним, держит предмет перед ребенком, а ребенок тянется к нему к нему сначала правой рукой, а потом левой. Затем взрослый, сидя у его ног, просит дотянутся до предмета ногами- сначала правой, а потом левой. «Кошка». Ребенок встает на четвереньки. Выгибает и прогибает спину в поясничном отделе. Голова при этом движется синхронно с изменением поз: прогибание – голова вверх, выгибание – голова вниз. Если ему это не удается, помогите ребенку, фиксируя статику и динамику данной позы собственными руками (буквально – надавливая ему на поясницу или, напротив, приподнимая ее), прося его только о том, чтобы он опускал голову, когда его спина выгибается, и поднимал, когда она выгибается.    Потом это упражнение выполняется с  неподвижной головой, которая при необходимости фиксируется руками взрослого. |
| 6. | Глазодвигательный  репертуар | И.п.- то же. Рот открыт, язык высунути следует за глазами. Взрослый ярким предметом рисует в воздухе сначала знак бесконечности (горизонтальная восьмерка), а потом обычную восьмерку (вертикальная восьмерка) последовательно на трех уровнях.  «Конвергенция -2». Ребенок лежит. Взрослый поднимает какой-то предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над его переносицей. Язык максимально высунут. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. При приближении предмета язык медленно прячется во рту. Сделать 2 раза. |
| 7. | Базовые сенсомоторные взаимодействия | «Ползание по-пластунски». Ребенок ложится на живот, головой в сторону цели, сгибает правые руки и ногу. Голова чуть оторвана от пола. Разгибая одновременно руку и ногу, неотрывно смотря на цель, ребенок толкается. После этого сгибает левую руку и опять толкается. Задача -доползти до цели.  «Ползание на шестереньках». Ребенок встает на колени, локти и кисти рук. Поднимая правую руку и правую ногу, делает шаг. Затем - меняет руку и ногу. Задача - не сбиваясь и не падая дойти до цели. В этом и всех последующих упражнениях  важно, чтобы рука и нога ребенка касались пола одновременно. |
| 8. | Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность | «Улитки». Рисуем улиток двумя руками одновременно. Делим лист на две части. Взрослый предлагает ребенку последовательность действий. Если ребенок не понимает, как рисовать по речевой инструкции, то можно нарисовать образец и по нему читать задание:  -начиная с панциря: правая и левая руки (каждая на своей половине) ставят исходные точки;  - далее от каждой точки рисуем спиральку, которая переходит в голову улитки;  -потом рисуем усики;  -рисуем ножки;  -глаза и рот.  В итоге одновременно должно получиться две улитки: справа и слева на листе. Улитки должны быть средних размеров. |
| 9. | Мелкая моторика | «Братцы». |

Комплекс упражнений7

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Сфера развития | Упражнение |
| 1. | Развитие внимания | «Запретное слово». Дети стоят в кругу и по очереди повторяют за ведущим названия овощей (цветов, городов, цифр, букв и т.п.). Название одного овоща (например, «огурец») является запретным словом. Его нельзя произносить, вместо этого надо хлопнуть в ладоши. |
| 2. | Дыхательные упражнения | Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: двойной хлопок- 4 хлопка-двойной хлопок- 4 хлопка-двойной хлопок- 4 хлопка-двойной хлопок- 4 хлопка. Единица счета – одна секунда. Во время вдоха ребенок поднимает правую руку и правую ногу. На время задержки удерживает их в воздухе. Во время выдоха опускает их. На следующем вдохе ребенок поднимает левую руку и левую ногу и удерживает их в воздухе на время задержки дыхания. На выдохе опускает их. Упражнение выполняется 5-8 раз.     Внимательно следите за следующими моментами:  -вдох производится носом, а выдох- ртом,  -живот на вдохе надувается, а на выдохе опускается,  -ребенок точно следует ритму, разделяя одинарные хлопки, обозначающие счет, и двойные, обозначающие переход к другому режиму (вдох, удержание, выдох, удержание),  -ребенок точно соблюдает последовательность смены правых руки, ноги и левых руки, ноги,  -«нерабочие» руки и ноги остаются расслабленными. |
| 3. | Общий двигательный репертуар | «Кувырки».Вращательные движения с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. Они выполняются вперед и назад, в группировке, согнувшись и прогнувшись из разных исходных положений в конечные. Кувырок вперед - из упора присев, выпрямляя ноги, перенести вес тела на руки. |
| 4. | Игры с мячом | «Упражнение с теннисным мячом». Ребенок перекидывает из правой руки в левую теннисный мяч, затем дети встают в круг и перекидывают теннисный мя сначала из одной  своей руки  в другую, а затем в руку соседа слева. |
| 5. | Растяжки | «Активные растяжки-3». Ребенок лежит на спине, руки вверху, над головой, ноги вместе. По команде  правая рука  тянется вверх, а левая нога–вниз, при этом левая рука и правая нога расслаблены. По следующей команде – все конечности расслабляются. Затем таким же образом растягиваются левая рука и правая нога.  «Дотянись». Ребенок лежит на животе. Взрослый, сидя перед ним, держит предмет перед ребенком, а ребенок тянется к нему к нему сначала правой рукой, а потом левой. Затем взрослый, сидя у его ног, просит дотянуться до предмета ногами -сначала правой, а потом левой. «Здравствуй, пол». Ребенок, лежа на спине, затылком на полу, поднимает и закидывает ноги к ушам. Его задача - постараться дотронуться мысочками до пола за головой и полежать в этом в этом положении 2-5 секунды. Затем надо медленно возвратиться в исходное положение. Упражнение выполняется от 2-5 до 10 раз.  Примечание: Это упражнение удается почти всем детям, хоть и с трудом, и впоследствии оно им очень нравится. Вначале взрослый может помочь ребенку, чуть приподнимая его за спину. Можно аккуратно «дотянуть» мысочки ребенка до пола. Важно также стараться, чтобы ребенок  держал максимально прямые ноги и когда их поднимает, и когда опускает. Не стоит также спешить, не обязательно дотягиваться до пола сразу. |
| 6. | Глазодвигательный  репертуар | И.п.- то же. Рот открыт, язык высунути движется в противоположную от глаз сторону. Взрослый рисует в воздухе сначала знак бесконечности (горизонтальная восьмерка), а потом обычную восьмерку (вертикальная восьмерка) последовательно на трех уровнях.  «Конвергенция -2». Ребенок лежит. Взрослый поднимает какой-то предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над его переносицей. Язык максимально высунут. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. При приближении предмета язык медленно прячется во рту. Сделать 2 раза. |
| 7. | Базовые сенсомоторные взаимодействия | «Ползание на шестереньках». Ребенок встает на колени, локти и кисти рук. Поднимая правую руку и правую ногу, делает шаг. Затем - меняет руку и ногу. Задача - не сбиваясь и не падая дойти до цели. В этом и всех последующих упражнениях  важно, чтобы рука и нога ребенка касались пола одновременно.  Сначала лучше каждый шаг этого упражнения делать по команде, например «Ква» или «Бу», это даст вам возможность контролировать темп выполнения упражнения. Можно также ввести ложные команды, которые ребенок должен игнорировать. Заодно потренируете внимание и слух (например, вместо команды «Ква» сказать «Кво» или «Кма»)  Примечание.Упражнение будет очень важно в дальнейшем, поэтому уделите ему максимум внимания. После усвоения упражнения можно ввести счет, например, 1 - отрываем ногу и руку, 2, 3,4 – переносим их вперед, 5- ставим руку и ногу. Этим вы замедлите выполнение упражнения, сделаете движения более точными и рассчитанными. Хотя после трех - четырех повторов рекомендуется вернуться к обычному выполнению упражнения и сосредоточиться больше на скорости. |
| 8. | Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность | «Коврик». Ребенок рисует коврик в виде спиралек. Понадобятся несколько разноцветных карандашей. Делим лист пополам и начинаем рисовать от разделительной линии в разные стороны и в одну линию двумя руками одновременно. Должна получиться одна линия из спиралек. Далее рисуем вторую линию другим цветом или цветами (если в руках разные по цвету маркеры). В итоге получается разноцветный ковер. Во время выполнения задания ребенок не должен отвлекаться. |
| 9. | Мелкая моторика | «Пальчиковые ладушки». Дети играют в ладушки пальцами (начиная с указательных и заканчивая мизинцами). |

Комплекс упражнений8

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Сфера развития | Упражнение |
| 1. | Развитие внимания | «Запутанные руки-1». Дети сидят в кругу, руки перекрещены с руками рядом сидящих. По кругу передается мячик из руки в руку. Задача - как можно быстрей передавать мяч. Количество мячей можно постепенно увеличивать. |
| 2. | Дыхательные упражнения | Ребенок, лежа, делаетряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания:  «Руку  поднимаем (5 хлопков), держим (4 хлопка), руку опускаем  (5 хлопков), держим (4 хлопка), ногу поднимаем (5 хлопков), держим (4 хлопка), ногу опускаем  (5 хлопков), держим (4 хлопка)». Единица счета- одна секунда.    Во время вдоха ребенок поднимает правую руку, на время задержки дыхания удерживает ее в воздухе. Во время выдоха опускает правую руку и во время задержки дыхания лежит спокойно. На следующем вдохе ребенок поднимает правую ногу и удерживает ее в воздухе на время задержки дыхания. На выдохе опускает правую ногу. То же с левой рукой и ногой (всего 4 вдоха -выдоха). Упражнение выполняется 2-3 раза |
| 3. | Общий двигательный репертуар | «Гусиный шаг».Дети передвигаются на корточках и носочках. |
| 4. | Игры с мячом | «Упражнение с теннисным мячом».Дети кидают друг другу и ловят теннисный мяч одной рукой (сначала правой, потом левой). |
| 5. | Растяжки | «Активные растяжки-4». Ребенок лежит на спине, руки вверху, над головой, правая рука лежит на левой руке, а правая нога лежит на левой ноге. По команде тянутся правая рука и правая нога, при этом левая рука и нога расслаблены. По следующей команде все тело расслабляется. Затем таким же образом растягиваются левая рука и нога.   «Дотянись». Ребенок лежит на животе. Взрослый, сидя перед ним, держит предмет перед ребенком, а ребенок тянется к нему к нему сначала правой рукой, а потом левой. Затем взрослый, сидя у его ног, просит дотянуться до предмета ногами - сначала правой, а потом левой. «Локотки». Ребенок ложится на живот, лбом на пальцы рук, прижатых к полу. Локти также лежат на полу. По команде ребенок поднимает локти как можно выше на 3-5 секунд, после его опускает их. Упражнение выполняется 5- 6 раз.     Старайтесь добиться того, чтобы локти были подняты как можно выше. Можно также немного «потянуть» ребенка за руки вверх.    После полноценного освоения этого упражнения желательно усложнить задачу реципрокными взаимодействиями рук и головы: локти лежат – голова поднимается, голова опускается – поднимаются локти. |
| 6. | Глазодвигательный  репертуар | И.п.- то же. Рот открыт. Задача ребенка самостоятельно рисовать в воздухе крест каким-нибудь предметом и следить за ним взглядом. Делать это надо сначала левой рукой, потом правой. Упражнение выполняется на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы.  «Конвергенция -2». Ребенок лежит. Взрослый поднимает какой-то предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над его переносицей. Язык максимально высунут. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. При приближении предмета язык медленно прячется во рту. Сделать 2 раза. |
| 7. | Базовые сенсомоторные взаимодействия | «Ползание на четвереньках-1». Ребенок встает на четвереньки. Поднимает правую ногу и правую руку, делает шаг. Язык медленно «переезжает» за «шагающей» рукой. Затем рука и нога меняются, а язык во время шага переползает в другую сторону. Задача — не сбиваясь и не падая, дойти до цели.  Примечание: Упражнение несложное. Главное, чтобы ребенок при «приземлении» не прикусил язык от усердия. Важно, чтобы он не задумывался о том, куда должен перемещаться язык, а делал это автоматически |
| 8. | Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность | «Цветок из восьмерок». Рисование одновременнодвумя руками восьмерок горизонтальных и вертикальных. Ребенок, не отрывая рук, рисует и обводит на левой и правой части  листа восьмерки. Сначала в течение минуты вертикальные, потом горизонтальные. Каждую восьмерку ребенок обводит ровно минуту, не отрывая руки. Далее эти два вида восьмерок соединяются в узор, похожий на цветок. Точно также двумя руками ребенок рисует и обводит эти узоры, не отрывая рук, в течение минуты. В итоге должны получиться две восьмерки вертикальные, две восьмерки горизонтальные и два «цветка» из восьмерок. |
| 9. | Мелкая моторика | «Пальчиковые ладушки». Дети играют в ладушки пальцами (начиная с указательных и заканчивая мизинцами). |

Комплекс упражнений9

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Сфера развития | Упражнение |
| 1. | Развитие внимания | «Запретное слово». Дети стоят в кругу и по очереди повторяют за ведущим названия овощей (цветов, городов, цифр, букв и т.п.). Название одного овоща (например, «огурец») является запретным словом. Его нельзя произносить, вместо этого надо хлопнуть в ладоши. |
| 2. | Дыхательные упражнения | Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: двойной хлопок- 6 хлопков – двойной хлопок- 5 хлопков- двойной хлопок- 6 хлопков-двойной хлопок- 5 хлопков. Единица счета — одна секунда. Во время вдоха ребенок поднимает правую руку и левую ногу. Удерживает их в воздухе на время задержки дыхания. Во время выдоха опускает их. На следующем ребенок поднимает левую и правую ногу. На выдохе опускает их. Упражнение выполняется 5-8 раз. |
| 3. | Общий двигательный репертуар | «Ходьба с предметом на голове».Дети ходят, положив на голову какой-нибудь предмет, стараясь ходить так, чтобы он не упал. |
| 4. | Игры с мячом | «Меткость».Ребенок кидает в вертикальную цель  разные мячи. В качестве цели может выступать прикрепленный к стене круг из бумаги или обруч в руке взрослого. |
| 5. | Растяжки | «Активные растяжки-5».Ребенок лежит на спине, руки вверху над головой, левая рука на правой руке, а левая нога на правой ноге. По команде тянутся правая рука и правая нога, при этом левая рука и нога расслаблены. По другой команде - все конечности расслабляются. Затем таким же образом растягиваются левая рука и нога. |
| 6. | Глазодвигательный  репертуар | И.п. то же. Рот открыт, язык высунут. Задача ребенка самостоятельно рисовать в воздухе крест каким-нибудь предметом, следить за ним взглядом и двигать при этом языком в том же направлении. Делать это надо сначала левой рукой, потом правой. Упражнение выполняется на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы.  Конвергенция-2. |
| 7. | Базовые сенсомоторные взаимодействия | «Ползание на четвереньках-2».Ребенок встает на четвереньки. Поднимая правую ногу и левую руку, делает шаг. Язык медленно «переезжает» в противоположную от «шагающей» руки сторону. Затем рука и нога меняются, а язык во время шага переползает в другую сторону. Задача - не сбиваясь и не падая, дойти до цели. |
| 8. | Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность | «Цветок из восьмерок». Рисование одновременнодвумя руками восьмерок горизонтальных и вертикальных. Ребенок, не отрывая рук, рисует и обводит на левой и правой части  листа восьмерки. Сначала в течение минуты вертикальные, потом горизонтальные. Каждую восьмерку ребенок обводит ровно минуту, не отрывая руки. Далее эти два вида восьмерок соединяются в узор, похожий на цветок. Точно также двумя руками ребенок рисует и обводит эти узоры, не отрывая рук, в течение минуты. В итоге должны получиться две восьмерки вертикальные, две восьмерки горизонтальные и два «цветка» из восьмерок. |
| 9. | Мелкая моторика | «Ходилки».Дети «ходят» пальчиками  (указательным и средним, указательным и безымянным, указательным и мизинцем) сначала правой рукой, затем левой, затем одновременно двумя руками. |

Комплекс упражнений10

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Сфера развития | Упражнение |
| 1. | Развитие внимания | «Запретное слово». Дети стоят в кругу и по очереди повторяют за ведущим названия овощей (цветов, городов, цифр, букв и т.п.). Название одного овоща (например, «огурец») является запретным словом. Его нельзя произносить, вместо этого надо хлопнуть в ладоши. |
| 2. | Дыхательные упражнения | Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: « Руку поднимаем (7 хлопков), держим (5 хлопков), руку опускаем на бедро (7 хлопков), держим (5 хлопков), ногу поднимаем (7 хлопков), держим (5 хлопков), ногу опускаем на другую ногу (7 хлопков), держим (5 хлопков), руку поднимаем (7 хлопков), держим (5 хлопков), опускаем на пол ( 7 хлопков), держим (5 хлопков), поднимаем ногу (7 хлопков), держим (5 хлопков), опускаем на пол (7 хлопков), держим (5 хлопков)».  Во время выдоха ребенок поднимет только правую руку и на время задержки дыхания удерживает ее в воздухе. Во время выдоха опускает правую руку на левое бедро, задерживает дыхание, лежа спокойно. На следующем вдохе ребенок поднимает правую ногу и удерживает ее в воздухе на время задержки дыхания. На выдохе опускает на левую ногу и лежит спокойно(правая рука на левом бедре, правая нога на левой ноге). На вдохе поднимает правую руку с бедра и удерживает ее в воздухе. На выдохе кладет правую руку ровно(параллельно телу). Во время задержки дыхания лежит спокойно. На вдохе поднимает правую ногу и удерживает ее на время задержки. На выдохе кладет правую ногу параллельно с левой ногой (ровно). То же с левой рукой и ногой (всего 8 вдохов-выдохов). Упражнение выполняется 2-3 раза. Единица счета равна одной секунде. |
| 3. | Общий двигательный репертуар | «Перекрестный шаг».Дети идут вдоль линии, перешагивая ее то одной ногой, то другой. |
| 4. | Игры с мячом | «Месяцы и дни недели».Ребенок и взрослый кидают большой мяч друг другу. Если звучит название месяца, мяч надо поймать. Если называются дни недели, то мяч не ловится. |
| 5. | Растяжки | «Велосипед».  Ребенок лежит на спине. Правая ладонь- под затылком. Локоть лежит на полу. Ноги сгибаются в коленях. Левой рукой нужно обхватить колено левой ноги. Наклониться вперед, локтем правой руки коснуться правого колена (глаза смотрят на колено). Поменять руки. Упражнение выполняется 15-20 раз. |
| 6. | Глазодвигательный  репертуар | Упражнение выполняется также, как на занятии 9, однако ребенок следит за предметом, при этом двигая языком в направлении, противоположном движению глаз.  Конвергенция-2. |
| 7. | Базовые сенсомоторные взаимодействия | «Ползание на четвереньках-3».Ребенок встает на четвереньки. Поднимая правую ногу и левую руку, делает шаг. Язык медленно «переезжает» в противоположную от «шагающей» руки сторону, а глаза смотрят в сторону «шагающей» руки. Затем ребенок делает шаг другой рукой и ногой и т.д. Задача- не сбиваясь и не падая, дойти до цели. |
| 8. | Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность | «Елка».Ребенку нужно нарисовать и нарядить елку. Лист делится пополам. С левой стороны разделительной линии ребенок рисует часть елки левой рукой. Ребенок рисует одновременно двумя руками. После этого он начинает елку наряжать: сам рисует на ней елочные игрушки (шарики, бантики и т.д.), используя свою фантазию. Важно, чтобы ребенок продолжал рисовать одновременно двумя руками (слева-левой, справа-правой). Следующий этап- нарисовать таким же образом звездочку на макушке елки. |
| 9. | Мелкая моторика | «Угадай». Педагог показывает свою правую руку (пальцы в кулаке), затем он выбрасывает какое-либо количество пальцев, а ребенок должен показать те же пальцы на своей правой руке. |

Комплекс упражнений11

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Сфера развития | Упражнение |
| 1. | Развитие внимания | «Запутанные руки-1».Дети сидят в кругу, руки перекрещены с руками рядом сидящих. По кругу передается мячик из руки в руку. Задача — как можно быстрее передавать мяч. Количество мячей может постепенно увеличиваться (2,3 и т.д.) |
| 2. | Дыхательные упражнения | Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания:  8 хлопков – пауза- 5 хлопков- пауза-8 хлопков- пауза- 5 хлопков- пауза- 8 хлопков- пауза- 5 хлопков- пауза- 8 хлопков- пауза- 5 хлопков – пауза- 8 хлопков- пауза- 5 хлопков- пауза- 8 хлопков- пауза- 5 хлопков- пауза- 8 хлопков- пауза- 5 хлопков. Во время вдоха ребенок поднимает только правую руку и на время задержки дыхания удерживает ее в воздухе. Во время выдоха опускает правую руку на левое бедро и лежит спокойно, задержав дыхание. На следующем вдохе ребенок поднимает левую ногу и на время задержки дыхания удерживает ее в воздухе. На выдохе опускает  на правую ногу. Во время задержки дыхания лежит (правая рука на левом бедре, левая нога на правой ноге). На вдохе поднимает правую руку с бедра и удерживает ее в воздухе. На выдохе кладет правую руку ровно (параллельно телу). На вдохе поднимает левую ногу и удерживает ее на время задержки дыхания. На выдохе кладет левую ногу параллельно правой ноге (ровно). То же с левой рукой и правой ногой (всего 8 вдохов-выдохов). Упражнение выполняется  3-4 раза. Единица счета равна одной секунде.   Старайтесь отслеживать правильную последовательность движений, глубину вдоха, удержание темпа. |
| 3. | Общий двигательный репертуар | «Канатоходец».Дети идут по одной  линии, приставляя пяточку к носочку. |
| 4. | Игры с мячом | «Упражнение с теннисным мячом».  Ребенок и взрослый кидают друг другу теннисный мяч. Если взрослый  кинул правой рукой, то ребенок ловит тоже правой рукой. Если левой, то ребенок ловит левой. |
| 5. | Растяжки | «К солнцу».Ребенок садится на пол, ноги вытянуты вперед, руки опущены на колени. По команде взрослого ребенок поднимает голову и руки вверх, как бы пытаясь дотянуться пальцами до потолка. Взгляд направлен в одну точку (3 секунды). По команде взрослого руки разводятся в стороны максимально широко, ребенок как бы «потягивается»(3 секунды). По команде взрослого ребенок опускает руки вниз и расслабляет их (3 секунды). Выполняется 3-5 раз. |
| 6. | Глазодвигательный  репертуар | И.п. – то же. Рот открыт, язык высунут. Задача ребенка  самостоятельно рисовать каким-либо предметом в воздухе восьмерку, следя за предметом глазами и двигая языком в том же направлении. Делать это надо сначала левой рукой (надо нарисовать горизонтальную восьмерку), потом правой рукой  (вертикальную). Затем наоборот: левой рукой рисуется вертикальная восьмерка, правой рукой — горизонтальная. Упражнение выполняется на трех уровнях:  1) на расстоянии вытянутой руки;  2) на расстоянии согнутой в локте руки;  3) около переносицы. Время выполнения 4-6 минут. |
| 7. | Базовые сенсомоторные взаимодействия | «Ползание на четвереньках-4».Ребенок встает на четвереньки, причем руки ставит друг за другом. Делает шаг правой ногой и одновременно рукой, которая находится сзади, переставляет вперед. При этом если шагает правая рука, то язык и глаза смотрят влево, если левая – то вправо. Затем рука и нога меняются, а язык и глаза во время шага переползают в другую сторону. Задача — не сбиваясь и  не падая, дойти до цели. Затем ребенок должен таким же образом проползти эту дистанцию обратным ходом. |
| 8. | Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность | «Зеркало».Лист или доска делится пополам. Ребенок должен представить, то правая часть листа- это зеркало. И когда он будет рисовать то-то слева, то этот рисунок будет отражаться на правой стороне листа. В этом упражнении ребенок составляет из геометрических фигур человечка. Он должен рисовать двумя руками  сразу максимально похожих человечков (одного слева и одного справа), которые могут состоять из кругов, квадратов, треугольников, прямоугольников и ромбов. Этого человечка надо назвать и написать его имя под рисунком печатными буквами. Но правая часть листа- это зеркало, поэтому имя справа должно быть написано, но только как отражение надписи слева. Имя можно писать каждой рукой отдельно. |
| 9. | Мелкая моторика | «Угадай». Педагог показывает свою правую руку (пальцы в кулаке), затем он выбрасывает какое-либо количество пальцев, а ребенок должен показать те же пальцы на своей правой руке. |

Комплекс упражнений12

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Сфера развития | Упражнение |
| 1. | Развитие внимания | «Запутанные руки-2».Вместо передачи  мяча дети по очереди хлопают  руками по коленкам сидящих рядом. Первая рука стучит один раз, вторая - два раза, следующая за ней - снова один раз и т.д. |
| 2. | Дыхательные упражнения | Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом громких выдохов ртом под прохлопывания: 9 хлопков- пауза- 5 хлопков-пауза- 9 хлопков-пауза- 5 хлопков.  Во время выдоха ребенок поднимает правую руку и правую ногу. На время задержки удерживает их в воздухе. Во время вдоха опускает их. На следующем выдохе ребенок поднимает левую руку и левую ногу. Удерживает их в воздухе на время задержки. На вдохе опускает их. Упражнение выполняется 5-8 раз. Единица счета равна одной секунде. |
| 3. | Общий двигательный репертуар | «Перекрестный шаг».Дети идут вдоль линии, перешагивая ее то одной ногой, то другой. |
| 4. | Игры с мячом | «Игры в кругу».Взрослый произносит слово и кидает мя, а ребенок  ловит мя и называет слово, связанное со словом взрослого. Например, взрослый говорит: «Небо», а ребенок отвечает «Облако» кидает мяч. |
| 5. | Растяжки | «Флюгер-1».Сидя, скрестить ноги, спина прямая; руки за голову. Ребенок выполняет свободные повороты налево-направо, по возможности максимально скручивая позвоночник.  а) Голова поворачивается в ту же сторону, то и тело.  б) Голова поворачивается в противоположную сторону от тела, а язык поворачивается в ту же сторону, что и голова. |
| 6. | Глазодвигательный  репертуар | Упражнение выполняется так же, как в занятии 11, однако ребенок следит взглядом за предметом, при этом двигая языком в направлении, противоположном движению глаз. |
| 7. | Базовые сенсомоторные взаимодействия | «Ползание на четвереньках- 5».Ребенок встает на четвереньки, причем руки перекрещены. Ребенок делает шаг правой ногой и одновременно рукой, которая находится сзади (за одной из рук), переставляет  вперед. Язык медленно «переезжает» в противоположную от шагающей руки сторону, а глаза смотрят в сторону «шагающей» руки. Затем рука и нога меняются, а язык и глаза во время шага переползают в другую сторону. Задача - не сбиваясь и не падая, дойти  до цели. |
| 8. | Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность | «Геометрические фигуры-2».С этого занятия разделительная линия не рисуется. Ребенок при рисовании  двумя руками одновременно должен сам ориентироваться, где правая часть листа, а где левая. Двумя руками одновременно (правой рукой справа, левой рукой слева) ребенок рисует  и раскрашивает геометрические фигуры: два квадрата, два круга, два треугольника. Каждую фигуру нужно обвести несколько раз. |
| 9. | Мелкая моторика | «Пальчики здороваются».Подушечки пальцев соприкасаются и нажимают друг на друга («здороваются»). Сначала работает ведущая рука, потом неведущая, затем обе руки сразу. После этого здороваются большой и указательный пальцы правой руки и большой палец и мизинец – левой и т.д. (от мизинца к большому пальцу на одной руке и от большого к мизинцу- на второй). |