

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №1 города Коврова Владимирской области

Принята
На Педагогическом совете МАДОУ №1
протокол № _4_ от 28.08.2025

Утверждена
Заведующий МАДОУ № 1

Рассмотрена
На Совете МАДОУ
протокол № _4_ от 28.08.2025

_____ А.В.Мацола
приказ № _107_ от 28.08.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ДОМ СОВЫ»**

Направленность программы: **социально-гуманитарная**

Возраст: **3 – 6 лет**

Срок реализации программы: **1 год**

Уровень программы: **ознакомительный**

Составитель программы: Соколова Яна Александровна

г. Ковров

2025

Содержание:

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка (направленность, отличительные особенности программы, актуальность, новизна, возрастные особенности, форма обучения, режим занятий, сроки реализации)	
1.2. Цели и задачи	7
1.3. Содержание программы (Учебно-тематический план, содержание учебного плана)	8
1.4. Планируемые результаты	24
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.	24
2.1. Календарный учебный график	
2.2. Условия реализации программы	24
2.3. Формы аттестации	25
2.4. Оценочные материалы	25
2.5. Методические материалы	26
2.6. Список использованной литературы	27
2.7. Приложения	30

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (*далее Программа*) *«Дом совы» социально-гуманитарной направленности* обоснована нормативно-правовыми документами, на основе которых составлена программа:

Основные документы в сфере дополнительного образования детей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 26.05.2021 г. N 144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 .07.2022г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
7. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 июня 2023 г. N АБ-2324/05 "О внедрении Единой модели профессиональной ориентации"
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
9. Паспорт национального проекта «Молодежь и дети»;
10. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021 № 38)
11. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28.

Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования во Владимирской области:

12. Указ губернатора Владимирской области от 02.06.2009г. № 10 «Об утверждении стратегии социально-экономического развития Владимирской области до 2030 года (с изменениями на 6 декабря 2024 года)
13. Постановление Администрации Владимирской области от 31.01.2019 № 48 «О государственной программе Владимирской области «Развитие образования» (с изменениями на 27 февраля 2025 года)
14. Распоряжение Администрации Владимирской области от 18 мая 2020 № 396-р «О создании Межведомственного совета по внедрению и реализации Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей во Владимирской области».
15. Распоряжение Администрации Владимирской области от 9.04.2020 г. № 270-р «О введении системы ПФДО на территории Владимирской области»;
16. Распоряжение Департамента образования и молодежной политики Вл.обл. № 1020 от 31.10.2022г. «Об утверждении программы развития регионального и муниципальных центров детско-юношеского туризма Владимирской области до 2030г».
17. Постановление Администрации Владимирской области от 09.06.2020 №365 "Об утверждении Концепции персонифицированного дополнительного образования детей на территории Владимирской области".

Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования в городе Коврове:

18. Постановление администрации г. Коврова № 1865 от 14.08.2023 г. «Об утверждении положения о персонифицированном дополнительном образовании в г. Коврове»;

Уровень МАДОУ:

19. Устав МАДОУ
20. Локальные акты МАДОУ.

Своевременность, необходимость, соответствие потребностям времени

Практический опыт коррекционно-развивающей работы педагога-психолога муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада №1 г.Коврова Владимирской области (далее МАДОУ № 1) с детьми с ограниченными возможностями здоровья, а также данные ТПППК г. Ковров показал, что в последние годы стабильно увеличивается численность детей, имеющих различные нарушения в психофизическом развитии с нейропсихологической симптоматикой. У детей наблюдаются задержки и искажения психо-речевого, двигательного, моторного развития, несформированность произвольной саморегуляции; повышенная возбудимость и\или истощаемость, соматическая и психосоматическая уязвимость. В совокупности это приводит к эмоционально-личностной и когнитивной неготовности к обучению, дезадаптации к социуму.

Эффективные способы коррекции нарушений развития детей с ограниченными возможностями здоровья – это один из самых актуальных вопросов современной педагогики

и психологии. Поэтому очень важно своевременно, качественно и целенаправленно оказывать коррекционно-развивающую помощь и поддержку детям, имеющим особенности развития.

На сегодняшний день кардинально изменилась система образования, изменились подходы, требования, условия и т.д. А значит, у специалистов и педагогов появилась необходимость ориентироваться в широком спектре современных прогрессивных технологий. Традиционные общепринятые психолого-педагогические методы коррекционно-развивающей работы во многих случаях недостаточно эффективны и уже не интересны современным детям.

Анализ заключений ТПМПК и результаты диагностики сформированности высших психических функций, эмоционально-волевой и коммуникативной сферы у обучающихся МАДОУ №1 обусловили необходимость применения Программы «Дом Совы», включающей следующие направления коррекционно-развивающей работы педагога-психолога: формирование, коррекция и развитие коммуникативных и социальных компетенций; эмоционально-волевой сферы; развитие пространственных представлений, игровой деятельности, компетенций познавательной сферы.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дом Совы» является программой **социально-гуманитарной направленности**.

Программа имеет **ознакомительный уровень**.

Актуальность и педагогическая целесообразность Программы

Эффективные способы коррекции нарушений развития детей с ограниченными возможностями здоровья – это один из самых актуальных вопросов современной педагогики и психологии. Поэтому очень важно своевременно, качественно и целенаправленно оказывать коррекционно-развивающую помощь и поддержку детям, имеющим особенности развития.

Программа содержит коррекционно-развивающие занятия с применением нейропсихологических приемов и упражнений, направленных на развитие и коррекцию высших психических функций, эмоционально-волевой сферы, коммуникативных и социальных навыков у детей дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи, на которых целенаправленно создаются условия, позволяющие ребёнку раскрыть свои потенциальные возможности, поверить в собственные силы и научиться достигать успеха в своей деятельности.

В процессе реализации программы дети имеют возможность общаться друг с другом и взрослым, обмениваться впечатлениями, проговаривать свои действия, эмоции и впечатления, что также способствует обогащению их социального, коммуникативного опыта.

МАДОУ № 1 посещают дети с нарушениями речи, для которых занятия по данной Программе будут служить вспомогательным средством для речевого развития, развития сенсомоторных и моторных навыков; способствовать снижению эмоционального напряжения, устранению негативных эмоций, стабилизирует эмоциональное состояние.

Новизна данной программы заключается в сочетании опыта традиционной программы обучения и требований ФГОС ДО и ФГОС НОО.

Отличительные особенности программы

- Программа носит инновационный характер, так как в системе работы используются сенсо-динамический зал.

- Предложенная программа педагогически целесообразна, так как сюжетно-тематическая организация занятий включает в себя игры нейро-тренажерами, барансирами, сенсорными мячами и оборудованием для сенсомоторной интеграции.
- Игры направлены на развитие общей моторики; на развитие познавательной сферы детей и коммуникативных навыков, дыхательные упражнения и т.д. Это позволяет каждому ребенку чувствовать себя комфортно, уверенно, получать удовольствие от выполняемой деятельности, от общения с миром.

Программа состоит из цикла занятий, на которых используются упражнения, разработанные Б.А. Архиповым, Е.А. Воробьевой, И.Г. Выгодской, Т.Г. Горячевой, В.И. Зуевым, Н.В. Ключевой, Е.К. Лютовой, Г.Б. Мониной, Е. В. Пеллингер, А. Ремеевой, А. Л. Сиротюк, А. С. Сиротюк, А. С. Султановой, Л. П. Успенской, К. Фоппелем, Б. Хьюбертом и др. А также содержит авторские нейропсихологические игры и упражнения.

Программа реализуется в условиях дошкольного образовательного учреждения, рассчитана на один год обучения

Возрастные особенности

Заниматься по ДООП «Дом Совы» приглашаются все желающие, независимо от уровня развития и наличия или отсутствия практических навыков. Специальный отбор не предусмотрен, так как целью объединения является развитие обучающегося.

Возраст детей - 3 – 6 лет

Количество детей в группе – 6-8 человек

Формы обучения и режим занятий

Формы обучения - очная с постоянным составом групп.

Виды занятий: подвижные игры, нейро-разминка, нейро-коррекция, релаксационные упражнения, растяжки, дыхательные упражнения.

Режим занятий:

2 раза в неделю по 30 минут

Программа составлена с учетом возрастных и психологических особенностей детей в строгом соответствии объемов и сроков с нормами СанПиН. Программа реализуется в течение учебного года с сентября по май. Обучение проводится в форме групповых занятий по общей программе, однако это не исключает необходимости индивидуального подхода к обучающимся.

Сроки реализации программы

Программа реализуется 1 год. На полное освоение программы требуется **72 академических часа**.

1.2. Цели и задачи Программы

Цель программы: оказать коррекционно-развивающую помощь, направленную на развитие психических процессов, эмоционально-волевой сферы, коммуникативных и социальных навыков у детей дошкольного возраста (3-6 лет) с тяжелыми нарушениями речи с применением прогрессивных и эффективных нейропсихологических методов, и приемов.

В соответствии с этой целью решаются следующие задачи:

Личностные:

- поддерживать детскую инициативу, любознательности и самостоятельность,
- стабилизация психоэмоционального состояния ребенка;
- корректировка поведения (снятие агрессии, страхов, тревожности и психофизического напряжения, снятие трудностей в общении).

Метапредметные:

- развивать познавательный потенциал;
- развивать познавательные процессы (восприятие, внимание, память, образно-логическое мышление, пространственное воображение, речь).

Предметные:

- обогащать активный, пассивный словарь, развивать грамматический строй речи;
- формировать словесно-логическое мышление, умение делать выводы, обосновывать свои суждения.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название занятия	Упражнения	Цель упражнений	Продолжительность
1 - 2. 2 часа	«В чудесном мире игр»	Дыхательное упражнение «Вдох-выдох»	Улучшение ритмирования организма, развитие самоконтроля	2 минуты
		Глазодвигательное упражнение «Лево - право»	Расширение поля зрения, улучшение восприятия	4 минуты
		Растяжка «Фараон»	Оптимизация тонуса	2 минуты
		Упражнения по методике Val-a-vis x <ul style="list-style-type: none"> «Перекладывание мячика» «Перекладывание мешочка» 	Развитие внимания, мышления, произвольности и самоконтроля. Развитие чувства ритма, межполушарного	5 минут
		<ul style="list-style-type: none"> Пальчиковая нейроигра «Кулак-ладонь» Нейродинамическое упражнение «Классики» 	взаимодействия, развитие пространственных представлений, развитие навыков взаимодействия в коллективе. Развитие пространственных представлений.	5 минут
		Релаксация «Игрушки спят»	Снятие психоэмоционального напряжения.	2 минуты
3-4-5 3 часа	«В сказке»	Дыхательное упражнение «Вдох-надуть живот, выдох-втянуть живот»	Улучшение ритмирования организма, развитие самоконтроля	
		Глазодвигательное упражнение «Лево – право, вверх- вниз»	Расширение поля зрения, улучшение восприятия	
		Растяжка «Фараон-2»	Оптимизация тонуса	
		Упражнения по методике Val-a-vis x <ul style="list-style-type: none"> «Перекладывание мячиков партнеру напротив» «Перекладывание мешочков партнеру напротив» 	Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие чувства ритма, межполушарного взаимодействия, развитие пространственных представлений, развитие	

		<ul style="list-style-type: none"> Пальчиковая нейроигра «Кулак-ладонь», «Кулак-ребро-ладонь» Нейродинамическое упражнение «Классики по цвету» 	<p>навыков взаимодействия в коллективе. Развитие пространственных представлений.</p>	
		Релаксация «Кот Баюн»	Снятие психоэмоционального напряжения.	2 минуты
6-7-8 3 часа	«В деревне у бабушки»	Дыхательное упражнение «Вдох-правая рука вверх, выдох- правая рука вниз»	Улучшение ритмирования организма, развитие самоконтроля	2 минуты
		Глазодвигательное упражнение «Пчелка (рисуем восьмерку глазами-следим за пчелкой)»	Расширение поля зрения, улучшение восприятия	4 минуты
		Растяжка «Ванька-встанька»	Оптимизация тонуса	2 минуты
		Упражнения по методике Val-a-vis x <ul style="list-style-type: none"> «Перекрестное перекладывание мячиков партнеру напротив» «Перекрестное перекладывание мешочков партнеру 	Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие чувства ритма, межполушарного взаимодействия, развитие пространственных представлений, развитие навыков взаимодействия в	5 минут

		напротив»	коллективе.	
		<ul style="list-style-type: none"> Пальчиковая нейроигра «Кулак-ребро-ладонь», «Зонтик» Нейродинамическое упражнение «Цветные шарики» 	Развитие пространственных представлений.	5 минут
		Релаксация «Сон в саду»	Снятие психоэмоционального напряжения.	2 минуты
9-10-11 3 часа	«В лесу»	Дыхательное упражнение «Вдох-шаг, выдох- шаг»	Улучшение ритмирования организма, развитие самоконтроля	2 минуты
		Глазодвигательное упражнение «Язык двигается за глазами»	Расширение поля зрения, улучшение восприятия	4 минуты
		Растяжка «Скручивание»	Оптимизация тонуса	2 минуты
		Упражнения по методике Val-a-vis x <ul style="list-style-type: none"> «Игра в паре одним мячиком «Квадрат» 	Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие чувства ритма, межполушарного	5 минут

		<ul style="list-style-type: none"> Пальчиковая нейроигра «Зонтик», «Гриб» Нейроупражнение «Дорожка» 	взаимодействия, развитие пространственных представлений, развитие навыков взаимодействия в коллективе. Развитие пространственных представлений.	5 минут
		Релаксация «Звуки леса»	Снятие психоэмоционального напряжения.	2 минуты
12-14 2 часа	«В космосе»	Дыхательное упражнение «Мыльные пузыри»	Улучшение ритмирования организма, развитие самоконтроля	2 минуты
		Глазодвигательное упражнение «Полет звезды»	Расширение поля зрения, улучшение восприятия	4 минуты
		Растяжка «Невесомость»	Оптимизация тонуса	2 минуты
		Упражнения по методике Val-a-vis x <ul style="list-style-type: none"> «Игра в паре одним мячиком «Квадрат» «Игра в паре двумя мячиками «Квадрат» 	Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие чувства ритма, межполушарного взаимодействия, развитие пространственных представлений, развитие навыков взаимодействия в коллективе. Развитие пространственных представлений.	5 минут
		<ul style="list-style-type: none"> Пальчиковая нейроигра «Змейка» Нейроупражнение «Звездная дорожка» 	Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие чувства ритма, межполушарного взаимодействия, развитие пространственных представлений, развитие навыков взаимодействия в коллективе. Развитие пространственных представлений.	5 минут
		Релаксация «Космос»	Снятие психоэмоционального напряжения.	2 минуты

15-17 2 часа	«Таинственное путешествие»	Дыхательное упражнение «Грубочки и кораблики»	Улучшение ритмирования организма, развитие самоконтроля	2 минуты
		Глазодвигательное упражнение «Потолок, нос пол»	Расширение поля зрения, улучшение восприятия	4 минуты
		Растяжка «Струночка»	Оптимизация тонуса	2 минуты
		Упражнения по методике Val-a-vis x <ul style="list-style-type: none"> «Игра в паре двумя мячиками «Квадрат» «Подбрасывание мешочка одной рукой» 	Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие чувства ритма, межполушарного взаимодействия, развитие пространственных представлений, развитие навыков взаимодействия в коллективе. Развитие пространственных представлений.	5 минут
		<ul style="list-style-type: none"> Пальчиковая нейроигра «Лезгинка» Нейродвигательное упражнение «Кочки» 	Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие чувства ритма, межполушарного взаимодействия, развитие пространственных представлений, развитие навыков взаимодействия в коллективе. Развитие пространственных представлений.	5 минут

		Релаксация «Океан»	Снятие психоэмоционального напряжения.	2 минуты
18-20 2 часа	«Остров сокровищ»	Дыхательное упражнение «Нырлящик»	Улучшение ритмирования организма, развитие самоконтроля	2 минуты
		Глазодвигательное упражнение «Глаз – путешественник»	Расширение поля зрения, улучшение восприятия	4 минуты
		Растяжка «Струночка»	Оптимизация тонуса	2 минуты
		Упражнения по методике Val-a-vis x <ul style="list-style-type: none"> «Подбрасывание мешочка одной рукой» «Подбрасывание мешочка одной рукой, ловлю другой» 	Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие чувства ритма, межполушарного взаимодействия, развитие пространственных представлений, развитие навыков взаимодействия в коллективе.	5 минут
		<ul style="list-style-type: none"> Пальчиковая нейроигра «Кольцо - коза» Нейроупражнение «Сокровища» 	Развитие пространственных представлений.	5 минут
		Релаксация «подводный мир»	Снятие психоэмоционального напряжения.	2 минуты
21-22 2 часа.	«В гостях у Снеговика»	Дыхательное упражнение «Снежинка»	Улучшение ритмирования организма, развитие самоконтроля	2 минуты
		Глазодвигательное упражнение «Глазки»	Расширение поля зрения, улучшение восприятия	4 минуты
		Растяжка «Снеговик»	Оптимизация тонуса	2 минуты

		Упражнения по методике Val-a-vis x <ul style="list-style-type: none"> «Подбрасывание мешочка одной рукой, ловлю другой» «Подбрасывание одной рукой мячика» 	Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие чувства ритма, межполушарного взаимодействия, развитие пространственных представлений, развитие навыков взаимодействия в коллективе.	5 минут
		<ul style="list-style-type: none"> Пальчиковая нейроигра «Кольцо - заяц - коза» Нейродинамическое упражнение «Руки-ноги» 	Развитие пространственных представлений.	5 минут
		Релаксация «Пушистый снежок»	Снятие психоэмоционального напряжения.	2 минуты

23-24 2 часа.	«Мы - друзья»	Дыхательное упражнение «Надуй шарик»	Улучшение ритмирования организма, развитие самоконтроля	2 минуты
		Глазодвигательное упражнение «Глазки за другом»	Расширение поля зрения, улучшение восприятия	4 минуты
		Растяжка «Дерево»	Оптимизация тонуса	2 минуты
		Упражнения по методике Val-a-vis x <ul style="list-style-type: none"> «Подбрасывание одной рукой мячика» «Подбрасывание мячика одной рукой, ловля другой» 	Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие чувства ритма, межполушарного взаимодействия, развитие пространственных представлений, развитие навыков взаимодействия в коллективе. Развитие пространственных представлений.	5 минут
		<ul style="list-style-type: none"> Пальчиковая нейроигра «Дом-еж» Нейродинамическое упражнение «Дружок» 		5 минут
	Релаксация «Солнечный луч»	Снятие психоэмоционального напряжения.	2 минуты	
25-26 2 часа	«Поделись улыбкой»	Дыхательное упражнение «Свеча»	Улучшение ритмирования организма, развитие самоконтроля	2 минуты
		Глазодвигательное упражнение «Глазки»	Расширение поля зрения, улучшение восприятия	4 минуты
		Растяжка «Сорви яблоко»	Оптимизация тонуса	2 минуты
		Упражнения по методике Val-a-vis x <ul style="list-style-type: none"> «Подбрасывание мячика одной рукой, ловля другой» «Мяч за спиной по кругу стоя» 	Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие чувства ритма, межполушарного взаимодействия, развитие пространственных представлений, развитие	5 минут
		<ul style="list-style-type: none"> Пальчиковая 		5 минут

		нейроигра «Дом-еж-замок» <ul style="list-style-type: none"> Нейроупражнение «Веселый человечек» 	навыков взаимодействия в коллективе. Развитие пространственных представлений.	
		Релаксация «Улыбка»	Снятие психоэмоционального напряжения.	2 минуты

№ п/п	Название занятия	Упражнения	Цель упражнений	Продолжительность
-------	------------------	------------	-----------------	-------------------

27-28 2 часа	«Страна Вообразия»	Дыхательное упражнение «Дышим под счет»	Улучшение ритмирования организма, развитие самоконтроля	2 минуты
		Глазодвигательное упражнение «Конвергенция»	Расширение поля зрения, улучшение восприятия	4 минуты
		Растяжка «Качалка»	Оптимизация тонуса	2 минуты
		Упражнения по методике Val-a-vis x <ul style="list-style-type: none"> «Бросаю- ловлю одной рукой мячик» 	Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие чувства ритма, межполушарного взаимодействия, развитие пространственных представлений, развитие навыков взаимодействия в коллективе. Развитие пространственных представлений.	8 минут
		<ul style="list-style-type: none"> Пальчиковая нейроигра «Кулак-ладонь» Нейродинамическое упражнение «Колечки» 		7 минут
Релаксация «Таинственный мир»	Снятие психоэмоционального напряжения.	2 минуты		
29-30 2 часа.	«Лесная школа»	Дыхательное упражнение «Ветер- Штиль»	Улучшение ритмирования организма, развитие самоконтроля	2 минуты
		Глазодвигательное упражнение «Поймай колокольчик»	Расширение поля зрения, улучшение восприятия	4 минуты
		Растяжка «Фараон-2»	Оптимизация тонуса	2 минуты

		Упражнения по методике Val-a-vis x <ul style="list-style-type: none"> «Бросаю- ловлю одной рукой мячик» «Бросаю- ловлю другой рукой мячик» 	Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие чувства ритма, межполушарного взаимодействия, развитие пространственных представлений, развитие навыков взаимодействия в коллективе. Развитие пространственных представлений.	8 минут
		<ul style="list-style-type: none"> Пальчиковая нейроигра «Кулак-ладонь», «Кулак-ребро- ладонь» Нейроупражнение «Клеточки» 		7 минут
		Релаксация «Живой уголок»	Снятие психоэмоционального напряжения.	2 минуты
31 32 2 часа.	«Вместе весело играть»	Дыхательное упражнение «Робот»	Улучшение ритмирования организма, развитие самоконтроля	2 минуты
		Глазодвигательное упражнение «Кубик»	Расширение поля зрения, улучшение восприятия	4 минуты
		Растяжка «Бабочка»	Оптимизация тонуса	2 минуты

		Упражнения по методике Val-a-vis x <ul style="list-style-type: none"> • «Бросаю- ловлю одной рукой мячик» • «Бросаю одной - ловлю другой рукой мячик» 	Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие чувства ритма, межполушарного взаимодействия, развитие пространственных представлений, развитие навыков взаимодействия в коллективе. Развитие пространственных представлений.	8 минут
		<ul style="list-style-type: none"> • Пальчиковая нейроигра «Кулак-ребро- ладонь», «Зонтик» • Нейродинамическое упражнение «Цветные шарики со стихом» 		7 минут
		Релаксация «Птицы»	Снятие психоэмоционального напряжения.	2 минуты
33-34 2 часа.	«Позна вайка»	Дыхательное упражнение «Спиной к стене»	Улучшение ритмирования организма, развитие самоконтроля	2 минуты
		Глазодвигательное упражнение «Язык двигается за глазами»	Расширение поля зрения, улучшение восприятия	4 минуты
		Растяжка «скручивание»	Оптимизация тонуса	2 минуты
		Упражнения по методике Val-a-vis x <ul style="list-style-type: none"> • «Бросаю одной - ловлю другой рукой мячик» • «Бросаю- ловлю одной рукой мячик со стихом» 	Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие чувства ритма, межполушарного взаимодействия, развитие пространственных представлений, развитие	8 минут

		<ul style="list-style-type: none"> • Пальчиковая нейроигра «Зонтик», «Гриб» • Нейроупражнение «Семейки» 	навыков взаимодействия в коллективе. Развитие пространственных представлений.	7 минут
		Релаксация «Звуки моря»	Снятие психоэмоционального напряжения.	2 минуты
		35-36. 2 часа	«Полет на Марс»	Дыхательное упражнение «Космонавт»
		Глазодвигательное упражнение «Полет звезды»	Расширение поля зрения, улучшение восприятия	4 минуты
		Растяжка «Полетели -2»	Оптимизация тонуса	2 минуты

		Упражнения по методике Val-a-vis x <ul style="list-style-type: none"> • «Бросаю- ловлю одной рукой мячик со стихом» • «Бросаю одной - ловлю другой рукой мячик со стихом» 	Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие чувства ритма, межполушарного взаимодействия, развитие пространственных представлений, развитие навыков взаимодействия в коллективе.	8 минут
		<ul style="list-style-type: none"> • Пальчиковая нейроигра «Змейка» • Нейроупражнение «Парад планет» 	Развитие пространственных представлений.	7 минут
		Релаксация «Мерцание звезд»	Снятие психоэмоционального напряжения.	2 минуты
37-38 2 часа	«Прогулка по парку»	Дыхательное упражнение «Листопад»	Улучшение ритмирования организма, развитие самоконтроля	2 минуты
		Глазодвигательное упражнение «Слежу за птичкой»	Расширение поля зрения, улучшение восприятия	4 минуты
		Растяжка «Дерево»	Оптимизация тонуса	2 минуты
		Упражнения по методике Val-a-vis x <ul style="list-style-type: none"> • «Бросаю одной - ловлю другой рукой мячик со стихом» • «В паре, стоя, бросаю мешочек партнеру со стихом» 	Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие чувства ритма, межполушарного взаимодействия, развитие пространственных представлений, развитие навыков взаимодействия в коллективе.	8 минут
		<ul style="list-style-type: none"> • Пальчиковая нейроигра «Лезгинка» • Нейродвигательное упражнение «Лужи» 	Развитие пространственных представлений.	7 минут
		Релаксация «Шелест листьев»	Снятие психоэмоционального напряжения.	2 минуты
	«Путе	Дыхательное упражнение	Улучшение ритмирования	2 минуты

39-40 2 часа	шесть е в сказочный лес»	«Вдох- палец вверх, выдох- палец вниз»	организма, развитие самоконтроля	
		Глазодвигательное упражнение «Глаз – путешественник»	Расширение поля зрения, улучшение восприятия	4 минуты
		Растяжка «Корзиночка»	Оптимизация тонуса	2 минуты

		<p>Упражнения по методике Val-a-vis x</p> <ul style="list-style-type: none"> • «В паре, стоя, бросаю мешочек партнеру со стихом» • «Бросаю мячик партнеру, а он обратно» 	<p>Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие чувства ритма, межполушарного взаимодействия, развитие пространственных представлений, развитие навыков взаимодействия в коллективе. Развитие пространственных представлений.</p>	8 минут
		<ul style="list-style-type: none"> • Пальчиковая нейроигра «Кольцо - коза» • Нейроупражнение «Кто живет в лесу?» 		7 минут
		Релаксация «Звуки природы»	Снятие психоэмоционального напряжения.	2 минуты
41-42 2 часа.	«В гостях у героев сказки»	Дыхательное упражнение «Снежинка»	Улучшение ритмирования организма, развитие самоконтроля	2 минуты
		Глазодвигательное упражнение «Глазки за героем сказки»	Расширение поля зрения, улучшение восприятия	4 минуты
		Растяжка «Потянись к солнышку»	Оптимизация тонуса	2 минуты
		<p>Упражнения по методике Val-a-vis x</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Бросаю мячик партнеру, а он обратно» • «Бросаю мячик партнеру, а он обратно со стихом» 	<p>Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие чувства ритма, межполушарного взаимодействия, развитие пространственных представлений, развитие навыков взаимодействия в коллективе. Развитие пространственных представлений.</p>	8 минут
		<ul style="list-style-type: none"> • Пальчиковая нейроигра «Кольцо - заяц - коза» • Нейродинамическое упражнение «Классики со стихом» 		7 минут
		Релаксация «Волшебство»	Снятие психоэмоционального напряжения.	2 минуты
43-44 2 часа	«Рука в руке»	Дыхательное упражнение «Касание рук»	Улучшение ритмирования организма, развитие самоконтроля	2 минуты
		Глазодвигательное упражнение «Слежение за	Расширение поля зрения, улучшение восприятия	4 минуты

		предметом в паре»		
		Растяжка «Звезда»	Оптимизация тонуса	2 минуты
		Упражнения по методике Val-a-vis x <ul style="list-style-type: none"> • «Бросаю мячик партнеру, а он обратно со стихом» • «В кругу с мешочком» 	Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие чувства ритма, межполушарного взаимодействия, развитие пространственных представлений, развитие навыков взаимодействия в коллективе. Развитие пространственных представлений.	8 минут
		<ul style="list-style-type: none"> • Пальчиковая нейроигра «Дом-еж» • Нейродинамическое упражнение «Импульс» 		7 минут
		Релаксация «Солнечный зайчик»	Снятие психоэмоционального напряжения.	2 минуты
45-46 2 часа.	«Радуга»	Дыхательное упражнение «Дудочка»	Развитие самоконтроля	2 минуты
		Глазодвигательное упражнение «Глазки»	Расширение поля зрения, улучшение восприятия	4 минуты
		Растяжка «Дотянись до радуги»	Оптимизация тонуса	2 минуты
		Упражнения по методике Val-a-vis x <ul style="list-style-type: none"> • «В кругу с мешочком со стихом» 	Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие чувства ритма, межполушарного взаимодействия, развитие пространственных представлений, развитие навыков взаимодействия в коллективе. Развитие пространственных представлений.	8 минут
		<ul style="list-style-type: none"> • Пальчиковая нейроигра «Дом-еж-замок» • Нейроупражнение «Цветная дорожка» 		7 минут
		Релаксация «Перышки»	Снятие психоэмоционального напряжения.	2 минуты

№ п/п	Название занятия	Упражнения	Цель упражнений	Продолжительность
47-48 2 часа.	«Умники и умницы»	Дыхательное упражнение «Свеча»	Улучшение ритмирования организма, развитие самоконтроля	2 минуты
		Глазодвигательное упражнение «Взгляд влево вверх»	Расширение поля зрения, улучшение восприятия	4 минуты
		Растяжка «Качалка»	Оптимизация тонуса	2 минуты
		Упражнения по методике Val-a-vis x <ul style="list-style-type: none"> «В кругу с мешочком со стихом» «В кругу с мячом синхронно» 	Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие чувства ритма, межполушарного взаимодействия, развитие пространственных представлений, развитие навыков взаимодействия в коллективе. Развитие пространственных представлений.	10 минут
		<ul style="list-style-type: none"> Пальчиковая нейроигра «Кулак-ладонь» Нейродинамическое упражнение «Числа» 		
Релаксация «Ковер-самолет»	Снятие психоэмоционального напряжения.	2 минуты		
49-50 2 часа	«Веселые приключения»	Дыхательное упражнение «Дышим носом»	Улучшение ритмирования организма, развитие самоконтроля	2 минуты
		Глазодвигательное упражнение «Горизонтальная восьмерка»	Расширение поля зрения, улучшение восприятия	4 минуты
		Растяжка «Фараон-2»	Оптимизация тонуса	2 минуты
		Упражнения по методике Val-a-vis x <ul style="list-style-type: none"> «В кругу с мячом синхронно» «На балансире-раскачивание в ритме» 	Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие чувства ритма, межполушарного взаимодействия, развитие пространственных представлений, развитие навыков взаимодействия в коллективе. Развитие пространственных представлений.	10 минут
		<ul style="list-style-type: none"> Пальчиковая нейроигра «Кулак-ладонь», «Кулак-ребро-ладонь» Нейроупражнение «Дорожка» 		
Релаксация «У камина»	Снятие психоэмоционального напряжения.	2 минуты		
51-52 2 часа	«Играем вместе»	Дыхательное упражнение «Ныряльщик»	Улучшение ритмирования организма, развитие самоконтроля	2 минуты

		Глазодвигательное упражнение «Кубик»	Расширение поля зрения, улучшение восприятия	4 минуты
		Растяжка «Бабочка»	Оптимизация тонуса	2 минуты
		Упражнения по методике Val-a-vis x <ul style="list-style-type: none"> «На балансире-раскачивание в ритме» «На балансире с мешочком» - в паре 	Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие чувства ритма, межполушарного взаимодействия, развитие пространственных представлений, развитие навыков взаимодействия в коллективе. Развитие пространственных представлений.	10 минут
		<ul style="list-style-type: none"> Пальчиковая нейроигра «Кулак-ребро-ладонь», «Зонтик» Нейродинамическое упражнение «Цветные шарики под ритм» 		
Релаксация «Птицы»	Снятие психоэмоционального напряжения.	2 минуты		
53-54 2 часа	«Путешествие в страну игр»	Дыхательное упражнение «Надуй шарик»	Улучшение ритмирования организма, развитие самоконтроля	2 минуты
		Глазодвигательное упражнение «Язык двигается за глазами»	Расширение поля зрения, улучшение восприятия	4 минуты
		Растяжка «скручивание»	Оптимизация тонуса	2 минуты
		Упражнения по методике Val-a-vis x <ul style="list-style-type: none"> «На балансире с мешочком» - в паре «На балансире с мешочком раскачивание в ритме» - в паре 	Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие чувства ритма, межполушарного взаимодействия, развитие пространственных представлений, развитие навыков взаимодействия в коллективе. Развитие пространственных представлений.	10 минут
		<ul style="list-style-type: none"> Пальчиковая нейроигра «Зонтик», «Гриб» Нейроупражнение «Семейки» 		
		Релаксация «Дождь»	Снятие психоэмоционального напряжения.	2 минуты
55-56 2 часа	«В гостях у Фиксиков»	Дыхательное упражнение «Дыхание»	Улучшение ритмирования организма, развитие самоконтроля	2 минуты
		Глазодвигательное упражнение «Слон»	Расширение поля зрения, улучшение восприятия	4 минуты
		Растяжка «Полетели -2»	Оптимизация тонуса	2 минуты
		Упражнения по методике Val-a-vis x <ul style="list-style-type: none"> «На балансире с 	Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие	10 минут

		<p>мешочком раскачивание в ритме со стихом» - в паре</p> <ul style="list-style-type: none"> • «На балансире с мячом- бросаю ловлю одной и той же рукой» 	<p>чувства ритма, межполушарного взаимодействия, развитие пространственных представлений, развитие навыков взаимодействия в коллективе.</p>	
		<ul style="list-style-type: none"> • Пальчиковая нейроигра «Змейка» • Нейроупражнение «Детальки» 	<p>Развитие пространственных представлений.</p>	10 минут
		Релаксация «Приятная мелодия»	Снятие психоэмоционального напряжения.	2 минуты
57-58 2 часа	«Уникум»	Дыхательное упражнение «Губы трубкой»	Улучшение ритмирования организма, развитие самоконтроля	2 минуты
		Глазодвигательное упражнение «Глаз-путешественник»	Расширение поля зрения, улучшение восприятия	4 минуты
		Растяжка «Дерево»	Оптимизация тонуса	2 минуты
		Упражнения по методике Val-a-vis x <ul style="list-style-type: none"> • «На балансире с мячом- бросаю ловлю одной и той же рукой» • «На балансире с мячом - бросаю одной ловлю другой рукой» 	<p>Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие чувства ритма, межполушарного взаимодействия, развитие пространственных представлений, развитие навыков взаимодействия в коллективе.</p>	10 минут
		<ul style="list-style-type: none"> • Пальчиковая нейроигра «Лезгинка» • Нейродвигательное упражнение «Обручи» 	<p>Развитие пространственных представлений.</p>	10 минут
		Релаксация «На песке»	Снятие психоэмоционального напряжения.	2 минуты
59-60 2 часа	«Страна: Внимание»	Дыхательное упражнение «Вдох- рука вверх, выдох-рука вниз»	Улучшение ритмирования организма, развитие самоконтроля	2 минуты
		Глазодвигательное упражнение «Глазки»	Расширение поля зрения, улучшение восприятия	4 минуты
		Растяжка «Корзиночка»	Оптимизация тонуса	2 минуты
		Упражнения по методике Val-a-vis x <ul style="list-style-type: none"> • «На балансире с мячом - бросаю одной ловлю другой рукой» • «На балансире с 	<p>Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие чувства ритма, межполушарного взаимодействия, развитие пространственных</p>	10 минут

		мячом - бросаю одной ловлю другой рукой со стихом»	представлений, развитие навыков взаимодействия в коллективе.	
		<ul style="list-style-type: none"> • Пальчиковая нейроигра «Кольцо - коза» • Нейроупражнение «Чего не хватает?» 	Развитие пространственных представлений.	10 минут
		Релаксация «Звуки природы»	Снятие психоэмоционального напряжения.	2 минуты
61-62 2 часа	«Веселые задачки»	Дыхательное упражнение «Ветер»	Улучшение ритмирования организма, развитие самоконтроля	2 минуты
		Глазодвигательное упражнение «Рисуем цифры»	Расширение поля зрения, улучшение восприятия	4 минуты
		Растяжка «Потянись»	Оптимизация тонуса	2 минуты
		Упражнения по методике Val-a-vis x <ul style="list-style-type: none"> • «На балансире с мячом - бросаю и ловлю одной и той же рукой со стихом» • «На балансире с мячом - бросаю одной ловлю другой рукой со стихом» 	Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие чувства ритма, межполушарного взаимодействия, развитие пространственных представлений, развитие навыков взаимодействия в коллективе.	10 минут
		<ul style="list-style-type: none"> • Пальчиковая нейроигра «Кольцо - заяц - коза» • Нейродинамическое упражнение «Руки-ноги» 	Развитие пространственных представлений.	10 минут
		Релаксация «Волшебство»	Снятие психоэмоционального напряжения.	2 минуты
63-64 2 часа	«Умные упражнения»	Дыхательное упражнение «Касание рук»	Улучшение ритмирования организма, развитие самоконтроля	2 минуты
		Глазодвигательное упражнение «Слежение за предметом в паре»	Расширение поля зрения, улучшение восприятия	4 минуты
		Растяжка «Звезда»	Оптимизация тонуса	2 минуты
		Упражнения по методике Val-a-vis x <ul style="list-style-type: none"> • В паре «одним мячом-по диагонали» 	Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие чувства ритма, межполушарного взаимодействия, развитие пространственных представлений, развитие навыков взаимодействия в	10 минут
		<ul style="list-style-type: none"> • Пальчиковая нейроигра «Дом-еж» • Нейродинамическое упражнение 		10 минут

		«Импульс»	коллективе. Развитие пространственных представлений.	
		Релаксация «Солнечный зайчик»	Снятие психоэмоционального напряжения.	2 минуты
65-66 2 часа	«Идем в поход»	Дыхательное упражнение «Дудочка»	Улучшение ритмирования организма, развитие самоконтроля	2 минуты
		Глазодвигательное упражнение «Движение за предметом»	Расширение поля зрения, улучшение восприятия	4 минуты
		Растяжка «дотянись до радуги»	Оптимизация тонуса	2 минуты
		Упражнения по методике Val-a-vis x <ul style="list-style-type: none"> В паре «одним мячом- по диагонали» «С двумя мячами по диагонали» 	Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие чувства ритма, межполушарного взаимодействия, развитие пространственных представлений, развитие навыков взаимодействия в коллективе. Развитие пространственных представлений.	10 минут
		<ul style="list-style-type: none"> Пальчиковая нейроигра «Дом-еж-замок» Нейроупражнение «Цветная дорожка» 		10 минут
		Релаксация «На траве»	Снятие психоэмоционального напряжения.	2 минуты

67-68 2 часа	«Таинственное путешествие»	Дыхательное упражнение «Трубочки и кораблики»	Улучшение ритмирования организма, развитие самоконтроля	2 минуты
		Глазодвигательное упражнение «Потолок, нос пол»	Расширение поля зрения, улучшение восприятия	4 минуты
		Растяжка «Струночка»	Оптимизация тонуса	2 минуты
		Упражнения по методике Val-a-vis x <ul style="list-style-type: none"> «Игра в паре двумя мячиками «Квадрат» «Подбрасывание мешочка одной рукой» 	Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие чувства ритма, межполушарного взаимодействия, развитие пространственных представлений, развитие навыков взаимодействия в коллективе. Развитие пространственных представлений.	5 минут
		<ul style="list-style-type: none"> Пальчиковая нейроигра «Лезгинка» Нейродвигательное упражнение «Кочки» 		5 минут

		Релаксация «Океан»	Снятие психоэмоционального напряжения.	2 минуты
69-70 2 часа	«Остров сокровищ»	Дыхательное упражнение «Нырлящик»	Улучшение ритмирования организма, развитие самоконтроля	2 минуты
		Глазодвигательное упражнение «Глаз – путешественник»	Расширение поля зрения, улучшение восприятия	4 минуты
		Растяжка «Струночка»	Оптимизация тонуса	2 минуты
		Упражнения по методике Val-a-vis x <ul style="list-style-type: none"> «Подбрасывание мешочка одной рукой» «Подбрасывание мешочка одной рукой, ловлю другой» 	Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие чувства ритма, межполушарного взаимодействия, развитие пространственных представлений, развитие навыков взаимодействия в коллективе.	5 минут
		<ul style="list-style-type: none"> Пальчиковая нейроигра «Кольцо - коза» Нейроупражнение «Сокровища» 	Развитие пространственных представлений.	5 минут
		Релаксация «подводный мир»	Снятие психоэмоционального напряжения.	2 минуты
71-72 2 часа.	«Отправимся в гости»	Дыхательное упражнение	Улучшение ритмирования организма, развитие самоконтроля	2 минуты
		Глазодвигательное упражнение «Глазки»	Расширение поля зрения, улучшение восприятия	4 минуты
		Растяжка	Оптимизация тонуса	2 минуты
		Упражнения по методике Val-a-vis x <ul style="list-style-type: none"> «Подбрасывание мешочка одной рукой, ловлю другой» «Подбрасывание одной рукой мячика» 	Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие чувства ритма, межполушарного взаимодействия, развитие пространственных представлений, развитие навыков взаимодействия в коллективе.	5 минут
		<ul style="list-style-type: none"> Пальчиковая нейроигра «Кольцо - заяц - коза» Нейродинамическое упражнение «Руки- ноги» 	Развитие пространственных представлений.	5 минут
		Релаксация	Снятие психоэмоционального напряжения.	2 минуты
Всего 72 часа				

1.4. Планируемые результаты

Личностные (Воспитательные):

- У детей стабилизированы психоэмоционального состояния, скорректировано поведения (снятие агрессии, страхов, тревожности и психофизического напряжения, снятие трудностей в общении).
- Дети проявляют инициативу, любознательность и самостоятельность,

Метапредметные:

- У детей развиты познавательные процессы (восприятие, внимание, память, образно-логическое мышление, пространственное воображение, речь).

Предметные:

У детей сформирован активный и пассивный словарь, развит грамматический строй речи, сформировано словесно-логическое мышление, умение делать выводы, обосновывать свои суждения.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Содержание	Возрастные группы
	5 - 7 лет
Количество возрастных групп	1
Организованное начало и окончание образовательной деятельности	01.09.2025. – 31.05.2026.
Предельно допустимая длительность	30 мин
Недельная нагрузка	1 ч 00 мин
В том числе во 2 половину дня	1ч 00 мин
График каникул	01.01.2026.-10.01.2026.
Сроки проведения мониторинга достижения планируемых результатов освоения ДООП	10.05.2026- 25.05.2026.
Летний оздоровительный период	Каникулы 01.06.2026.- 31.08.2026. (14 недель)

2.2. Условия реализации программы

Помещение для занятий соответствует Санитарным правилам СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28.

Материально-техническое и методическое обеспечение программы

Оснащение сенсо-динамического зала

1. Комплекс для сенсо-моторной интеграции

2. Технические устройства

Музыкальный центр

2. Нейротренажеры (ручные, настенные, напольные)

3. Балансировочные мячи
4. Сенсорные мешки
5. Утяжелители для ног и рук
6. Обручи, нейроскакалки
7. Балансборды
8. Балансировочные дорожки
9. Нейрокочки
10. Скалодром

Кадровое обеспечение: Педагог дополнительного образования

2.3. Формы аттестации

Для достижения цели и задач Программы применяются такие формы отслеживания образовательных результатов, как

- проведение открытых занятий для родителей;
- видеофильмы, презентации.

2.4. Оценочные материалы

Система оценки реализации программы предполагает получение обратной связи:

Для отслеживания результативности реализации Программы используются следующие виды мониторинга:

- Вводный (сентябрь)
- Текущий (в течение всего учебного года)
- Итоговый (май)

Для оценки эффективности используются мониторинг (приложение 2), включающая следующие психологические диагностические методы:

Диагностический инструментарий, используемый в реализации программы:

- Нейропсихологическая диагностика, которая является необходимым условием реализации данной программы. Данная диагностика основана на методических приемах, разработанных А.Р. Лурия, Л.С. Цветковой, Е.Д. Хомской, Т.В. Ахутиной, Н.К. Корсаковой, Э.Г. Симерницкой, Ю.В. Микадзе и др.
- Пакет диагностических методик для оценки уровня развития психических процессов с ⁸

целью определения необходимости продолжения цикла, динамики результатов и дальнейшего прогноза (Ясюкова Л.А. Методика определения готовности к школе; Семаго Н.Н., Семаго М.Я «Психолого-педагогическая оценка готовности к началу школьного обучения»; Руденко Л.Г., Павлова Н.Н. Экспресс- диагностика в детском саду; Стребелева Е.А. Психолого-педагогическая диагностика развития детей раннего и дошкольного возраста; Куражева Н.Ю., Козлова И.А., Тузаева А.С; Диагностический комплекс «Цветик-Семицветик» для детей 3-7 лет).\ Диагностика исследования эмоционально-волевой сферы (Методика

«Эмоциональные лица» (Н.Я. Семаго); Тест тревожности (Темпл Р., Дорки М., Амен В.); Тест на выявление детских страхов А.И. Захарова и М. Панфиловой «Страхи в домиках»; Восьмицветовой тест Люшера).

Выбор методики определяется проблематикой и возрастными особенностями ребенка.

2.5. Методические материалы

В ходе работы используются различные **методы и приемы**:

Наглядные методы включают в себя:

- наглядно - слуховые / слушание музыки в аудиозаписи;/
- наглядно - зрительные / дидактический материал /;
- сенсорно - моторные / обследование /;
- тактильно - мышечные / индивидуальная помощь, помощь других детей, совместное выполнение, подражательное выполнение /;
- формы несловесной поддержки / улыбка, подбадривающее пожатие руки, мимоходное прижатие к себе, поглаживание по спине, голове, подмигивание, обнимание за плечи и т. д. /;
- элементы психогимнастики / релаксация, контактный массаж, дыхательные упражнения, тактильные обследования /.

Словесные методы:

- объяснение / краткое, четкое, эмоциональное /;
- указания /даются очень тихо, не отвлекая внимания других, обращены как ко всем детям, так и индивидуально /;
- вопросы / четкие, понятные. Этот словесный прием очень важен, он активизирует внимание, развивает мышление и память /
- пояснения, уточнения;

Словесные приемы желательно не использовать на фоне звучащей музыки.

Практические методы:

- метод упражнений / связан с многократным выполнением практических действий; выбором дидактического материала/;
- игра / занятия носят игровое содержание, это помогает заинтересовать и активизировать детей, войти в коммуникативный контакт, самореализоваться в деятельности, стабилизировать внутреннее состояние, вызвать положительные эмоции.

Методы воспитания используемые на занятиях:

убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

При реализации программы используются следующие **педагогические технологии**:

- сотрудничества – реализуется в общей жизнедеятельности групп, принимая различные формы (содружества, соучастия, сопереживания, сотворчества) между детьми, а также детьми и педагогом;
- развивающего обучения – формирование навыков исследовательской деятельности (наблюдение, выдвижение гипотез, проведение опытов), активно - деятельностный способ получения знаний (дети самостоятельно постигают ведущие понятия и идеи, а не получают их в готовом виде);
- игровые технологии – являются средством побуждения, стимулирования учащихся к познавательной и трудовой деятельности;
- информационно-компьютерные – использование телекоммуникационных связей при ознакомлении детей с содержательной стороной программ – как наглядное пособие, источник информации, средство моделирования;
- групповые – на уровне одновременной работы в классе, направленной на достижение общей цели, межгрупповой работы, где каждая группа имеет свое задание в общей цели.
- культуру-воспитывающая технология дифференциального обучения по интересам детей – охватывает направления: музыкальной культуры, изобразительного искусства, языковой культуры, нравственно-патриотического воспитания, физической, экологической культуры, прикладного творчества.

2.6. Список литературы для педагога:

1. Ахутина Т. В., Игнатъева С. Ю., Максименко М. Ю., Полонская Н. Н., Пылаева Н. М., Яблокова Л. В. Методы нейропсихологического исследования детей 6-8 лет. Вестник Моск. Ун-та. Сер. 14 Психология. 1996. № 2.
2. Колганова В.С. Нейропсихологические занятия с детьми: в 2 ч. Ч. 1, Ч. 2 / Валентина Колганова, Елена Пивоварова, Сергей Колганов, Ирина Фридрих. – М.: АЙРИС- пресс, 2015. – 144 с.: ил. – (Культура здоровья и детства)
3. Корсакова Н. К., Микадзе Ю. В., Балашова Е. Ю. Неудачающие дети: нейропсихологическая диагностика трудностей в обучении младших школьников. М., 1997.
4. Лурия А.Р. Нейропсихологический анализ решения задач: учеб. пособие / А.Р. Лурия, Л.С. Цветкова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2010. – 368 с. – (Серия «Библиотека психолога»)
5. Мамаев В.Л. Нейропсихологическая диагностика, коррекция и сопровождение по образовательному маршруту детей с неврологической симптоматикой: методические указания / В.Л. Мамаев; Яросл. гос. ун-т им. П.Г. Демидова. – Ярославль: ЯрГУ, 2011. – 52 с.
6. Полонская Н. Н., Яблокова Л. В., Ахутина Т. В. Динамика функций программирования и контроля и её связь с трудностями обучения младших школьников. Вестник МГУ Сер.14, Психология, 1997, №2.
7. Пылаева Н. М., Ахутина Т. В. Школа внимания. М., Интой. 1997.
8. Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста. М.: Генезис, 2005
9. Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. М.: 8

Академия, 2002

10. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. М.: Генезис, 2007
11. Семенович А.В. Эти невероятные левши. М.: Генезис, 2004
12. Цветков А.В. Гиперактивный ребенок: развиваем саморегуляцию. – М.: Издательство «Спорт и культура - 2000», 2012. – 104 с.
13. Цветкова Л.С. Мозг и интеллект: нарушение и восстановление интеллектуальной деятельности / Л.С. Цветкова. – 2-е изд., испр. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2008. – 424 с. – (Серия «Библиотека психолога»)
14. Цветкова Л. С. Нейропсихология счёта, письма и чтения: нарушение и восстановление. М., Юрист, 1997.
15. Успенская Т. Ю., Заваденко Н, Н, и др. Школьная дезадаптация: психоневрологическое и нейропсихологическое исследование. Вопросы психологии, 1999, №4.

Список литературы для родителей

1. Колганова В.С. Нейропсихологические занятия с детьми: в 2 ч. Ч. 1, Ч. 2 / Валентина Колганова, Елена Пивоварова, Сергей Колганов, Ирина Фридрих. – М.: АЙРИС- пресс, 2015. – 144 с.: ил. – (Культура здоровья и детства)
2. Корсакова Н. К., Микадзе Ю. В., Балашова Е. Ю. Неудачающие дети: нейропсихологическая диагностика трудностей в обучении младших школьников. М., 1997.

Сборник нейропсихологических упражнений Дыхательные упражнения

«Вдох-выдох». Ребенок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук плотно прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены, ребенок не должен шевелить ногами. Упражнение выполняется только по команде взрослого «вдох – выдох». Во время команды взрослого «вдох» ребенок делает глубокий вдох через нос (рот открыт), затем во время команды взрослого «выдох» ребенок делает выдох через широко открытый рот (шумно). Выполнить 5 раз.

«Вдох-надуть живот, выдох- втянуть живот». Упражнение выполняется одновременно с вдохом ребёнок надувает живот как шарик, с выдохом втягивает живот. Можно положить одну руку на грудь, другую на живот для того, чтобы почувствовать, когда живот поднимается, а когда опускается. Упражнение выполняется 5 раз.

«Вдох-правая рука вверх, выдох- правая рука вниз». Упражнение выполняется одновременно с вдохом ребёнок поднимает руку, с выдохом ее опускает. Упражнение выполняется 5 раз.

«Вдох-шаг, выдох- шаг». Упражнение выполняется одновременно с вдохом ребёнок делает шаг вперед, с выдохом шаг назад. Упражнение выполняется 5 раз.

«Мыльные пузыри». Двум детям дать по баночке с мыльными пузырями. Дети выдувают пузыри и стараются сделать их большими.

«Трубочки и кораблики». В ёмкости с водой помещаются по одному кораблику. Двое детей занимают свои позиции около разных кораблей. Дети должны с помощью трубочки и глубокого выдоха пригнать кораблик к противоположному берегу.

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

«Снежинка». Предложить ребенку подуть на ватные шарики, так, чтобы они полетели.

«Надуй шарик». Исходное положение - лежа на спине. Детям расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

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

«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.

«Ветер- Штиль». На медленном вдохе руки плавно разводятся в стороны и поднимаются вверх. На выдохе – опускаются вдоль тела ладонями вниз.

«Робот». Упражнение выполняется, лежа на полу. Одновременно с вдохом ребёнок поднимает вверх правую ногу, с выдохом ее опускает вниз. Затем то же самое проделывает и с левой ногой. Упражнение выполняется 5 раз.

«Спиной к стене». Ребенок садится, прислонившись спиной к стене. На вдохе он поднимает правую руку, удерживает позу, задерживает дыхание на выдохе - опускает правую руку вниз, а левую поднимает вверх, удерживает позу, задерживая дыхание, затем на вдохе - меняет руки⁸

местами и т.д. Упражнение выполняется 5-8 раз. Отсчет: вдох, выдох-10 хлопков, задержка дыхания- 5 хлопков.

«Космонавт». И. п. - сидя на корточках, руки над головой сцеплены на замок. Вдох

- и. п.; выдох - развести руки в стороны, произнести: «Чик». Повторить четыре-шесть раз.

«Листопад». Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели.

«Вдох- палец вверх, выдох- палец вниз». Упражнение выполняется одновременно с вдохом ребенок поднимает вверх большой палец, с выдохом его опускает в низ. Упражнение выполняется 5 раз.

«Касание рук». И. п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох - и. п.; выдох - вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «Р-р-р-р». Повторить 4-6 раз.

«Дудочка».

Заиграла дудочка

Рано поутру.

Пастушок выводит:

«Ту-ру-ру-ру-ру!»

А коровки в лад ему

Затянули песенку:

«Му-му-му-му-му!»

Как играет дудочка?

Педагог показывает правильное выполнение упражнения: глубокий вдох. Просит ребенка как можно громче подуть в дудочку. (Повторить 4-5 раз.)

«Дышим носом». Подыши одной ноздрей, И придет к тебе покой. Исходное положение – о. с. 1 – правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий, продолжительный вдох; 2 – как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

«Дыхание». Тихо-тихо мы подышим, Сердце мы свое услышим. И. п. – о. с. 1- медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться — прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4с; 2 — плавный выдох через нос.

«Губы трубочкой». Чтобы правильно дышать, нужно воздух нам глотать. И. п. – о. с. 1 — полный вдох через нос, втягивая живот; 2 — губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа; 3 — сделать глотательное движение, как бы глотая воздух; 4 — пауза в течение 2-3 с, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

«Ветер». На медленном вдохе руки плавно разводятся в стороны и поднимаются вверх (или в стороны и к груди) — «притягивающее движение». На выдохе — «отталкивающее движение» — опускаются вдоль тела ладонями вниз.

Глазодвигательные упражнения

«Лево – право». Ребенок смотрит прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по направлениям: направо, налево.

«Лево – право, вверх- вниз». Ребенок смотрит прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным направлениям: вверх, вниз, направо, налево — и четырем вспомогательным: по диагоналям, к себе (сведение глаз к центру) и от себя.

«Пчелка (рисуем восьмерку глазами- следим за пчелкой)» Слежение за предметом, перемещаемым по воображаемому контуру круга, овала, треугольника,

квадрата, восьмерки, знака бесконечности, синусоиды и т.д.: на расстоянии вытянутой руки, на расстоянии локтя и около переносицы.

«Потолок, нос пол». Движение глаз в следующих направлениях: вверх (потолок), вниз (пол), на нос.

«Глаз – путешественник». Развесить в разных углах и по стенам группы различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет, названный воспитателем.

«Глазки». Чтобы зоркость не терять, нужно глазками вращать. Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды. (6 раз)

«Глазки за другом». Зорче глазки чтоб глядели, разотрем их поскорее.

Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз. (1 мин.)

«Конвергенция». 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.

«Поймай колокольчик». Ребёнок сидя на стуле следит глазами и языком за колокольчиком.

«Кубик». Движение глаз ребенка за предметом (кубиком). Упражнение выполняется 5-8 раз.

«Язык двигается за глазами». 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.

«Полет звезды». 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 звездой рисует в воздухе «крест» на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы.

«Слежу за птичкой». Слежение за полетом птички, перемещаемым по воображаемому контуру круга, овала.

«Глазки за героем сказки». Нарисуем большой круг. И осмотрим все вокруг. Это круглый колобок у него румяный бок. Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).

«Слежение за предметом в паре»

«Взгляд влево, вверх». Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на «прямо перед собой». (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

«Горизонтальная восьмерка». Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.

«Слон». Стоя. Встаньте в расслабленную позу. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперед, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмёрку», начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трёх до пяти раз левой рукой, прижатой к левому уху, и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

«Рисуем цифры». Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе цифру (от 1-5) как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы.

«Движение за предметом». Ребенок, лежа (ноги и руки вытянуты вдоль тела), делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под показывание ему предмета. Упражнение выполняется 5-8 раз. Следите за тем, чтобы тело ребенка было полностью расслаблено.

Растяжки

«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.

«Фараон-2». Исходное положение: ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, глаза смотрят в потолок, рот закрыт. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук плотно прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены и не шевелятся.

«Ванька- встанька». Исходное положение: ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, глаза смотрят в потолок, рот закрыт. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук плотно прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены и не шевелятся. Упражнения выполняются следующим образом: По команде

взрослого «раз» ребёнок вытягивает руки вверх так, чтобы пальцы «смотрели» в потолок, и садится без помощи рук, вытянув руки перед собой. По команде взрослого «два» ребёнок без помощи рук, не опираясь на них, возвращается в исходное положение (ложится на спину).

«Скручивание». И.п. ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, стопы параллельны друг другу. Тело полностью расслаблено. Скручивать тело вправо и влево, захлестывая расслабленные руки за спину. Подошвы ступней полностью, не отрываясь при поворотах, касаются пола; позвоночник - вертикальная неподвижная ось вращения. Голова сначала неподвижна, затем поворачивается вместе с руками, потом - в противоположную от рук сторону.

«Невесомость». И. п. – лежа на животе, руки с мячом вытянуты вперед, ноги вместе; 1-4- потянуться вперед, приподнять ноги и руки с мячом; 5-6 - и. п., расслабиться, (упражнение «Лодочка»). Повторить 6 раз.

«Струночка». Ребенок лежит на полу (вытянувшись струночкой, руки вместе над головой, ноги вместе), расслабившись.

«Снеговик». Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

«Дерево». Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

«Сорви яблоко». Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните. Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем поднимите как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь

наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

«Качалка». И.П. Ребенок сидит на ковре. Подтягивает колени и опускает голову. Округляет спину, раскачивается, вперед и назад, вперед и назад быстрыми, поступательными движениями, похожими на движения кресла-качалки.

«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;

«Полетели». 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.

«Потянись», «Потянись к солнышку», «Дотянись до радуги». 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.

«Звезда». Лежа на животе. Ребенок ложится в позу «звезды» — слегка разведя руки и ноги, а затем выполняет растяжки аналогично предыдущим, но не линейные, а диагональные. Оттягивается пятка правой ноги и левая рука по диагонали, при этом левая нога и правая рука расслаблены. Расслабиться на выдохе. Затем то же выполняется по другой диагонали.

«Корзиночка». И.П. Ребенок лежит на животе. Сгибает ноги в коленях, ступни выпрямляет и тянет к голове. Руками обхватывает внешнюю часть ступни и подтягивает к голове.

Упражнения по методике Val-a-vis x

«Перекладывание мячика». Упражнение выполняется сидя, с одним мячом. Ладони открыты и повернуты вверх. Мячик лежит на правой ладошке. На счет «Раз», мяч перекладываем на левую ладошку. На счет «Два» возвращает правую руку в исходное положение- открытая ладонь, повернутая вверх. На счет «Три», мяч перекладываем на правую ладошку. На счет «Четыре» возвращает левую руку в исходное положение- открытая ладонь, повернутая вверх. Упражнение выполняется 4 -6 раз.

«Перекладывание мешочка». Упражнение выполняется сидя, с одним мешочком с песком. Ладони открыты и повернуты вверх. Мешочек лежит на правой ладошке. На счет «Раз», мешочек перекладываем на левую ладошку. На счет «Два» возвращает правую руку в исходное положение- открытая ладонь, повернутая вверх. На счет «Три», мешочек перекладываем на правую ладошку. На счет «Четыре» возвращает левую руку в исходное положение- открытая ладонь, повернутая вверх. Упражнение выполняется 4 -6 раз.

«Перекладывание мячиков партнеру напротив». Упражнение выполняется сидя, с двумя мячиками в паре. Дети сидят за столом напротив друг друга. Ладони открыты и повернуты вверх. Мячики лежат на ладошках одного из детей. На счет «Раз», ребенок перекладывает мячики на ладошки второму ребенку. На счет «Два» возвращает руки в исходное положение- открытые ладони, повернутые вверх. На счет «Три», мячики перекладывает на ладошки первому ребенку. На счет «Четыре» возвращает руки в исходное положение- открытые ладони, повернутые вверх. Упражнение выполняется 4 -6 раз.

«Перекрестное перекладывание мешочков партнеру напротив». Упражнение выполняется сидя, с двумя мешочками с песком в паре. Дети сидят за столом напротив друг друга. Ладони открыты и повернуты вверх. Мешочки лежат на ладошках одного из детей. На счет «Раз», ребенок перекладывает мешочки на ладошки второму ребенку скрестив руки. На счет «Два» возвращает руки в исходное положение- открытые ладони, повернутые вверх. На счет «Три», мешочки перекладывает на ладошки первому ребенку скрестив руки. На счет «Четыре» возвращает руки в исходное положение- открытые ладони, повернутые вверх. Упражнение выполняется 4 -6 раз.

«Игра в паре одним мячиком «Квадрат». Упражнение выполняется сидя, с одним мячиком в паре. Дети сидят за столом напротив друг друга. Ладони открыты и повернуты вверх. Мячик лежит на правой ладошке 1-го ребенка. На счет «Раз», 1-й ребенок перекладывает мячик из

правой ладони на левую. На счет «Два» 1-й ребенок возвращает руку в исходное положение- открытая правая ладонь, повернутые вверх. На счет «Три», 1-й ребенок перекладывает мячик на правую ладонь 2-го ребенка. На счет

«Четыре» 1-й ребенок возвращает левую руки в исходное положение- открытая ладонь, повернутая вверх. На счет «Пять», 2-й ребенок перекладывает мячик из правой ладони на левую. На счет «Шесть» 2-й ребенок возвращает руку в исходное положение- открытая правая ладонь, повернутые вверх. Движение мяча по квадрату. Упражнение выполняется 4 -6 раз. Упражнение аналогично выполняется с мешочками.

«Игра в паре двумя мячиками «Квадрат». Упражнение выполняется сидя, с двумя мячиками в паре синхронно. Дети сидят за столом напротив друг друга. Ладони открыты и повернуты вверх. Мячик лежит на правой ладони 1-го и 2-го ребенка. На счет «Раз», синхронно оба ребенка перекладывают мячики из своей правой ладони на свою левую. На счет «Два», синхронно оба ребенка возвращают правую руку в исходное положение- открытая правая ладонь, повернутые вверх. На счет «Три», синхронно 1-й и 2-й ребенок перекладывают мячик на правую ладонь своего напарника. На счет «Четыре» 1-й и 2-й ребенок возвращают левую руку в исходное положение- открытая ладонь, повернутая вверх. Движение мяча по квадрату. Упражнение выполняется 4 -6 раз. Упражнение аналогично выполняется с мешочками.

«Подбрасывание мешочка одной рукой». Упражнение выполняется стоя, с одним мешочком. Сначала правой рукой, затем левой. На счет «Раз» ребенок подбрасывает мешочек вверх, на счет «Два» ловит его одной рукой. Упражнение выполняется 4 -6 раз.

«Подбрасывание мешочка одной рукой, ловлю другой». Упражнение выполняется стоя, с одним мешочком. Сначала правой рукой, затем левой. На счет «Раз» ребенок подбрасывает мешочек вверх правой рукой, на счет «Два» ловит его левой рукой. Упражнение выполняется 4 -6 раз.

«Подбрасывание одной рукой мячика». Упражнение выполняется стоя, с одним мячиком. Сначала правой рукой, затем левой. На счет «Раз» ребенок подбрасывает мячик вверх, на счет «Два» ловит его одной рукой. Упражнение выполняется 4 -6 раз.

«Подбрасывание мячика одной рукой, ловля другой». Упражнение выполняется стоя, с одним мячиком. Сначала правой рукой, затем левой. На счет «Раз» ребенок подбрасывает мячик вверх правой рукой, на счет «Два» ловит его левой рукой. Упражнение выполняется 4 -6 раз.

«Мяч за спиной по кругу стоя». Упражнение выполняется стоя, с одним мячиком. Мяч находится в правой руке ребенка. На счет «Раз» ребенок перекладывает мячик из правой руки в левую. На счет «Два» перекладывает мячик за спиной из левой руки в правую. Упражнение выполняется 4 -6 раз.

«Бросаю- ловлю одной рукой мячик», «Бросаю- ловлю одной рукой мячик со стихом». Упражнение выполняется стоя, с одним мячиком. Сначала правой рукой, затем левой. На счет «Раз» ребенок бросает мячик вниз, на счет «Два» ловит его одной рукой. Упражнение усложняется при выполнении его с прочтением стихотворения «Мой веселый звонкий мяч». Упражнение выполняется 4 -6 раз.

«Бросаю одной - ловлю другой рукой мячик», «Бросаю одной - ловлю другой рукой мячик со стихом». Упражнение выполняется стоя, с одним мячиком. На счет

«Раз» ребенок бросает мячик правой рукой вниз, на счет «Два» ловит его левой рукой. Упражнение усложняется при выполнении его с прочтением стихотворения «Мой веселый звонкий мяч». Упражнение выполняется 4 -6 раз.

«В паре, стоя, бросаю мешочек партнеру со стихом». Упражнение выполняется стоя, в паре, с одним мешочком с песком. Дети стоят напротив друг друга. Мешочек находится в правой руке 1-го ребенка. На счет «Раз» 1-й ребенок бросает мешочек правой рукой партнеру, а 2-й ребенок его ловит правой рукой. На счет «Два» 2-й ребенок бросает мешочек напарнику правой рукой, а 1-й ребенок ловит его правой рукой. Упражнение усложняется при выполнении его с прочтением стихотворения «Мой веселый звонкий мяч». Упражнение выполняется 4 -6 раз.

«Бросаю мячик партнеру, а он обратно», «Бросаю мячик партнеру, а он обратно со стихом». Упражнение выполняется стоя, в паре, с одним мячиком. Дети стоят напротив друг друга. Мячик находится в правой руке 1-го ребенка. На счет «Раз» 1-й ребенок бросает мячик правой рукой 8

партнеру, а 2- ребенок его ловит правой рукой. На счет «Два» 2-й ребенок бросает мячик напарнику правой рукой, а 1-й ребенок ловит его правой рукой. Упражнение усложняется при выполнении его с прочтением стихотворения

«Мой веселый звонкий мяч». Упражнение выполняется 4 -6 раз.

«В кругу с мешочком», «В кругу с мешочком со стихом». Упражнение выполняется в подгруппе детей, с одним мешочком с песком. Дети стоят в кругу. Мешочек находится в правой руке 1-го ребенка. На счет «Раз» 1-й ребенок перекладывает мешочек из правой руки на левую ладонь. На счет «Два» возвращает правую руку в исходное положение- открытая ладонь, повернутые вверх. На счет «Три» 1-й ребенок перекладывает мешочек левой рукой 2-му ребенку на правую руку, на счет «Четыре» 1-й ребенок возвращает левую руку в исходное положение- открытая ладонь, повернутые вверх. Упражнение выполняется аналогично с другими участниками. Движение мяча по кругу. Упражнение усложняется при выполнении его с прочтением стихотворения «Мой веселый звонкий мяч» хором всеми участниками игры. Упражнение выполняется 4 -6 раз.

«В кругу с мячом синхронно». Упражнение выполняется в подгруппе детей, с одним или двумя мячами. Дети стоят в кругу. Мяч находится в правой руке 1-го ребенка. На счет «Раз» 1-й ребенок перекладывает мяч из правой руки на левую ладонь. На счет

«Два» возвращает правую руку в исходное положение- открытая ладонь, повернутые вверх. На счет «Три» 1-й ребенок перекладывает мешочек левой рукой 2-му ребенку на правую руку, на счет «Четыре» 1-й ребенок возвращает левую руку в исходное положение- открытая ладонь, повернутые вверх. Упражнение выполняется аналогично с другими участниками. Движение мяча по кругу. Данное упражнение можно выполнять и с двумя мячами, пустив второй мяч с игроками напротив. Выполняется синхронно. Упражнение выполняется 4 -6 раз.

«На балансире- раскачивание в ритме». Упражнение выполняется стоя на балансировочной доске. Ребенок раскачивается на балансире из стороны в сторону в определенно заданном ритме. Упражнение выполняется 4 -6 раз.

«На балансире с мешочком» - в паре, «На балансире с мешочком раскачивание в ритме» - в паре. Упражнение выполняется стоя на балансировочной доске, в паре. 1-й ребенок становится на балансировочную доску, а 2-й ребенок бросает ему мешочек с песком. 1-й ребенок ловит мешочек и бросает 2-му ребенку обратно. Задача 1-го ребенка сохранять равновесие и правильно выполнять упражнение. Усложненный вариант предполагает выполнение данного упражнения в определенном ритме. Упражнение выполняется 4 -6 раз.

«На балансире с мячом- бросаю ловлю одной и той же рукой». Упражнение выполняется стоя на балансировочной доске, в паре. 1-й ребенок становится на балансировочную доску, а 2-й ребенок бросает ему мячик. 1-й ребенок ловит мячик правой рукой и бросает 2-му ребенку обратно правой рукой. Задача 1-го ребенка сохранять равновесие и правильно выполнять упражнение. Упражнение выполняется 4 -6 раз.

«На балансире с мячом - бросаю одной ловлю другой рукой», «На балансире с мячом - бросаю одной ловлю другой рукой со стихом». Упражнение выполняется стоя на балансировочной доске, в паре. 1-й ребенок становится на балансировочную доску, а 2-й ребенок бросает ему мячик. 1-й ребенок ловит мячик правой рукой и бросает 2-му ребенку обратно левой рукой. Задача 1-го ребенка сохранять равновесие и правильно выполнять упражнение. Усложненный вариант предполагает выполнение данного упражнения в определенном ритме с прочтением стихотворения. Упражнение выполняется 4 -6 раз.

В паре «С одним мячом- по диагонали». Упражнение выполняется стоя, с одним мячиком, в паре. Дети становятся напротив друг друга. Мячик в правой руке 1-го ребенка. 1-й ребенок на счет «Раз» бросает мячик правой рукой вниз по диагонали своему напарнику. 2-й ребенок ловит мячик правой рукой. На счет «Два» 2-й ребенок бросает т мячик правой рукой вниз по диагонали своему напарнику. 1-й ребенок ловит мячик правой рукой. Упражнение выполняется 4 -6 раз.

«С двумя мячами по диагонали». Упражнение выполняется стоя, с двумя мячиками. Мячики в руках ребенка. На счет «Раз» бросает мячики одновременно по диагонали вниз, ловит мячики. На счет «Два» 2-й повторяет упражнение. Упражнение выполняется 4 -6 раз.

Пальчиковые нейроигры

«Кулак- ладонь», «Кулак- ребро- ладонь». В основном в упражнениях используется положения рук: кулак-ребро-ладонь. 1. Вариант: Руки лежат на столе. Приподнимаем обе ладони и слегка стучим по столу, попеременно меняя положение правой и левой рук: одна ложится ладонью на стол, а другая кулачком. 2. Вариант. Чередуем удары по столу и не забываем менять положение правой и левой рук.

«Зонтик». Кладем ладонь правой руки на указательный палец левой, затем меняем положение рук, чередуя их), в течение 1 мин. Можно чередовать упражнения «Гриб» и «Зонтик».

«Гриб». Кладем ладонь правой руки на кулак левой, затем меняем положение рук, чередуя их, выполняем в течение 1 мин.

«Змейка». Начертить в воздухе волнистую линию- змейку сначала левой рукой, затем правой рукой (ладони в кулак, из кулака вверх большой палец), затем двумя руками одновременно (глаза следят за большими пальцами рук).

«Лезгинка». Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

«Кольцо - коза», «Кольцо - заяц - коза». Показываем пальцами правой руки: большим и указательным кольцо, указательным и средним – зайца, указательным и мизинцем – козу, затем руку меняем; затем повторяем упражнение двумя руками) в течение 1 мин.

«Дом-еж», «Дом-еж- замок». Дом – пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить, ёжик – поставить ладони под углом друг к другу, расположить пальцы одной руки между пальцами другой руки, замок – ладони прижать друг к другу, пальцы переплести.

Нейропсихологические упражнения

«Классики», «Классики по цвету», «Классики со стихом». Упражнение выполняется на цветном игровом поле, напоминающем игру «Классики» Первый вариант упражнения: Ребенок прыгает по секторам игрового поля. Прыжок- ноги вместе, прыжок- ноги врозь, прыжок- ноги вместе, прыжок- ноги врозь, прыжок- ноги вместе, разворот на двух ногах. Двигается обратно тем же способом. Второй вариант игры: ребенок прыгает на двух ногах только на сектора определенного цвета. Третий вариант игры: выполняется как первый только в процессе выполнения упражнения ребенок читает стихотворение

«Мой веселый, звонкий мяч» в определенном ритме.

Авторские нейропсихологические упражнения

«Цветные шарики», «Цветные шарики со стихом», «Цветные шарики под ритм». Для выполнения упражнения может быть использован мозаичный стол с шариками. Первый вариант игры: ребенку задается определенный цвет. Его задача заполнить ячейки мозаичного стола шариками данного цвета, располагая их в виде двух дорожек с веру вниз. Упражнение выполняется обеими руками одновременно. Второй вариант игры: выполняется как первый, но усложняется прочтением стихотворения. Третий вариант игры: выполняется, как и первый, только в определенно заданном ритме.

«Кочки». Для выполнения упражнения понадобятся 6 небольших обручей разного цвета и карточек с изображением правых и левых рук, и ног, кубик с разноцветными сторонами (в соответствии с цветами обручей). Обручи раскладываются на полу в хаотичном порядке недалеко друг от друга. В каждый обруч кладется карточка с изображением. Выполнение упражнения: Ребенок бросает кубик, смотрит какой цвет ему выпадает, называет его и прыгает в обруч такого же цвета, при этом называет какая рука или нога нарисована на карточке. Прыгнув в обруч поднимает вверх соответствующую часть тела. Упражнение можно повторять 4-6 раз.

«Руки-ноги». Для выполнения упражнения понадобится дорожка, на которой изображены руки и ноги (левые и правые). В одном ряду не более 3-х изображений. Всего 6 рядов. 1 ряд- правая рука, правая нога, левая нога; 2 ряд- правая нога, левая нога, левая рука; 3 ряд- правая рука, правая нога, левая рука; 4- ряд- правая рука, левая нога, левая рука; 5 ряд- правая рука, левая рука, правая 8

нога; 6 ряд- правая рука, левая рука, левая нога. Задача ребенка находясь в каждом секторе (ряду) расположить части тела на дорожке в том порядке, в котором они предложены.

«Дружок». Упражнение выполняется в паре. Левая рука одного ребенка завязана ленточкой с правой рукой другого ребенка. Руки, завязанные лентой, в игре не участвуют. Теперь двое детей становятся одним игроком. Упражнение выполняется сидя на ковре.

Дети сидят лицом к ведущему. Задача детей отбивать предложенные ведущим ритмы с помощью несвязанных рук. 1 ритм- правая ладошка об пол (1 раз), левая ладошка об пол (1 раз), две ладошки вместе (1 раз). 2 ритм- правая ладошка об пол (2 раза), левая ладошка об пол (2 раза), две ладошки вместе (3 раза). 3 ритм- левая ладошка об пол (3 раза), правая ладошка об пол (1 раз), две ладошки вместе (1 раз), 4 ритм- правая ладошка об пол (3 раза), две ладошки вместе (1 раз), левая ладошка об пол (1 раз). 5 ритм- правая ладошка об пол (2 раза), левая ладошка об пол (2 раза), две ладошки вместе (2 раза), две ладошки одновременно об пол (1 раз). Упражнение может повторяться несколько раз. Ритмы можно менять и задавать новые.

«Колечки». Для выполнения упражнения нужны 4 пирамидки с колечками (две с разноцветным колечками и две с колечками одного цвета). Первый вариант игры: ребенку задается определенный цвет. Его задача одновременно обеими руками нанизывать колечки только данного цвета, с учетом размера. Второй вариант игры: выполняется как первый, но усложняется прочтением стихотворения. Третий вариант игры: выполняется с колечками разного цвета в определенном ритме.

«Цветная дорожка». Для выполнения упражнения необходимо подготовить коврик из цветных секторов (квадратов 30 см. на 30 см.). 5- красных квадратов, 5- зеленых, 5- желтых и 5- красных. Также понадобятся цветные шарики или мячики, 4 цветных коробочки. Разноцветные квадраты необходимо соединить между собой так, чтобы получилась дорожка. 1 ряд - красный, синий, зеленый, желтый. 2 ряд- синий, красный, зеленый, желтый. 3 ряд- красный, синий, желтый, зеленый, 4 ряд- красный, желтый, синий, зеленый. 5 ряд- желтый, красный, синий, зеленый. Задача ребенка в мешочке взять цветной шарик, найти дорожку того же цвета. Пропрыгать на двух ногах по секторам только выбранного цвета, а затем положить шарик в коробочку, соответствующую цвету шарика.

«Дорожка». Для выполнения упражнения понадобится игровое поле- дорожка одного цвета разделенное на сектора (квадраты) - 4 квадрата в длину и 4 квадрата в ширину. Задача ребенка пропрыгать на двух ногах в следующей последовательности: 1 ряд справа налево-одновременно 1,2 квадрат (2 раза), 2,3 квадрат (2 раза), 3,4 квадрат (2 раза). 2 ряд слева направо- одновременно 4, 3 квадрат (2 раза), 3,2 квадрат (2 раза), 2,1 квадрат (2 раза). 3 ряд как 1 ряд. 4-й ряд как 2 ряд. Упражнение можно повторить 3-4 раза.

«Клеточки». Упражнение выполняется, сидя за столом. Необходимо изготовить игровое поле (табличка из 6 колонок и 3 рядов. Размер ячеек 6 см. на 6 см.), карточки с заданиями, на которых изображены разноцветные геометрические фигуры (6 штук) со стрелками, указывающими направление «вверх», «вниз»; разноцветные геометрические фигуры (от 6 до 12). Пример карточки: синий квадрат со стрелкой вниз, желтый круг со стрелкой вверх, оранжевый прямоугольник без стрелки, красный треугольник со стрелкой вниз, зеленый овал со стрелкой вверх, фиолетовый ромб без стрелки. Игровое поле и карточка с заданием располагаются перед ребенком горизонтально. Задача ребенка выложить фигуры на игровом поле так, как указано на карточке. Если фигура со стрелочкой вниз, то ребенок ее располагает в нижнем ряду, если вверх, то в верхнем ряду. Если фигура без стрелки, то в среднем ряду.

«Семейки». Для выполнения упражнения понадобятся: предметы разной геометрической формы (например, предметы круглой формы- колечко, мячик; квадратной- кубик, треугольной- колпачок, линейка треугольная, прямоугольной- брусок и т.д.); дорожка из геометрических фигур (4 фигуры в длину и 4 фигуры в ширину) расположенных в хаотичном порядке; 4 коробочки, на которых изображены фигуры. Задача ребенка взять предмет, определить какой он формы, затем пройти только по секторам игрового поля (с изображением той геометрической фигуре, которой соответствует выбранный предмет). Затем положить предмет в коробочку, которая соответствует форме предмета. Упражнение можно повторить 3-4 раза.

«Лужи». Для выполнения упражнения понадобятся разноцветные панели (от 4 до 8 цветов) - лужицы (можно заказать в специальном магазине или изготовить самостоятельно).

Релаксации

«Игрушки спят». Лягте удобно, закройте глаза. Внимательно слушайте и повторяйте про себя мои слова. Волшебный сон закончится, когда я скажу:

«Всем открыть глаза и встать!» Мы
спокойно отдыхаем.

Мы спокойно отдыхаем. Сном
волшебным засыпаем, Сном
волшебным засыпаем. Дышится
легко,
Ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают, Наши
руки отдыхают, Ноги тоже
отдыхают, Отдыхают,
засыпают. Шея не
напряжена,
А расслаблена она.

Губы чуть приоткрываются, Все
чудесно расслабляется.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Хорошо нам отдыхать!
Но пришла пора встать! Музыка
выключается.
Крепче кулачки сжимаем, Их
повыше поднимаем.
Потянуться! Улыбнуться! Всем
открыть глаза и встать!

«Кот Баюн». Педагог предлагает детям превратиться в кота, на которого напала дремота.

«Ленивый кот спал, спал, потом проснулся, потянулся». (Дети медленно потягиваются: встают на носочки, поднимают руки вверх и вытягиваются.)

«Хотел за мышкой побежать, но снова решил лечь и помечтать». (Дети медленно опускаются на ковёр, ложатся, закрывают глазки и «мечтают». Всё тело расслаблено).

«Сон в саду». Дети закрывают глаза, дыхание спокойное: вдох-выдох.

«Представьте себе, что мы отправляемся на прогулку в сад. Перед вами лежит тропинка. Она уходит вдаль. Идти по этой тропинке легко и приятно. Вы ощущаете своими босыми ногами теплую, сухую землю. Легкий ветерок колыхает ваши волосы. Воздух прозрачен и свеж. Вы вдыхаете запах удивительных цветов, которые растут в саду. Рассмотрите эти цветы. Что напоминают они вам? Вы чувствуете себя спокойно и безопасно. Вы ложитесь на зеленую травку, которая пахнет летом. Смотрите в синее небо, на облака, которые проплывают перед вами. Вы совершенно спокойны. Приготовься к тому, чтобы потянуться».

«Звуки леса». «Лягте удобно, закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы в лесу, где много деревьев, кустарников, всевозможных цветов. В самой чаще леса стоит белая каменная скамейка, присядьте на нее. Прислушайтесь к звукам. Вы слышите пение птиц, шорохи трав. Почувствуйте запахи: пахнет влажная земля, ветер доносит запах сосен. Запомните свои ощущения, чувства, захватите их с собой, возвращаясь из путешествия. Пусть они будут с вами целый день».

«Космос». Лягте удобно, посмотрите на темное ночное небо с яркими звездами. Где-то там, далеко-далеко, тоже есть жизнь. Мы отправляемся в увлекательное путешествие в космос. Вы - команда межпланетного космического корабля землян.

Каждый занял свое место. Сейчас корабль поднимется в небо. Вдох - выдох (3 раза). Крепко- крепко сожмите в кулачках штурвалы и сильно надавите на педали. Держите, держите. Молодцы! А теперь отпустите штурвалы и педали... Вдох - выдох. Чувствуете, как приятная т? жесьь растекается по телу, прижимает нас. Корабль взлетает. Нам становится легко. Важно сейчас ровно дышать вдох – выдох (3 раза). Хорошо! Мы почти не чувствуем своего тела, оно легкое, невесомое. Вдох - выдох 8

(2 раза). Мы летим в космосе. На нас приветливо смотрят звезды, приглашают к себе в гости, но наша цель - Голубая Звезда... И вот она уже близко, яркая, голубая. Давайте сделаем плавную посадку. Снова крепко возьмемся за штурвалы, сильно надавим на педали, сделаем глубоко-о-кий вдо-о-х - и выдох (2 раза) и отпустим штурвалы и педали. Как плавно и мягко мы сели! Выйдем из корабля... Перед вами океан, где нет воды. Цветы, всюду цветы; белые, желтые, оранжевые, розовые с голубыми стебельками, поэтому планета и кажется совсем голубой. В этом океане цветов живут необычные существа с прозрачными крылышками, огромными голубыми глазами, серебристыми усиками. Это и есть наши соседи, жители Голубой Звезды - Чистокрылышки. Они рады нам, улыбаются, мы им нравимся, они предлагают нам свою дружбу и нежность. Они протягивают нам свои чистые крылышки. Мы тоже протягиваем им руки и... чувствуем как в наше тело входит тепло, покой, доброта. Пора возвращаться на Землю. Мы возьмем все это добро, радость и чистоту с собой и поделимся счастьем с родными и друзьями, со всеми людьми. А теперь немного потянитесь, выпрямитесь и снова окажитесь в этой комнате с нами.

«Океан». «Лягте удобно, закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу океана. Чудесный летний день. Небо голубое, солнце теплое. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть воды. Появляется ощущение обдувающего все тело легкого и свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает лицо, шею, плечи, спину, живот, руки, ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться. Откройте глаза. Вы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день».

«Подводный мир». «Черепашка, черепашка носит панцирь, как рубаху. Панцирь носит черепашка, прячет голову от страха». (Дети делают глубокий вдох, поднимают плечи до ушей и втягивают голову в плечи). «В домик скрылась Черепашка. Вся дрожит, как лист, от страха» (Удерживают позу) «Покрутила головой – нет угрозы никакой». (Опускают плечи, медленно поворачивают голову вправо и влево). «В этом костяном жилете не так страшно жить на свете. Как из норки, торчит шейка, Вся в чешуйках, словно змейка. (Дети расслабляются).

«Пушистый снежок». Дети сидят на стул ковре, глаза закрыты. Педагог говорит:

— Представьте себе, что с неба падают снежинки, а вы ловите их ртом. А теперь снежинка: легла на правую щеку — надуйте ее; легла на левую щеку — надуйте ее; легла на носик — наморщите нос; легла на лоб — пошевелите бровями; легла на веки — поморгайте глазами и откройте их. Снегопад закончился.

«Солнечный зайчик», «Солнечный луч». Дети садятся на корточки и закрывают глаза. Педагог говорит:

— Мы играли, играли и немного устали. Присели отдохнуть и задремали. Но вот солнечный лучик: коснулся глаз — откройте глаза; коснулся лба - пошевелите бровями; коснулся носа — наморщите нос; коснулся губ — пошевелите губами; коснулся подбородка — подвигайте челюстью; коснулся плеч — приподнимите и опустите плечи; коснулся рук — потрясите руками; коснулся ног — лягте на спину и подрыгайте ногами. Солнечный лучик поиграл с вами и скрылся — вставайте, ребята.

«Улыбка». «Представьте, что перед вами рисунок красивого солнышка, которое широко улыбается. Улыбнитесь солнышку! Почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Улыбнитесь несколько раз, с каждым разом улыбаясь все шире. Почувствуйте, как растягиваются ваши губы и напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь... Ваши руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка».

«Таинственный мир». «Сядьте (лягте) удобно, закройте глаза. Представьте, что вы находитесь в волшебной стране. Здесь живут только добрые люди и звери, растут самые красивые цветы, после дождя на небе появляется самая яркая радуга. Вам хорошо и спокойно. Вы можете делать все, что вам хочется. Далее можно описать различные объекты. Вы видите чистый берег и воду. Поплавайте в море. Ощутите приятную свежесть морской воды. Взрослый предлагает детям открыть глаза и рассказать о своих чувствах, ощущениях, запомнить их».

«Живой уголок». Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

«Птицы». «Представьте, что вы маленькие птички. Вы летаете по душистому летнему лесу, вдыхаете его ароматы и любуетесь его красотой. Вы присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. Подул теплый

летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. Теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке. Вы отдыхаете и чувствуете себя прекрасно! Отдохнувшие, полные сил и энергии, продолжаем работать».

«Звуки моря». «Лягте в удобное положение, закройте глаза и слушайте мой голос. Представьте, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое, теплое солнце. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды. Появляется ощущение обдувающего все тело легкого и свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен. Приятное ощущение свежести и бодрости обхватывает все тело: лоб, лицо, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться. Открываем глаза. Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день».

«Мерцание звезд». Представьте себе, что вы держите в кулачках звезду, она красиво мерцает у вас на ладошке. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче...ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Потом вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают... Вы любуетесь звездочкой. (повторить 2-3 раза).

«Шелест листьев». Дети принимают исходное положение. Представьте себе, что все вы – очень красивые и легкие листочки. Дует ветер, и вы становитесь все легче и легче. Все ваше тело становится легким, невесомым. И ручки легкие, и ножки легкие. Листочки поднимаются все выше и выше. Дует теплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый листок... (пауза – педагог поглаживает детей). Обдувает листок, ласкает листок. Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда вам очень хочется... Потянитесь и на счет «три» - откройте глаза. Улыбнитесь!

«Звуки природы». «Дети представьте себе, что вы на лесной опушке. Вокруг шелестят листья, поют птицы, кукует кукушка, стрекочут в траве кузнечики, жужжат пчёлы... Прислушайтесь к звукам... Вы слышите пение птиц, шорохи трав. Почувствуйте запахи: ароматно пахнут лесные цветы... Ветер доносит запах сосен. Расслабьтесь, почувствуйте лёгкость и спокойствия. Запомните свои ощущения и захватите их с собой, возвращаясь из путешествия. Пусть они будут с вами весь день».

«Волшебство». Дети находятся в позе покоя. Взрослый дает им следующую установку: «Сейчас, когда я буду читать стихи, вы закроете глаза. Начинается

«Волшебный сон» Внимательно слушайте и повторяйте про себя мои слова с закрытыми глазами. «Волшебный сон закончится, когда я скажу: «Открыть глаза». Внимание, наступает «волшебный сон». Реснички опускаются, глазки закрываются. Мы спокойно отдыхаем, мы спокойно отдыхаем. Сном волшебным засыпаем. Дышится легко, ровно, глубоко. Наши руки отдыхают... Ноги тоже отдыхают, отдыхают, засыпают. Ноги тоже отдыхают, отдыхают, засыпают. Шея не напряжена и расслаблена. Губы чуть приоткрываются, все чудесно расслабляются, все чудесно расслабляются, дышится легко...ровно...глубоко... Мы спокойно отдыхали, сном волшебным засыпали. Хорошо нам отдыхать! Но пора вставать! Крепче кулачки сжимаем, их повыше поднимаем. Потянуться! Улыбнуться! Всем открыть глаза и встать! **«Перышки».** «Закройте глаза. Сделайте три вдоха и выдоха по моей команде. Раз - вдох. Два – выдох. Представьте себе, что вы лежите на спине посередине поляны покрытой короткой, мягкой изумрудной травой. Вы лежите на спине и смотрите в голубое небо, по которому плывут два небольших белых облачка. Дует слабый ветерок. Вам легко, тепло, уютно и спокойно. Ветерок шевелит ваши волосы и приятно касается щек, лба и губ. И тут вы видите, что рядом с вами пролетает маленькое белое перышко. Оно опускается рядом с вами, и

вы вдруг чувствуете, как уменьшаетесь. Вы становитесь все меньше и меньше. Вы садитесь на перышко, и ветер подхватывает его, поднимая все выше и выше. Сверху вы видите полянку, окружающий ее лес и заходящее за горизонт солнце. Вам совершенно не страшно. Постепенно света становится все меньше. Наступают сумерки. Вы видите, как загораются звездочки на небе. Сначала одна, потом другая, потом третья. Постепенно небо становится как синий бархат, усыпанный осколками стекла. Ветер утихает. Перышко медленно опускается на землю. Все стало как обычно. Восходящее солнце освещает все вокруг, и вы видите, что находитесь на полянке. Вокруг вас изумрудная трава и рядом с вами лежит маленькое белое перышко. Его подхватывает ветром, и вы теряете его из виду. Вам легко, свободно. Вы приятно удивлены таким необычным путешествием. Вокруг опять светло, тепло и уютно. Вы делаете три вдоха и выдоха. Раз-вдох. Открыли глаза...»

«Ковер-самолет». Исходная позиция — лежа на спине. Инструктор поясняет:

«Мы ложимся на волшебный ковер-самолет; он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает; ветер нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

«У камина». Исходная позиция — лежа на спине. Инструктор поясняет: «Давайте представим, что мы сидим у камина. Вам очень тепло...вдох...тепло распространяется по всему телу...выдох. Вы смотрите на огонь. Языки пламени, то поднимаются вверх...вдох... то опускаются вниз... выдох. Послушайте как трещат дрова в камине...вдох... Почувствуйте запах дров...выдох, потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

«Дождь». «Станьте в круг друг за другом и представьте, что вы превращаетесь в лесные деревья. В лесу светит солнышко, и все деревья потянули к нему свои веточки. Высоко- высоко тянутся своими веточками, чтобы каждый листочек согрелся (дети поднимаются на носки, высоко поднимают руки, перебирая пальцами). Вдруг подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. А деревья крепко держатся корнями, устойчиво стоят и только раскачиваются (дети раскачиваются в стороны, напрягая мышцы ног). Ветер принес дождевые тучи, и деревья почувствовали первые дождевые капли (дети кончиками пальцев касаются спины впереди сидящего товарища). Дождик стучит все сильнее и сильнее (дети усиливают движения пальцами). Деревья стали жалеть друг друга, защищать от сильного удара дождя своими ветвями (дети проводят ладонками по спинам друг друга). Ура! Появилось солнышко! Деревья обрадовались, стряхнули с листьев лишние капли дождя. Они чувствуют себя бодрыми, свежими и радостными».

«Приятная мелодия». «Закрой глаза, глубоко вдохни и представь, что играет приятная спокойная мелодия: мысленно скажи: «Я – волшебная мелодия» - выдохни, вдохни; скажи: «Я – красивая музыка», выдохни, вдохни; скажи: «Я – чудесный звук» - выдохни, вдохни; скажи: «Я - нежный цветок» - выдохни, вдохни; скажи: «Я спокоен» - выдохни».

«На песке». Набрать в руки воображаемый песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать песком колени, постепенно раскрывая пальцы (на выдохе). Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками. Повторить игру несколько раз.

«На траве» Исходное положение — дети сидят на корточках в кругу, нагнув голову к коленям и охватив их руками. Инструктор предлагает: «Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста». В начале освоения этого упражнения на счет называют часть тела, которая активизируется в данный момент при

абсолютной пассивности, расслабленности других: «один» — медленно выпрямляются ноги, «два» — ноги продолжают выпрямляться и постепенно расслабляются руки; «три» — постепенно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам); «четыре» — разводятся плечи и выпрямляется шея, поднимается голова; «пять» — дети поднимают руки вверх, смотрят на них, будто тянутся к солнцу. После этого полезно сразу перейти к упражнению «Потянулись — сломались».

