

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 66
(МАДОУ № 66)

ул. Колхозников, д. 84, Екатеринбург, Свердловская область, 620024, тел. (343)289-58-05,
ул. Бисертская, д. 20, Екатеринбург, Свердловская область, 620024, тел. (343)255-66-61,
mdou66@eduekb.ru, <https://66.tvoyasadik.ru/>

Принята:
Педагогическим советом
МАДОУ № 66
Протокол № 1 от 29.08.2025 г.

Утверждена:
Приказом № 140-О от «29» сентября 2025г.
заведующим МАДОУ № 66
Е.В. Скидан

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
«Нейрогимнастика»
Возрастная группа: 4-7 лет

Направленность: физическая

срок реализации 1 год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Теплоухова Е.Н.

Екатеринбург, 2025

ПРОГРАММА
по нейрогимнастике для детей 4-7 лет

СОДЕРЖАНИЕ

1.Целевой раздел	2
1.1.Актуальность	
1.2. Цели, задачи, условия реализации программы	3
2.Содержательный раздел	4
2.1 Этапы реализации программы	
2.2.Принципы реализации программы	7
3. Организационный раздел	7
3.1.Ожидаемые результаты	
3.2.Диагностика нарушений сенсорной интеграции ребёнка	8
3.3. Комплекс занятий	9
3.4. Список литературы	39

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Актуальность

В настоящее время обозначилась тенденция рассматривать образовательный процесс через призму сохранения психического здоровья детей. Это связано с тем, что наблюдается увеличение числа детей с отклонениями в психическом развитии среди обучающихся массовых школ. Объективные клинические обследования, как правило, не выявляют у этих детей грубой патологии, но уровень развития ниже возрастного.

Данная программа предназначена для коррекции и развития психических процессов и эмоционально-волевой сферы у детей дошкольного возраста с помощью нейропсихологических, игровых, словесных, наглядных, исследовательских, инструктивно-репродуктивных, двигательных методов коррекции.

Методологической основой программы является методика А.В.Семенович «Нейропсихологическая коррекция и абилитация в детском возрасте» (абилитация - это система лечебно-педагогических мероприятий, имеющих целью предупреждение и лечение тех патологических состояний у детей раннего возраста, еще не адаптировавшихся к социальной среде, которые приводят к стойкой утрате возможности трудиться, учиться и быть полезным членом общества).

Технология нейропсихологической коррекции связана с мозговой организацией психических процессов. Нейропсихологическая коррекция включает когнитивные и двигательные методы, которые применяются в комплексе с учетом их взаимодополняющего влияния.

Коррекция с применением нейропсихологических методов всегда должна начинаться с двигательных методов, так как закрепление телесных навыков предполагает извне таких психических функций, как эмоции, восприятие, память, процессы саморегуляции.

Эти методы являются базальными для развития ВПФ и создают базовые предпосылки для полноценного участия этих психических процессов в овладении чтением, письмом, математическими знаниями.

В основу нейропсихологических методов легли научные данные А.Р. Лурия, А.В. Семенович, Л. С. Цветковой, Б.А.Архипова и других. Ведущим принципом коррекционно-развивающей работы с детьми является принцип замещающего онтогенеза. Основным принцип этого метода – соотнесение актуального статуса ребенка с основными этапами формирования мозговой организации психических процессов.

1.2. Цели, задачи, условия реализации программы

Цели:

- развитие высших психических функций;
- функциональная активация подкорковых образований мозга;
- обеспечение и регуляция общего энергетического, активационного фона, на котором развиваются все психические функции;
- стабилизация межполушарного взаимодействия;
- обеспечение приемов и тонкого анализа модально-специфической информации (тактильной, двигательной (кинестетической, динамической), зрительной, слуховой);
- обеспечение регуляции, программирования и контроля психической деятельности).

Задачи программы:

- Обеспечить охрану и укрепление здоровья ребенка;
- Регуляция и нормализация мышечного тонуса с помощью растяжек, реципрокных упражнений.
- Создание для обучающихся возможности осуществления содержательной деятельности в условиях, оптимальных для развития познавательного интереса и своевременного психического развития.
- Стимулировать и обогащать развитие во всех видах деятельности.
- Организовать профилактическую работу вторичных отклонений в развитии и трудностей в обучении.
- Повышение у ребенка самооценки, уверенности в собственных силах за счет усвоения им новых навыков.

Коррекционно-развивающая программа состоит из цикла занятий.

Занятия можно проводить как в микрогруппе, так и индивидуально. Каждое занятие может дублироваться с заменой некоторых упражнений и отрабатываться до тех пор, пока не будет достигнут результат. Занятия проводятся один раз в неделю, время проведения – 25-30 минут. Оптимальное число участников группы – 5- 10 человек. Возраст – от 4 до 7 лет.

Структура занятия:

- дыхательное упражнение - 2-3 минуты;
- массаж и самомассаж 3-4 минуты;
- растяжка – 2-3 минуты;
- глазодвигательное упражнение - 2-3 минуты;
- телесные упражнения – 10- минут;

-упражнения на развитие соматогностических, тактильных, кинестетических, динамических, пространственных функций – 10 минут;
-упражнения на развитие внимания, памяти, функций программирования и контроля, коммуникативные и эмоциональные упражнения – 10 минут.

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1.Этапы реализации программы

Для реализации данной программы необходимо определить три этапа работы: диагностический, формирующий, контрольный.

Содержанием диагностического этапа является проведение психологической диагностики. В целях выявления особенностей психического развития детей, установления нарушений или отклонений в интеллектуальной, эмоционально-волевой, мотивационно-личностной сферах специалисты проводят плановое обследование воспитанников.

Социально-психологическое обследование детей, включает несколько направлений:

— *уровень развития внимания, памяти, мышления* («экспресс – диагностика в детском саду» Павлова, Руденко; тест Тулуз-Пьерона; «Психологическая диагностика отклонений развития детей» Шипицына Л.М.; Диагностический комплект психолога Семаго Н.Я., Семаго М.М.).

— *эмоциональные особенности личности* («Тест тревожности» Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен: тест Люшера; проективные методики «Дерево», «Моя семья», «Несуществующее животное»);

— *особенности поведения* (анализируют сведения о воспитанниках, получаемые в результате ознакомления с личным делом, сбора информации от воспитателей, родителей и врача психиатра, а также личного наблюдения за ребенком во время режимных моментов, игровой, учебной и свободной деятельности);

- *диагностика нарушений сенсорной интеграции ребёнка.*

Формирующий этап предполагает реализацию основных мероприятий программы «Нейропсихологической коррекции с детьми дошкольного возраста».

Возраст детей: предлагаемый курс включает в себя цикл коррекционных занятий, который предназначен для детей дошкольного возраста от 4 - 7 лет, который ведет педагог-психолог.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на один учебный год с сентября по май. В программе предложено 24 примерных занятия.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю в течении 20-30 минут, продолжительность может варьироваться с учетом индивидуальных и возрастных особенностей развития детей и зависит от степени потребности (дефицита в познавательном развитии ребёнка). Формы реализации: индивидуальные и групповые коррекционные занятия в форме игровой терапии.

Программа включает работу с нарушениями координации, эмоциональной сферы, сферы межличностного общения, нарушения поведения и с детьми с нарушениями внимания, эмоционально-волевой сферы.

Сюда входят упражнения различной направленности:

1.*Растяжки* – нормализуют гипертонус и гипотонус. Оптимизация тонуса является одной из самых важных задач нейропсихологической коррекции. Любое отклонение от оптимального тонуса является как причиной, так и следствием возникших изменений в психической и двигательной активности ребенка.

Наличие гипотонуса – связано со снижением психической двигательной активности ребенка (эмоциональная вялость, низкая мотивация, слабость волевых усилий).

Наличие гипертонуса – проявляется:

- в двигательном беспокойстве;
- эмоциональной лабильности;
- нарушение сна.

2. *Дыхательные упражнения* – улучшают ритмирование организма, развивают самоконтроль. Нарушение ритма организма (электрическая активность мозга, сердцебиение, перистальтика кишечника) – приводит к нарушению психического развития ребенка.

3. *Глазодвигательные упражнения* - позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие.

4. *Коррекционные движения тела и пальцев*

- обеспечивают развитие межполушарного взаимодействия и снятие мышечных зажимов (упр из нейрогимн растяжки и т.д.).
- центром тонкой моторной координации является лобная доля головного мозга, отвечающая также за внутреннюю речь и самоконтроль.

5. *Функциональные упражнения.*

- развитие внимания, произвольности и самоконтроля;
- элиминация гиперактивности и импульсивности;
- элиминация гнева и агрессии.

6. *Коммуникативные упражнения.*

- парные и групповые упражнения и игры – учат ребенка навыкам взаимодействия в коллективе.

7. *Релаксация.*

- приемы саморасслабления;
- снятие психомышечного напряжения.

В цикле занятий 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 и др.

Коммуникативные упражнения делятся на виды:

1. *Индивидуальные* упражнения направлены на восстановление и дальнейшее углубление контакта с собственным телом, невербальное выражение состояний и отношений.

2. *Парные* упражнения способствуют расширению «открытости» по отношению к партнеру - способности чувствовать, понимать и принимать его.

3. *Групповые* упражнения через организацию совместной деятельности дают ребенку навыки взаимодействия в коллективе.

Упражнения направленные на визуализацию являются репрезентацией в уме несуществующего объекта, явления или события (зрительные, слуховые, знаковые, осязательные, обонятельные и другие образы). Визуализация происходит в обоих полушариях головного мозга, что эффективно развивает мозолистое тело и, следовательно, интегрирует работу мозга. Упражнения могут выполняться с закрытыми глазами.

Релаксация может проводиться как в начале занятия с целью настройки, так и в конце – с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта.

Интеграция в теле (релаксация, самонаблюдение, воспоминание событий и ощущений) является частью единого процесса. За ней следуют интеграция в движении (невербальный компонент) и в обсуждении (вербальный компонент).

Эти три составляющие создают необходимые условия для рефлексии ребенком ощущений и навыков, приобретенных в ходе занятия. При релаксации желательно использовать тихую мелодичную музыку, которая поможет детям отвлечься от посторонних мыслей и успокоиться. Если определенная мелодия постоянно сопровождает один и тот же тренаж, то организм ребенка сам настраивается на ее восприятие, и уже после нескольких тренировок расслабление наступает при первых звуках музыки.

Структура занятия:

- растяжка - 4-5 минут;
- дыхательное упражнение - 3-4 минут;
- глазодвигательное упражнение - 3-4 минуты;
- упражнения для развития мелкой моторики рук – 3-5 минут;
- упражнения на развитие проприоцептивной и вестибулярной систем организма;
- упражнения с мячом;
- функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля), коммуникативные и когнитивные упражнения – 10 - 15 минут;
- релаксация - 4-5 минут.

Контрольный этап заключается в оценке эффективности реализации цикла мероприятий программы, а также изучения процесса достижения детьми следующих задач:

- развитие внимания (концентрация, переключаемость, распределение);
- тренировка психомоторных функций.

2.2. Принципы реализации программы

Принцип принятия безусловной ценности внутреннего мира ребенка, приоритетность потребностей, целей и ценностей его развития. Внутренний мир ребенка является автономным и независимым. В процессе сопровождения необходимо создавать условия и побуждать ребенка к нахождению самостоятельных решений, помогать ему принимать на себя ответственность за свои поступок.

Принцип учёта двухстороннего взаимодействия между морфогенезом мозга и формированием психики. Этот принцип означает, что для появления психической функции необходим определённый уровень зрелости структур мозга и нервной системы. В то же время активное функционирование и коррекция влияет на созревание структур мозга и нервной системы.

Принцип системности. Нейрокоррекция направлена не на преодоление одного дефекта, а на гармонизацию психического функционирования и личности ребёнка в целом.

Принцип опоры на сохранные формы деятельности. Нейропсихологический подход в коррекции означает развитие слабых звеньев при опоре на сильные стороны психики.

Принцип опоры на индивидуально-личностные особенности ребёнка. В программе нейрокоррекции учитываются личностные и эмоциональные особенности ребёнка, его семейная ситуация и другие факторы, влияющие на формирование высших психических функций.

Принцип вовлечения. Специалист должен создать ситуацию эмоционального включения ребёнка в процесс коррекции, а также создать необходимую мотивацию.

Принцип «замещающего онтогенеза». Данный принцип заключается в последовательном воспроизведении нарушенных этапов развития, начиная от самого раннего.

Принцип комплексности. Воздействие оказывается комплексно — на эмоциональную, когнитивную и сенсомоторную сферы.

Принцип «от простого к сложному». Это дидактический принцип, который обязательно учитывается при построении коррекционной программы для детей.

Принцип безоценочного подхода.

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1.Ожидаемые результаты

Программа реализуется по единому плану, который предполагает:

- предварительную нейропсихологическую диагностику и динамическое диагностическое обследование детей в середине работы и по ее завершении;
- предупреждение, ослабление или снятие выявленных нарушений;
- создание базовых предпосылок для полноценного участия психических процессов в овладении чтением, письмом, математическими знаниями;
- развитие высших психических функций;
- стабилизация межполушарного взаимодействия и повышение пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов;
- функциональная активация подкорковых образований мозга;
- постоянное консультирование родителей с подробным объяснением целей и задач формирующего обучения.

Программа состоит из 24 занятий, продолжительность каждого занятия до 30 минут (в зависимости от возраста ребёнка), предполагаемый возраст детей от 4 до 7 лет. В ходе проведения занятий необходимо учитывать :

- оптимальный размер группы – от 1 до 10 человек; большее количество участников менее эффективно в силу внедрения в коррекционный процесс значительного числа сюжетно- ролевых технологий; состав группы должен быть постоянным;
- в ходе занятий важно получать и обсуждать осязаемый результат, продукт (рисунок, сложенную конструкцию и т.п.).

Программа «*Нейрогимнастика*» (нейропсихологическая коррекция дошкольников) ориентирована на деятельность педагога-психолога в общеобразовательном учреждении.

Цикл занятий по выбранному направлению будет способствовать:

- умению следовать инструкции взрослого человека, с одной стороны, и определенную независимость, с другой стороны (дети ориентированы на ассистирующую помощь взрослого, поэтому важно постепенно приучать их самим заниматься, планировать и организовывать свою деятельность);
- усилению способности к концентрации и устойчивости произвольного внимания;
- совершенствованию тонкой моторики рук (в том числе согласованных движений обеих рук);
- усилению волевых качеств (организованности, аккуратности, самостоятельности, ответственности за порученное дело);
 - поддержанию интереса к обучению;
 - развитию социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживанию, формирование готовности совместной деятельности со сверстниками.

3.2. Диагностика нарушений сенсорной интеграции ребёнка

Понятие сенсорной интеграции было введено Э. Джин Айрес, впервые это теория была изложена в книге «Сенсорная интеграция и ребенок». **Сенсорная интеграция** – это организация сенсорных сигналов, благодаря которой мозг обеспечивает эффективные реакции тела и перцепцию, формирует эмоции и мысли (Э. Джин Айрес, 1972). Иначе говоря, это способность человеческого мозга воспринимать информацию от всех органов чувств; вычленять наиболее значимую информацию; анализировать эту информацию; вырабатывать ответную реакцию (Trott, 1993). Информацию об окружающем мире мы получаем с помощью органов чувств, воспринимающих различные ощущения.

Для успешного развития ребенка важна его способность воспринимать и обрабатывать информацию, которая поступает извне. Эти ощущения можно разделить на визуальные (зрение), звуковые (слух), обонятельные (обоняние), вкусовые (вкус), тактильные (осязание), вестибулярные (среднее ухо) и земное притяжение (гравитация). Все стимулы, исходящие от органов чувств интегрируются нервной системой для совершения движений, обучения и нормального поведения. Процесс сенсорной интеграции проходит на подсознательном уровне, о нем не задумываются, как о дыхании или ходьбе. Сенсорная интеграция наделяет значением испытываемые нами ощущения, позволяет выделить главную информацию, например, слышать взрослого и концентрироваться на его словах, при наличии какого-либо фонового шума.

3.3. Комплекс занятий

Занятие 1

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Дыхательные упражнения	«Воздушный шарик». Ребенок ложится на спину. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги лежат прямо (перекрещивать их нельзя). Глаза смотрят в потолок. Глубокий вдох через нос (рот закрыт) и, шумный выдох через открытый рот. При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается. Ребенок может представить, что в животе у него находится цветной шарик, который надувается при вдохе и сдувается при выдохе. Взрослый кладет свою руку на живот ребенка и помогает при обучении дыханию. Дети дышат по команде по команде «вдох-выдох» (5 раз).
2.	Игры с мячом	Ребенок и взрослый должны кидать друг другу с разных расстояний и ловить двумя руками большой мяч. Мяч кидают сначала непосредственно в руки, затем немного правее, немного левее, немного выше, ниже. Дети должны

		уметь кидать мяч, подавая его двумя руками снизу, сверху, по воздуху и ударяя об пол. Надо стараться не прижимать мяч к себе, а ловить его только руками. Дети ловят мяч по очереди и бросают взрослому.
3.	Растяжки	«Струночка» Ребенок лежит на полу (вытянувшись струночкой, руки вместе над головой, ноги вместе). Подается команда расслабиться. Обязательно обращаем внимание на то, чтобы в этой «растяжке», равно как и во всех последующих, соблюдалось условие: напряжение и расслабление должны занимать равные промежутки времени. «Качалка». Сесть на пол, обхватить колени руками. Качаться на спине, прокатываясь всеми позвонками по полу. На этом упражнении мы часто обнаруживаем, что у ребенка проблемы с удержанием головы. В этом случае ведущий (кто-то из детей) помогают ему, кладя свою руку ему под голову (на уровне сочленения шеи и затылка).
4	Глазодвигательные упражнения	« Конвергенция -1 ». Ребенок лежит. Поднять предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над переносицей. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. Выполнить 2 раза.
5.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Партизан». Ползание на животе. Ребенок ложится на живот и ползет по-пластунски так, как сможет. Взрослый следит за правильностью выполнения упражнения, фиксирует внимание на проблемных зонах ребенка и помогает ему. Если ребенок при ползании игнорирует ноги, то ему надо больше ползать без рук. Если игнорируется одна из ног, рекомендуется надеть ему утяжелитель (бутылка с водой или мешочек с крупой), и таким образом «включить» ее в выполнение задания. На ползание не следует жалеть времени! (Это упражнение диагностическое и позволяет выявить возможности ребенка.) «Здороваемся» (учим ребёнка управлять своим телом; вытягивать ладонь из ладони взрослого или пары ; руку нужно вытягивать параллельно полу; рука согнута в локте; нельзя её тянуть, выкручивать, дёргать). «Почувствуй своё тело» (проверяем мышечный тонус; работают подушечки ладоней; движение идёт сверху- вниз, руками прижимаем плечи, двигаемся как-будто снимаем невидимую плёнку с тела, протягиваем до пальчиков рук; аналогично выполняем движение проводя по бокам туловища протягивая руки до кончиков пальцев ног; тело интенсивно обжимаем ладонями).

Занятие 2

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Дыхательные упражнения	« Дышим под счет » Ребенок ложится на спину. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги лежат прямо (перекрещивать нельзя). Глаза смотрят в потолок. Глубокий вдох через нос (рот закрыт) и шумный выдох через открытый рот. При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается. Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов и громких выдохов ртом с задержкой дыхания под счет: «Вдох (раз-два-три-четыре), держим (раз-два), выдох (раз-два-три-четыре), держим (раз-два)». Единица счета равна одной секунде. Упражнение выполняется 5-8 раз.
2.	Общий двигательный репертуар	« Зоопарк-2 ». Дети изображают мишку, птенчика, уточку, двигаясь при этом вперед и назад, а также неуклюжего пингвина (навнутренней стороны стопы), двигаясь только вперед. При этом глаза смотрят в точку на стене перед

		ребенком.
3.	Игры с мячом	« Катание мяча ». Дети садятся в круг, кладут ноги ступня к ступне (получается многоугольная звезда). Они перекачивают друг другу большой мяч. Сначала мяч отталкивают от себя двумя руками, через минуту или две ребенок убирает левую руку за спину и катает мяч только правой рукой, а через 3 минуты – левой рукой. Мяч должен катиться ровно и прямо в руки партнеру.
4.	Растяжки	« Полетели -1 ». Ребенок ложится на спину в виде «звезды» (разводит руки и ноги в стороны). По команде «Полетели!» ребенок должен поднять руки и ноги в воздух (не высоко), растопырить пальцы рук, высунуть язык и тянуть руки и пальцы рук в разные стороны, язык (не сжимая его губами и зубами) и мысочки ног вниз. По команде «Опустились!» ребенок опускает руки и ноги на пол и расслабляет все тело. Команды чередуются. Ребенок «летит», пока взрослый считает (хлопает в ладоши) до пяти и отдыхает такое же время.
5.	Глазодвигательный репертуар	Упражнение для глаз. Ребенок лежит на спине, голова неподвижна, ноги и руки прямые, лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются, пальцы рук неподвижны. Рот открыт, язык высунут, и следует за движением глаз. Взрослый, как и на предыдущем занятии, ярким предметом рисует в воздухе «крест» на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы.
6.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	« Каракатица ». Ребенок ложится на спину, кладет в сцепленные в замочек руки за голову и приподнимает её, а ноги сгибает в коленях. лёжа на спине ,ноги согнуты в коленях, руки за головой, ребёнок вперёд спиной должен добраться до края мата(усложнение-1 : ногами вперёд);(усложнение -2 соревнование каракатиц!). « Здороваемся »(учим ребёнка управлять своим телом; вытягивать ладонь из ладони взрослого или пары ; руку нужно вытягивать параллельно полу; рука согнута в локте; нельзя её тянуть, выкручивать, дёргать). « Почувствуй своё тело » (проверяем мышечный тонус; работают подушечки ладоней;ребёнок лежит на животе, руки вдоль туловища, ноги вместе движение идёт сверху- вниз, руками прижимаем плечи, двигаемся как-будто снимаем невидимую плёнку с тела, протягиваем до пальчиков рук; аналогично выполняем движение проводя по бокам туловища протягивая руки до кончиков пальцев ног; тело интенсивно обжимаем ладонями). « Кнопочки » (Толкашки)(два человека прижимают свои ладони попарно и поочередно меняют силу давления на ладони; учимся контролировать мышечное напряжение и расслабление). Усложнение : «Толкашки ногами» Контроль – отталкивать напарника согнутыми ногами, лёжа на спине.

Занятие 3

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	« Запретное движение ». Педагог показывает детям различные движения. Дети их повторяют. Одно из движений повторять нельзя, дети его пропускают.
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа (ноги и руки вытянуты вдоль тела), делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания. Произносите вслух только слова «Вдох», «Держим», «Выдох», «Держим», а счет прохлопывайте: «Вдох (3 хлопка), держим (3 хлопка), выдох (3 хлопка), держим (3 хлопка) ». Единица счета равна одной секунде.

		Упражнение выполняется 5-8 раз. Следите за тем, чтобы тело ребенка было полностью расслаблено!
3.	Общий двигательный репертуар	« Аист и лягушка ». Дети разбиваются на пары, один изображает лягушку, другой аиста. Лягушка убегает от аиста, тот ее ловит.
4.	Игры с мячом	« Катание мячей ». Ребенок и взрослый катают мячи друг другу по полу. Одновременно большой и теннисный мячи катятся друг другу в руки. Мячи не должны сталкиваться.
5.	Растяжки	«Полетели-1». Ребенок ложится на спину в виде «звезды» (разводит руки и ноги в стороны). По команде «Полетели!» ребенок должен поднять руки и ноги в воздух (не высоко), растопырить пальцы рук, высунуть язык и тянуть руки и пальцы рук в разные стороны, язык (не сжимая его губами и зубами) и мысочки ног вниз. По команде «Опустились!» ребенок опускает руки и ноги на пол и расслабляет все тело. Команды чередуются. Ребенок «летит», пока взрослый считает (хлопает в ладоши) до пяти и отдыхает такое же время. «Полетели-2». Команды даются отдельно для разных частей тела. Например: «клювик взлетел» - высунуть язык, «крылышки полетели» - руки поднять, пальчики растопырить, «ножки взлетели» - ноги поднять, мысочки вытянуть, «крылышки опустились» - руки опустить на пол, «ножки опустились» - ноги опустить на пол и «клювик опустился» - язык убрать в рот. Чередовать команды в разных вариациях. «Лодочка». Лечь на живот, руки вытянуть вперед, сложить их лодочкой (ладонь к ладони), приподнять прямые ноги, прогнуться и покачаться на животе в таком положении. Если ребенку трудно выполнять упражнение, взрослый помогает ему (качает его, поднимая, то руки, то ноги).
6.	Глазодвигательный репертуар	« Конвергенция -1 ». Ребенок лежит. Поднять предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над переносицей. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. Выполнить 2 раза.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	« Партизаны » Ползание на животе. Ребенок ложится на живот и ползет по-пластунски так, как сможет. Взрослый следит за правильностью выполнения упражнения, фиксирует внимание на проблемных зонах ребенка и помогает ему. Если ребенок при ползании игнорирует ноги, то ему надо больше ползать без рук. Если игнорируется одна из ног, рекомендуется надеть ему утяжелитель (бутылка с водой или мешочек с крупой), и таким образом «включить» ее в выполнение задания. На ползание не следует жалеть времени! (Это упражнение диагностическое и позволяет выявить возможности ребенка.)
8.	Мелкая моторика	« Барабанщики-1 ». Дети каждым пальцем стучат поочередно то два раза, то один раз.

Занятие 4

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	« Запретное движение ». Педагог показывает детям различные движения. Дети их повторяют. Одно из движений повторять нельзя, дети его пропускают.
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа (ноги и руки вытянуты вдоль тела), делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания. Произносите вслух только слова «Вдох», «Держим», «Выдох», «Держим», а счет прохлопывайте: «Вдох (3 хлопка), держим (3 хлопка), выдох (3 хлопка), держим (3 хлопка) ». Единица счета равна одной секунде.

		Упражнение выполняется 5-8 раз. Следите за тем, чтобы тело ребенка было полностью расслаблено!
3.	Общий двигательный репертуар	« Аист и лягушка ». Дети разбиваются на пары, один изображает лягушку, другой аиста. Лягушка убегает от аиста, тот ее ловит.
4.	Игры с мячом	« Катание мячей ». Ребенок и взрослый катают мячи друг другу по полу. Одновременно большой и теннисный мячи катятся друг другу в руки. Мячи не должны сталкиваться.
5.	Растяжки	«Полетели-1». Ребенок ложится на спину в виде «звезды» (разводит руки и ноги в стороны). По команде «Полетели!» ребенок должен поднять руки и ноги в воздух (не высоко), растопырить пальцы рук, высунуть язык и тянуть руки и пальцы рук в разные стороны, язык (не сжимая его губами и зубами) и мысочки ног вниз. По команде «Опустились!» ребенок опускает руки и ноги на пол и расслабляет все тело. Команды чередуются. Ребенок «летит», пока взрослый считает (хлопает в ладоши) до пяти и отдыхает такое же время. «Полетели-2». Команды даются отдельно для разных частей тела. Например: «клювик взлетел» - высунуть язык, «крылышки полетели» - руки поднять, пальчики растопырить, «ножки взлетели» - ноги поднять, мысочки вытянуть, «крылышки опустились» - руки опустить на пол, «ножки опустились» - ноги опустить на пол и «клювик опустился» - язык убрать в рот. Чередовать команды в разных вариациях. «Лодочка». Лечь на живот, руки вытянуть вперед, сложить их лодочкой (ладонь к ладони), приподнять прямые ноги, прогнуться и покачаться на животе в таком положении. Если ребенку трудно выполнять упражнение, взрослый помогает ему (качает его, поднимая, то руки, то ноги). «Фараон». Ребенок ложится на спину, обняв себя руками (правая кисть держит левое плечо, левая - правое). Он должен отрывать голову от пола и поднимать ее к груди, не поднимая плеч. Туловище лежит неподвижно, ногами не шевелить.
6.	Глазодвигательный репертуар	« Конвергенция -1 ». Ребенок лежит. Поднять предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над переносицей. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. Выполнить 2 раза.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	« Партизаны » Ползание на животе. Ребенок ложится на живот и ползет по-пластунски так, как сможет. Взрослый следит за правильностью выполнения упражнения, фиксирует внимание на проблемных зонах ребенка и помогает ему. Если ребенок при ползании игнорирует ноги, то ему надо больше ползать без рук. Если игнорируется одна из ног, рекомендуется надеть ему утяжелитель (бутылка с водой или мешочек с крупой), и таким образом «включить» ее в выполнение задания. На ползание не следует жалеть времени! (Это упражнение диагностическое и позволяет выявить возможности ребенка.)
8.	Мелкая моторика	« Барабанщики-1 ». Дети каждым пальцем поочередно то два раза, то один раз.

Занятие 5

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	« Запретное движение ». Психолог показывает детям различные движения. Дети их повторяют. Одно из движений повторять нельзя, дети его пропускают.

2.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа (ноги и руки вытянуты вдоль тела), делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания. Вместо слов «Вдох», «Держим», «Выдох», вы хлопаете два раза, а счет прохлопываете как раньше: двойной хлопок- 3 хлопка - двойной хлопок- 3 хлопка- двойной хлопок-3 хлопка. Единица счета равна одной секунде. Упражнение выполняется 5-8 раз. Следите за тем, чтобы тело ребенка было полностью расслаблено!
3.	Общий двигательный репертуар	«Кузнецы и сенокосцы». Дети складывают руки так, как будто у них в руках молот, и куют железо. Затем дети представляют, что у них в руках коса, и косят траву.
4.	Игры с мячом	«Упражнение с теннисным мячом». Ребенок и взрослый кидают друг другу теннисный мяч двумя руками. Мяч кидают с разных расстояний. Ребенок ловит мяч и называет любой синий (красный, мокрый, холодный, горячий и т.д.) предмет.
5.	Растяжки	«Дотянись». Ребенок лежит на животе. Взрослый, сидя перед ним, держит предмет перед ребенком, а ребенок тянется к нему к нему сначала правой рукой, а потом левой. Затем взрослый, сидя у его ног, просит дотянуться до предмета ногами - сначала правой, а потом левой. «Лодочка». Лечь на живот, руки вытянуть вперед, сложить их лодочкой (ладонь к ладони), приподнять прямые ноги, прогнуться и покачаться на животе в таком положении. Если ребенку трудно выполнять упражнение, взрослый помогает ему (качает его, поднимая, то руки, то ноги). «Фараон». Ребенок ложится на спину, обняв себя руками (правая кисть держит левое плечо, левая - правое). Он должен отрывать голову от пола и поднимать ее к груди, не поднимая плеч. Туловище лежит неподвижно, ногами не шевелить.
6.	Глазодвигательный репертуар	«Конвергенция -1». Ребенок лежит. Поднять предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над переносицей. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. Выполнить 2 раза.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Партизаны» Ползание на животе. Ребенок ложится на живот и ползет по-пластунски так, как сможет. Взрослый следит за правильностью выполнения упражнения, фиксирует внимание на проблемных зонах ребенка и помогает ему. Если ребенок при ползании игнорирует ноги, то ему надо больше ползать без рук. Если игнорируется одна из ног, рекомендуется надеть ему утяжелитель (бутылка с водой или мешочек с крупой), и таким образом «включить» ее в выполнение задания. На ползание не следует жалеть времени! (Это упражнение диагностическое и позволяет выявить возможности ребенка.) «Лошадки» (стоя на четвереньках). Задача: научить перетекать из одного состояния в другое; научить стоять на тех опорах, какие есть. Потом ребенок должен удерживать позу, а я плавно толкаю, отрываю то руку, то ногу и т.д. «Колбаски». Ребёнок лежит на мате ноги вместе, руки вверх на мате; нужно прокручиваться колбаской до конца мата(усложнение: хлопок –колбаска крутится, второй-руки вниз глаза закрыты). «Каракатица»- лёжа на спине ,ноги согнуты в коленях, руки за головой, ребёнок вперёд головой должен добраться до края мата (усложнение-1 : ногами вперёд);(усложнение -2 соревнование каракатиц!)

Занятие 6

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

1.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: «Поднимаем (3 хлопка), держим (3 хлопка), опускаем (3 хлопка), держим (3 хлопка)». Во время вдоха ребенок поднимает правую руку и правую ногу и удерживает их в воздухе во время задержки дыхания. Во время выдоха опускает их. На следующем вдохе ребенок поднимает левую руку и левую ногу и также задерживает на время задержки дыхания. На выдохе опускает руку и ногу. Упражнение выполняется 5-8 раз. Команды сначала необходимо проговаривать вслух. Можно даже подсказывать ребенку, какую руку и ногу надо поднимать. Также нужно следить за тем, чтобы руки и ноги, которые не работают в данный момент, лежали спокойно и расслабленно.
2.	Общий двигательный репертуар	«Гусеница». Дети изображают гусеницу. Прямые руки и ноги стоят на полу близко друг к другу. Затем руки убегают, а ноги стоят, потом ноги догоняют, а руки ждут.
3.	Игры с мячом	«Игры в кругу». В этом упражнении должно участвовать как минимум 3 человека. Мячик кидают по кругу. Правила игры : один хлопок – мяч движется в том же направлении, два хлопка- мяч меняет направление. После того, как ребенок усвоил программу, меняется инструкция: один хлопок – мяч меняет направление, два хлопка – мяч движется в том же направлении.
4	Растяжки	«Активные растяжки-2». Ребенок лежит на спине, руки вверх, над головой, ноги вместе. По команде <i>правая рука</i> тянется вверх, <i>правая нога</i> -вниз; при этом левая рука и нога расслаблены. Ребенок должен удержаться в таком положении в течение 3-5 секунд. По команде все конечности расслабляются в течение того же интервала времени. Затем также «растягивается» левая сторона тела. «Дотянись». Ребенок лежит на животе. Взрослый, сидя перед ним, держит предмет перед ребенком, а ребенок тянется к нему к нему сначала правой рукой, а потом левой. Затем взрослый, сидя у его ног, просит дотянуться до предмета ногами- сначала правой, а потом левой. «Кошка». Ребенок встает на четвереньки. Выгибает и прогибает спину в поясничном отделе. Голова при этом движется синхронно с изменением поз: прогибание – голова вверх, выгибание – голова вниз. Если ему это не удастся, помогите ребенку, фиксируя статику и динамику данной позы собственными руками (буквально – надавливая ему на поясницу или, напротив, приподнимая ее), прося его только о том, чтобы он опускал голову, когда его спина выгибается, и поднимал, когда она выгибается. Потом это упражнение выполняется с неподвижной головой, которая при необходимости фиксируется руками взрослого.
5	Глазодвигательный репертуар	«Поймай колокольчик». Ребёнок сидя на стуле следит глазами и языком за колокольчиком. «Конвергенция -2». Ребенок лежит. Взрослый поднимает какой-то предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над его переносицей. Язык максимально высунут. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. При приближении предмета язык медленно прячется во рту. Сделать 2 раза.
6	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Месим тесто» (ребёнок лежит на животе, подушечками ладоней прижимаем несимметрично тело ребёнка;двигаемся от плеч вниз к стопам) .

		«Тряска или Прокачка»(ребёнок лежит на животе, одной рукой фиксируем верхнюю часть тела, второй рукой фиксируем поясничный отдел позвоночника; выполняем раскачивающие движения вправо-влево)(длительность упражненияот 5 до 10 минут) «Растяжечки-Колечки» Протягивание мышц руки от ладони к локтю, потом к плечу; Протягивание мышц руки от локтя к плечу и от локтя к ладони двумя руками одновременно; затем двигаемся от предплечья к кисти руки протягивая большими пальцами от середины к низу, как-бы делая пальцами кольцо.
7	Мелкая моторика	« Барабанщики ».

Занятие 7

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	« Запретное слово ». Дети стоят в кругу и по очереди повторяют за ведущим названия овощей (цветов, городов, цифр, букв и т.п.). Название одного овоща (например, «огурец») является запретным словом. Его нельзя произносить, вместо этого надо хлопнуть в ладоши.
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: двойной хлопок- 4 хлопка-двойной хлопок- 4 хлопка-двойной хлопок- 4 хлопка. Единица счета – одна секунда. Во время вдоха ребенок поднимает правую руку и правую ногу. На время задержки удерживает их в воздухе. Во время выдоха опускает их. На следующем вдохе ребенок поднимает левую руку и левую ногу и удерживает их в воздухе на время задержки дыхания. На выдохе опускает их. Упражнение выполняется 5-8 раз. Внимательно следите за следующими момент - вдох производится носом, а выдох- ртом, -живот на вдохе надувается, а на выдохе опускается, - ребенок точно следует ритму, разделяя одинарные хлопки, обозначающие счет, и двойные, обозначающие переход к другому режиму (вдох, удержание, выдох, удержание), - ребенок точно соблюдает последовательность смены правых руки, ноги и левых руки, ноги, - «нерабочие» руки и ноги остаются расслабленными.
3.	Общий двигательный репертуар	« Подпрыгивания ».
4.	Игры с мячом	« Упражнение с теннисным мячом ». Ребенок перекидывает из правой руки в левую теннисный мяч, затем дети встают в круг и перекидывают теннисный мя сначала из одной своей руки в другую, а затем в руку соседа слева.
5.	Растяжки	«Активные растяжки-3». Ребенок лежит на спине, руки вверх, над головой, ноги вместе. По команде <i>правая рука</i> тянется вверх, а <i>левая нога</i>–вниз, при этом левая рука и правая нога расслаблены. По следующей команде – все конечности расслабляются. Затем таким же образом растягиваются левая рука и правая нога. «Дотянись». Ребенок лежит на животе. Взрослый, сидя перед ним, держит предмет перед ребенком, а ребенок тянется к нему к нему сначала правой рукой, а потом левой. Затем взрослый, сидя у его ног, просит дотянуться до предмета ногами - сначала правой, а потом левой.

6.	Глазодвигательный репертуар	«Поймай колокольчик». Ребёнок сидя на стуле следит глазами и языком за колокольчиком. «Конвергенция -2». Ребенок лежит. Взрослый поднимает какой-то предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над его переносицей. Язык максимально высунут. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. При приближении предмета язык медленно прячется во рту. Сделать 2 раза.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Месим тесто» (ребёнок лежит на животе, подушечками ладоней прижимаем несимметрично тело ребёнка; двигаемся от плеч вниз к стопам) . «Тряска или Прокачка»(ребёнок лежит на животе, одной рукой фиксируем верхнюю часть тела, второй рукой фиксируем поясничный отдел позвоночника; выполняем раскачивающие движения вправо-влево)(длительность упражнения от 5 до 10 минут) «Растяжечки-Колечки» Протягивание мышц руки от ладони к локтю, потом к плечу; Протягивание мышц руки от локтя к плечу и от локтя к ладони двумя руками одновременно; затем двигаемся от предплечья к кисти руки протягивая большими пальцами от середины к низу, как-бы делая пальцами кольцо.
8	Мелкая моторика	«Ладушки». Дети играют в ладушки .

Занятие 8

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: «Руку поднимаем (5 хлопков), держим (4 хлопка),руку опускаем (5 хлопков),держим (4 хлопка), ногу поднимаем (5 хлопков), держим (4 хлопка),ногу опускаем (5 хлопков),держим (4 хлопка)». Единица счета- одна секунда. Во время вдоха ребенок поднимает правую руку, на время задержки дыхания удерживает ее в воздухе. Во время выдоха опускает правую руку и во время задержки дыхания лежит спокойно. На следующем вдохе ребенок поднимает правую ногу и удерживает ее в воздухе на время задержки дыхания. На выдохе опускает правую ногу. То же с левой рукой и ногой (всего 4 вдоха - выдоха). Упражнение выполняется 2-3 раза
2.	Общий двигательный репертуар	«Гусиный шаг». Дети передвигаются на корточках и мысочках.
3.	Игры с мячом	«Упражнение с теннисным мячом». Дети кидают друг другу и ловят теннисный мяч одной рукой (сначала правой, потом левой).
4	Растяжки	«Активные растяжки-4». Ребенок лежит на спине, руки вверх, над головой, <i>правая рука</i> лежит на <i>левой руке</i>, а <i>правая нога</i> лежит на <i>левой ноге</i>. По команде тянутся правая рука и правая нога, при этом левая рука и нога расслаблены. По следующей команде все тело расслабляется. Затем таким же образом растягиваются левая рука и нога. «Дотянись». Ребенок лежит на животе. Взрослый, сидя перед ним, держит предмет перед ребенком, а ребенок тянется к нему к нему сначала правой рукой, а потом левой. Затем взрослый, сидя у его ног, просит дотянуться до предмета ногами- сначала правой, а потом левой.

5	Глазодвигательный репертуар	«Поймай колокольчик». Ребёнок сидя на стуле следит глазами и языком за колокольчиком. Усложнение: добавляется второй звучащий предмет-погремушка, а ребёнок продолжает следить глазами и языком за колокольчиком. «Конвергенция -2». Ребенок лежит. Взрослый поднимает какой-то предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над его переносицей. Язык максимально высунут. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. При приближении предмета язык медленно прячется во рту. Сделать 2 раза.
6.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Месим тесто» (ребёнок лежит на животе, подушечками ладоней прижимаем несимметрично тело ребёнка; двигаемся от плеч вниз к стопам) . «Тряска или Прокачка»(ребёнок лежит на животе, одной рукой фиксируем верхнюю часть тела, второй рукой фиксируем поясничный отдел позвоночника; выполняем раскачивающие движения вправо-влево)(длительность упражнения от 5 до 10 минут) «Растяжечки-Колечки» Протягивание мышц руки от ладони к локтю, потом к плечу; Протягивание мышц руки от локтя к плечу и от локтя к ладони двумя руками одновременно; затем двигаемся от предплечья к кисти руки протягивая большими пальцами от середины к низу, как-бы делая пальцами кольцо. «Ползание на четвереньках-1». Ребенок встает на четвереньки. Поднимает правую ногу и правую руку, делает шаг. Язык медленно «переезжает» за «шагающей» рукой. Затем рука и нога меняются, а язык во время шага переползает в другую сторону. Задача - не сбиваясь и не падая, дойти до цели. Примечание: Упражнение несложное. Главное, чтобы ребенок при «приземлении» не прикусил язык от усердия. Важно, чтобы он не задумывался о том, куда должен перемещаться язык, а делал это автоматически
7.	Мелкая моторика	«Пальчиковые ладушки». Дети играют в ладушки пальцами (начиная с указательных и заканчивая мизинцами).

Занятие 9

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	«Запретное слово».
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: двойной хлопок- 6 хлопков – двойной хлопок- 5 хлопков- двойной хлопок- 6 хлопков-двойной хлопок- 5 хлопков. Единица счета- одна секунда. Во время вдоха ребенок поднимает правую руку и левую ногу. Удерживает их в воздухе на время задержки дыхания. Во время выдоха опускает их. На следующем ребенок поднимает левую и правую ногу. На выдохе опускает их. Упражнение выполняется 5-8 раз.
3.	Общий двигательный репертуар	«Водонос». Дети ходят, положив на голову какой-нибудь предмет(как-будто у них кувшин с водой на голове) стараясь ходить так, чтобы он не упал.
4.	Игры с мячом	«Лепёшечка» прокатывание мяча по спине ребёнка от пяток до макушки и обратно (4-5 раз).
5.	Растяжки	«Активные растяжки-5». Ребёнок лежит на спине, руки вверх над головой, левая рука на правой руке, а левая нога на правой ноге. По команде тянутся правая рука и правая нога, при этом левая рука и нога расслаблены. По другой

		команде- все конечности расслабляются. Затем таким же образом растягиваются левая рука и нога.
6.	Глазодвигательный репертуар	«Поймай колокольчик». Ребёнок сидя на стуле следит глазами и языком за колокольчиком. Усложнение: добавляется второй звучащий предмет-погремушка, а ребёнок продолжает следить глазами и языком за колокольчиком. Усложнение 2: ребёнок следит за звучащим колокольчиком языком, глаза закрыты.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Месим тесто» (ребёнок лежит на животе, подушечками ладоней прижимаем несимметрично тело ребёнка; двигаемся от плеч вниз к стопам) . «Тряска или Прокачка» (ребёнок лежит на животе, одной рукой фиксируем верхнюю часть тела, второй рукой фиксируем поясничный отдел позвоночника; выполняем раскачивающие движения вправо-влево)(длительность упражнения от 5 до 10 минут) «Растяжечки-Колечки» .Протягивание мышц руки от ладони к локтю, потом к плечу; Протягивание мышц руки от локтя к плечу и от локтя к ладони двумя руками одновременно; затем двигаемся от предплечья к кисти руки протягивая большими пальцами от середины к низу, как-бы делая пальцами кольцо. «Ползание на четвереньках-2». Ребенок встает на четвереньки. Поднимая правую ногу и левую руку, делает шаг. Язык медленно «переезжает» в противоположную от «шагающей» руки сторону. Затем рука и нога меняются, а язык во время шага переползает в другую сторону. Задача - не сбиваясь и не падая, дойти до цели.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	«Цветок из восьмерок». Рисование одновременно двумя руками восьмерок горизонтальных и вертикальных. Ребенок, не отрывая рук, рисует и обводит на левой и правой части листа восьмерки. Сначала в течение минуты вертикальные, потом горизонтальные. Каждую восьмерку ребенок обводит ровно минуту, не отрывая руки. Далее эти два вида восьмерок соединяются в узор, похожий на цветок. Точно также двумя руками ребенок рисует и обводит эти узоры, не отрывая рук, в течение минуты. В итоге должны получиться две восьмерки вертикальные, две восьмерки горизонтальные и два «цветка» из восьмерок.
9.	Мелкая моторика	«Карандашики». Ребёнок собирает карандаши (10-20 штук) правой и левой рукой поочередно по секундомеру.

Занятие 10

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	«Запретное слово».
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: « Руку поднимаем (7 хлопков), держим (5 хлопков), руку опускаем на бедро (7 хлопков), держим (5 хлопков), ногу поднимаем (7 хлопков), держим (5 хлопков), ногу опускаем на другую ногу (7 хлопков), держим (5 хлопков), руку поднимаем (7 хлопков), держим (5 хлопков), опускаем на пол (7 хлопков), держим (5 хлопков), поднимаем ногу (7 хлопков), держим (5 хлопков), опускаем на пол (7 хлопков), держим (5 хлопков)». Во время выдоха ребенок поднимет только правую руку и на время задержки дыхания удерживает ее в воздухе. Во

		время выдоха опускает правую руку на левое бедро, задерживает дыхание, лежа спокойно. На следующем вдохе ребенок поднимает правую ногу и удерживает ее в воздухе на время задержки дыхания. На выдохе опускает на левую ногу и лежит спокойно(правая рука на левом бедре, правая нога на левой ноге). На вдохе поднимает правую руку с бедра и удерживает ее в воздухе. На выдохе кладет правую руку ровно(параллельно телу). Во время задержки дыхания лежит спокойно. На вдохе поднимает правую ногу и удерживает ее на время задержки. На выдохе кладет правую ногу параллельно с левой ногой (ровно). То же с левой рукой и ногой (всего 8 вдохов-выдохов). Упражнение выполняется 2-3 раза. Единица счета равна одной секунде.
3.	Общий двигательный репертуар	« Перекрестный шаг ». Дети идут вдоль линии, перешагивая ее то одной ногой, то другой.
4.	Игры с мячом	« Лепёшечка » прокатывание мяча по спине ребёнка от пяток до макушки и обратно (4-5 раз).
5.	Растяжки	« Велосипед ». Ребенок лежит на спине. Правая ладонь- под затылком. Локоть лежит на полу. Ноги сгибаются в коленях.левой рукой нужно обхватить колено левой ноги. Наклониться вперед, локтем правой руки коснуться правого колена (глаза смотрят на колено). Поменять руки. Упражнение выполняется 15-20 раз.
6.	Глазодвигательный репертуар	« Поймай колокольчик ». Ребёнок сидя на стуле следит глазами и языком за колокольчиком. Усложнение: добавляется второй звучащий предмет-погремушка, а ребёнок продолжает следить глазами и языком за колокольчиком. Усложнение 2: ребёнок следит за звучащим колокольчиком языком, глаза закрыты.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Месим тесто» (ребёнок лежит на животе, подушечками ладоней прижимаем несимметрично тело ребёнка; двигаемся от плеч вниз к стопам) . «Тряска или Прокачка» (ребёнок лежит на животе, одной рукой фиксируем верхнюю часть тела, второй рукой фиксируем поясничный отдел позвоночника; выполняем раскачивающие движения вправо-влево)(длительность упражнения от 5 до 10 минут) «Растяжечки-Колечки» Протягивание мышц руки от ладони к локтю, потом к плечу; Протягивание мышц руки от локтя к плечу и от локтя к ладони двумя руками одновременно; затем двигаемся от предплечья к кисти руки протягивая большими пальцами от середины к низу, как-бы делая пальцами кольцо. «Ползание на четвереньках-3». Ребенок встает на четвереньки. Поднимая правую ногу и левую руку, делает шаг. Язык медленно «переезжает» в противоположную от «шагающей» руки сторону, а глаза смотрят в сторону «шагающей» руки. Затем ребенок делает шаг другой рукой и ногой и т.д. Задача- не сбиваясь и не падая, дойти до цели.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую	« Елка ». Ребенку нужно нарисовать и нарядить елку. Лист делится пополам. С левой стороны разделительной линии ребенок рисует часть елки левой рукой. Ребенок рисует одновременно двумя руками. После этого он начинает елку наряжать: сам рисует на ней елочные игрушки (шарики, бантики и т.д.), используя свою фантазию. Важно, чтобы

	деятельность	ребенок продолжал рисовать одновременно двумя руками (слева-левой, справа-правой). Следующий этап- нарисовать таким же образом звездочку на макушке елки.
9.	Мелкая моторика	« Карандашики ». Ребёнок собирает карандаши (10-20 штук) правой и левой рукой поочерёдно по секундомеру.

Занятие 11

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	« Запутанные руки-1 ». Дети сидят в кругу,руки перекрещены с руками рядом сидящих. По кругу передается мячик из руки в руку. Задача - как можно быстрее передавать мяч. Количество мячей может постепенно увеличиваться (2,3 и т.д.)
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: 8 хлопков – пауза- 5 хлопков- пауза-8 хлопков- пауза- 5 хлопков- пауза- 8 хлопков- пауза- 5 хлопков- пауза- 8 хлопков- пауза- 5 хлопков – пауза- 8 хлопков- пауза- 5 хлопков- пауза- 8 хлопков- пауза- 5 хлопков- пауза- 8 хлопков- пауза- 5 хлопков . Во время вдоха ребенок поднимает только правую руку и на время задержки дыхания удерживает ее в воздухе. Во время выдоха опускает правую руку на левое бедро и лежит спокойно, задержав дыхание. На следующем вдохе ребенок поднимает левую ногу и на время задержки дыхания удерживает ее в воздухе. На выдохе опускает на правую ногу. Во время задержки дыхания лежит (правая рука на левом бедре, левая нога на правой ноге). На вдохе поднимает правую руку с бедра и удерживает ее в воздухе. На выдохе кладет правую руку ровно (параллельно телу). На вдохе поднимает левую ногу и удерживает ее на время задержки дыхания. На выдохе кладет левую ногу параллельно правой ноге (ровно). То же с левой рукой и правой ногой (всего 8 вдохов-выдохов). Упражнение выполняется 3-4 раза. Единица счета равна одной секунде. Старайтесь отслеживать правильную последовательность движений, глубину вдоха, удержание темпа.
3.	Общий двигательный репертуар	« Канатоходец ». Дети идут по одной линии, приставляя пяточку к носочку.
4.	Игры с мячом	« Упражнение с теннисным мячом ». Ребенок и взрослый кидают друг другу теннисный мяч. Если взрослый кинул правой рукой, то ребенок ловит тоже правой рукой. Если левой, то ребенок ловит левой.
5.	Растяжки	« К солнцу ». Ребенок садится на пол, ноги вытянуты вперед, руки опущены на колени. По команде взрослого ребенок поднимает голову и руки вверх, как бы пытаясь дотянуться пальцами до потолка. Взгляд направлен в одну точку (3 секунды). По команде взрослого руки разводятся в стороны максимально широко , ребенок как бы «потягивается»(3 секунды). По команде взрослого ребенок опускает руки вниз и расслабляет их (3 секунды). Выполняется 3-5 раз.
6.	Глазодвигательный репертуар	« Поймай колокольчик ». Ребёнок сидя на стуле следит глазами и языком за колокольчиком. Усложнение: добавляется второй звучащий предмет-погремушка, а ребёнок продолжает следить глазами и языком за колокольчиком. Усложнение 2: ребёнок следит за звучащим колокольчиком языком, глаза закрыты.
7.	Базовые сенсомоторные	« Месим тесто » (ребёнок лежит на животе, подушечками ладоней прижимаем несимметрично тело ребёнка;

	взаимодействия	двигаемся от плеч вниз к стопам) . «Тряска или Прокачка» (ребёнок лежит на животе, одной рукой фиксируем верхнюю часть тела, второй рукой фиксируем поясничный отдел позвоночника; выполняем раскачивающие движения вправо-влево)(длительность упражнения от 5 до 10 минут) «Растяжечки-Колечки» Протягивание мышц руки от ладони к локтю, потом к плечу; Протягивание мышц руки от локтя к плечу и от локтя к ладони двумя руками одновременно; затем двигаемся от предплечья к кисти руки протягивая большими пальцами от середины к низу, как-бы делая пальцами кольцо.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	«Зеркало». Лист или доска делится пополам. Ребенок должен представить, то правая часть листа- это зеркало. И когда он будет рисовать то-то слева, то этот рисунок будет отражаться на правой стороне листа. В этом упражнении ребенок составляет из геометрических фигур человечка. Он должен рисовать двумя руками сразу максимально похожих человечков (одного слева и одного справа), которые могут состоять из кругов, квадратов, треугольников, прямоугольников и ромбов. Этого человечка надо назвать и написать его имя под рисунком печатными буквами. Но правая часть листа- это зеркало, поэтому имя справа должно быть написано, но только как отражение надписи слева. Имя можно писать каждой рукой отдельно.
9.	Мелкая моторика	«Карандашики». Ребёнок собирает карандаши (10-20 штук) правой и левой рукой поочерёдно по секундомеру.

Занятие 12

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

6.	Глазодвигательный репертуар	«Поймай колокольчик». Ребёнок сидя на стуле следит глазами и языком за колокольчиком. Усложнение: добавляется второй звучащий предмет-погремушка, а ребёнок продолжает следить глазами и языком за колокольчиком. Усложнение 2: ребёнок следит за звучащим колокольчиком языком, глаза закрыты.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Ползание на четвереньках- 5». Ребенок встает на четвереньки, причем руки перекрещены. Ребенок делает шаг правой ногой и одновременно рукой, которая находится сзади (за одной из рук), переставляет вперед. Язык медленно «переезжает» в противоположную от шагающей руки сторону, а глаза смотрят в сторону «шагающей» руки. Затем рука и нога меняются, а язык и глаза во время шага переползают в другую сторону. Задача - не сбиваясь и не падая, дойти до цели. «Парашютисты» Прыжки с жесткой поверхности на мягкие маты, матрасы. «Цапля» Стояние на 1 ноге, вторая стопой прижата к бедру первой. Под счёт от 20-30 до 90. Если не нравится, как стоит (кривая спина, плечи и др.), поправить и поставить, чтобы понравилось. «Спасатели» Ноги широко расставлены, мои ноги снаружи от его ног, фиксирую, держу за руки накрест. Отпускать на прямых ногах, потом убираю 1 руку. Должен удержаться, отклоняться и возвращаться.
8	Мелкая моторика	«Пальчики здороваются». Подушечки пальцев соприкасаются и нажимают друг на друга («здороваются»). Сначала работает ведущая рука, потом неведущая, затем обе руки сразу. После этого здороваются большой и указательный пальцы правой руки и большой палец и мизинец – левой и т.д. (от мизинца к большому пальцу на одной руке и от большого к мизинцу- на второй).

Занятие 13

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	«Правильно-неправильно-1». Психолог говорит : «Сейчас я буду называть части правильно, а показывать неправильно, вы должны делать правильно, то есть так, как говорю». Затем психолог, например, кладет руки на плечи, а говорит «колени». Дети должны положить руки на колени.
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: 10 хлопков - пауза- 5 хлопков - пауза-10 хлопков-пауза-5 хлопков. Во время выдоха ребенок поднимает правую и левую ногу и удерживает их в воздухе на время задержки дыхания. Во время вдоха опускает их. На следующем выдохе ребенок поднимает левую руку и правую ногу. На вдохе опускает их. Упражнение выполняется 5-8 раз. Единица счета равна одной секунде.
3.	Общий двигательный репертуар	«Перекрестные и односторонние движения». Дети идут по кругу, высоко поднимая ноги, согнутые в колене, и дотрагиваются рукой до правой ноги, а левой рукой до левой ноги. Затем они дотрагиваются левой рукой до правой ноги, а правой рукой до левой ноги. Взрослый прохлопывает каждый шаг. Ритм можно ускорять.
4.	Игры с мячом	«Лепёшечка»
5.	Растяжки	«Флюгер-2». Встать на колени, спина прямая; руки за голову. Ребенок выполняет свободные повороты налево-направо, по возможности максимально скручивая позвоночник.

		а) Голова поворачивается в ту-же сторону, что и тело. б) Голова поворачивается в противоположную сторону от тела, а язык поворачивается в ту же сторону, что и тело.
6.	Глазодвигательный репертуар	И.п.- то же. Задача ребенка самостоятельно рисовать в воздухе крест каким-нибудь предметом, следить за ним взглядом и двигать при этом языком в том же направлении. Упражнение выполняется на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы. При этом при движении от центра вправо предмет должен находиться в правой руке. Над переносицей, при движении предмета влево, он перехватывается левой рукой. Движение вверх и вниз осуществляется попеременно двумя руками. Время выполнения 4-6 минут.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Месим тесто» (ребёнок лежит на животе, подушечками ладоней прижимаем несимметрично тело ребёнка; двигаемся от плеч вниз к стопам) . «Тряска или Прокачка»(ребёнок лежит на животе, одной рукой фиксируем верхнюю часть тела, второй рукой фиксируем поясничный отдел позвоночника; выполняем раскачивающие движения вправо-влево)(длительность упражнения от 5 до 10 минут) «Растяжечки-Колечки» Протягивание мышц руки от ладони к локтю, потом к плечу; Протягивание мышц руки от локтя к плечу и от локтя к ладони двумя руками одновременно; затем двигаемся от предплечья к кисти руки протягивая большими пальцами от середины к низу, как-бы делая пальцами кольцо. «Парашютисты» Прыжки с жесткой поверхности на мягкие маты, матрасы. «Цапля» Стояние на 1 ноге, вторая стопой прижата к бедру первой. Под счёт от 20-30 до 90. Если не нравится, как стоит (кривая спина, плечи и др.), поправить и поставить, чтобы понравилось. «Спасатели» Ноги широко расставлены, мои ноги снаружи от его ног, фиксирую, держу за руки накрест. Отпускать на прямых ногах, потом убираю 1 руку. Должен удержаться, отклоняться и возвращаться.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	«Геометрические фигуры-2». С этого занятия разделительная линия не рисуется. Ребенок при рисовании двумя руками одновременно должен сам ориентироваться, где правая часть листа, а где левая. Двумя руками одновременно (правой рукой справа, левой рукой слева) ребенок рисует и раскрашивает геометрические фигуры: два квадрата, два круга, два треугольника. Каждую фигуру нужно обвести несколько раз.
9.	Мелкая моторика	«Здравствуй» Здравствуй, солнце золотое! Здравствуй, небо голубое! Здравствуй, вольный ветерок! Здравствуй, маленький дубок! Мы живем в одном краю- Всех я вас приветствую! (Пальцами правой руки по очереди «здороваться» с пальцами левой руки, похлопывая друг друга кончиками.)

Занятие 14

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	«Правильно-неправильно-2». Упражнение проводится так же, как предыдущее, однако теперь дети должны делать так, как психолог показывает, а не говорит (психолог делает правильно, а говорит неправильно)
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок садится, прислонившись спиной к стене. На вдохе он поднимает правую руку, удерживает позу, задерживает дыхание на выдохе - опускает правую руку вниз, а левую поднимает вверх, удерживает позу, задерживая дыхание, затем на вдохе - меняет руки местами и т.д. Упражнение выполняется 5-8 раз. Отсчет: вдох, выдох-10 хлопков, задержка дыхания- 5 хлопков.
3.	Общий двигательный репертуар	«Голова-шея-руки». Дети вращают головой, качают ею в разные стороны, поднимают- опускают плечи (вместе и по отдельности), а также совершают вращательные движения: руки поднимаются вверх и падают, затем вращаются в плечевом суставе вместе и по отдельности.
4.	Игры с мячом	«Игры в кругу». Взрослый кидает мяч и называет месяц, а ребенок ловит мяч и говорит, к какому времени года относится этот месяц.
5.	Растяжки	«Бабочка». Ребенок ровно стоит на коленях, мыски вытянуты, стопы направлены вверх, спина прямая, руки вытянуты в стороны, глаза смотрят вперед. По команде взрослого: - пальцы сжимаются в кулак; - руки сгибаются в локтях, кулаками вверх, плечи параллельны полу; - голова запрокидывается назад, глаза смотрят в потолок; - плечи, находясь параллельно полу, сводятся максимально назад; - плечи возвращаются в исходное положение, находясь параллельно полу, кулачками вверх, а голова остается запрокинутой вверх; - голова приходит в исходное положение; - руки разгибаются и разводятся в стороны; - кулачки разжимаются. Сначала упражнение выполняется под развернутые инструкции взрослого: «Пальцы в кулак, руки согнуть в локтях, глаза в потолок» и т.д., вплоть до полного усвоения ребенком последовательности действий. На следующем этапе полезно предложить детям по очереди исполнять роль ведущего. Необходимо следить, чтобы ребенок не разводил локти в стороны.
6.	Глазодвигательный репертуар	Упражнение выполняется так же, как в занятии 13, но исходное положение другое. Ребенок сидит у стены, голова неподвижна. Ноги и руки прямые, лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются. Рот открыт.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Ходжение на коленях-1». Руки вытянуты в стороны. Пальцы рук прижаты друг к другу. Ладонь правой руки «смотрит в сторону», пальцы руки «смотрят вверх». Ладонь левой руки «смотрит в пол», а пальцы «смотрят в сторону». Стоя на коленях головой по направлению к цели, ребенок делает правой ногой шаг и одновременно с этим меняет положение ладоней- ладонь правой руки направляется в пол, а левая рука обращается вверх.

		После того как ребенок усвоит это упражнение , можно добавить еще одно действие; язык следует за ладонью, смотрящей вверх.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	« Восьмерки-1 ». Разделительная линия не проводится. Ребенок рисует две восьмерки (сначала вертикальные, затем горизонтальные)- слева и справа. Правая и левая восьмерки не должны пересекаться в центре, а также должны быть ровными.

Занятие 15

№	Сфера развития	Упражнение
1	Дыхательные упражнения	Ребенок садится на пятки, спина прямая, руки расставлены в стороны - правая рука согнута в локте, а левая рука прямая, - при этом обе руки смотрят влево. На вдохе руки описывают полукруг через верх и на задержке дыхания останавливаются в позе- обе руки смотрят вправо: правая рука прямая, а левая согнута в локте. На выдохе : руки описывают полукруг через и останавливаются в первоначальной позе и т.д. Упражнение выполняется 5-8 раз. Отсчет: вдох, выдох- 10 хлопков, задержка- 5 хлопков.
2	Общий двигательный репертуар	« Подвижная поясница ». В положении стоя дети выпячивают живот, прячут его назад, затем делают вращательные движения тазом.
4.	Игры с мячом	« Лепёшечка »
5.	Растяжки	« Флюгер-3 ». Необходимо встать, спина прямая;руки за голову. Ребенок выполняет свободные повороты налево-направо, по возможности максимально скручивая позвоночник. А) Голова поворачивается в ту-же сторону, что и тело. Б) Голова поворачивается в противоположную сторону от тела, а язык поворачивается в ту же сторону, что и тело.
6.	Глазодвигательный репертуар	Ребенок сидит у стены, голова неподвижна. Ноги и руки прямые, лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются. Рот открыт. Упражнение выполняется так же, как на занятии 13, однако ребенок следит за предметом, при этом двигая языком в направлении, противоположном движению глаз.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	« Хожение на коленях-2 ». Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но при этом язык следует за ладонью, смотрящей вверх, а глаза - в противоположную сторону от языка. Затем, наоборот, глаза следуют за ладонью, смотрящей вверх, а язык в противоположную от глаз сторону.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	« Восьмерки-1 ». Разделительная линия не проводится. Ребенок рисует две восьмерки (сначала вертикальные, затем горизонтальные)- слева и справа. Правая и левая восьмерки не должны пересекаться в центре, а также должны быть ровными.
9.	Мелкая моторика	« Крокодил » Крокодил плывет по речке,

		Выпучив свои глаза. Он зеленый весь, как тина, От макушки до хвоста. (Ладонь выставлена вперед горизонтально столу. Большой палец под ладонью. Указательный и мизинец согнуты – это глаза-и прижаты соответственно к среднему и безымянному пальцу.)
--	--	---

Занятие 16

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	« Охота на фигуры ». Ребенку предлагается бланк с набором различных фигур. Задача ребенка - как можно быстрее все квадраты зачеркнуть, а все круги подчеркнуть.
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок садится на пятки, спина прямая, прямые руки расставлены в стороны. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев. Один палец смотрит вниз, а другой вверх. С вдохом пальцы меняются местами, с выдохом – опять меняются местами и т.д. На задержке – удержание позы. Упражнение выполняется 5-8 раз. Отсчет: вдох, выдох- 10 хлопков, задержка дыхания- 5 хлопков.
3.	Общий двигательный репертуар	« Равновесие ». Дети встают на одну ногу и стоят 10 секунд, затем меняют ногу. Психолог берет яркий предмет и водит его перед глазами участников (вверх, вниз, вправо, влево, по наклонной плоскости). Задача детей – следить за предметом глазами, но при этом не упасть.
4.	Игры с мячом	« Упражнение с теннисным мячом ». Ребенок кидает об стену теннисный мяч правой рукой, а ловит левой. Затем наоборот- левой кидает, а правой ловит.
5.	Растяжки	« Маятник ». Ребенок, сидя на коленях и пятках, наклоняется вперед, пока лоб не будет лежать на полу. Руки ладонями вверх положить вдоль туловища, кисти рядом со стопами. Вернуться медленно в исходное положение. Затем постепенно опускаться назад (стараясь дотронуться до пола), сначала опираясь на локти, а затем на голову. Руки свободно лежат вдоль туловища. Не спеша, в обратном порядке вернуться в исходное положение.
6.	Глазодвигательный репертуар	Ребенок сидит без опоры на стену, спина прямая, голова неподвижна. Ноги и руки прямые, лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются. Рот открыт, язык высунут. Задача ребенка самостоятельно рисовать каким-либо предметом в воздухе восьмерку, следя за предметом глазами и двигая языком в направлении, противоположном направлению глаз. Делать это надо сначала левой рукой (надо нарисовать горизонтальную восьмерку), потом правой рукой (вертикальную восьмерку). Затем наоборот: левой рукой рисуется вертикальная восьмерка, правой рукой горизонтальная. Упражнение выполняется на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы. Время выполнения 4-6 минут.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	« Хожение у стены-1 ». Ребенок встает к стене, ноги на ширине плеч. Руки согнуты, ладони лежат на стене на уровне глаз. Ребенок передвигается вдоль стены на несколько метров вправо, а затем влево следующими способами:

		Руки и ноги параллельны друг другу (приставным шагом); 1. Руки перекрещены, ноги параллельны; 2. Ноги перекрещены, руки параллельны; 3. Руки и ноги перекрещены. «Парашютисты» Прыжки с жесткой поверхности на мягкие маты, матрасы. «Цапля» Стояние на 1 ноге, вторая стопой прижата к бедру первой. Под счёт от 20-30 до 90. Если не нравится, как стоит (кривая спина, плечи и др.), поправить и поставить, чтобы понравилось. «Спасатели» Ноги широко расставлены, мои ноги снаружи от его ног, фиксирую, держу за руки накрест. Отпускать на прямых ногах, потом убираю 1 руку. Должен удержаться, отклоняться и возвращаться. «Спасатели-2»-дети стоят в кругу взявшись за руки; выполнение: нужно сесть на пол вместе, добраться на попе в середину круга сделав «костёр дружбы», и также вернуться обратно и встать вместе держась за руки.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	«Дом». Разделительной линии уже нет. Надо приготовить несколько разноцветных карандашей. Ребенок рисует два дома: слева и справа. Обязательно с окнами, дверью. Можно внутри со шторами. Важно, чтобы дом выглядел так, как будто в нем кто-то живет. Домики надо раскрасить.
9.	Мелкая моторика	«Кошка» А у кошки ушки на макушке, чтобы лучше слышать мышь в ее норушке. (Средний и безымянный пальцы упираются в большой. Указательный и мизинец подняты вверх)

Занятие 17

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	«Найди и обведи букву». Ребенку предлагается бланк с набором различных букв. Задача ребенка - найти все буквы «А» в бланке и обвести их как можно быстрее.
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок стоит, спина прямая, прямые руки вытянуты вперед, одна ладонь смотрит вниз, а другая вверх. На вдохе ладони переворачиваются одна вверх, а другая вниз; на выдохе – опять переворачиваются и т.д. На задержке дыхания - удержание позы. Упражнение выполняется 5-8 раз. Отсчет: вдох, выдох- 10 хлопков, задержка-5 хлопков.
3.	Общий двигательный репертуар	«Рисуем и пишем в воздухе». Дети рисуют или пишут в воздухе сначала всей рукой, потом только предплечьем, затем только кистью фигуры, цифры, слова, предложения.
4.	Игры с мячом	«Упражнение с теннисным мячом». У взрослого в каждой руке по теннисному мячу. Он одновременно кидает мячи ребенку, который должен их поймать и бросить обратно взрослому.
5.	Растяжки	«Гусеница». Ребенок встает на ноги и руки так, чтобы его тело букву «Л». Руки и ноги должны быть как можно ближе друг к другу, при этом оставаясь прямыми. Затем по команде ведущего «Руки побежали!» ребенок шагает только руками вперед, а ноги при этом стоят на месте. По команде «Ноги догоняют!» ребенок доходит ногами к

		рукам, при этом руки стоят на месте и т.д. Затем ребенок таким же образом передвигается назад («задним ходом»).
6.	Глазодвигательный репертуар	Ребенок стоит посередине комнаты, ни на что, не опираясь, голова неподвижна. Ноги и руки прямые, вытянуты. Задача ребенка самостоятельно рисовать в воздухе крест каким-нибудь предметом, следить за ним взглядом и двигать при этом языком в том же направлении. Упражнение выполняется на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы. При этом при движении от центра вправо предмет должен находиться в правой руке. Над переносицей, при движении предмета влево, он перехватывается левой рукой. Движение вверх и вниз осуществляется попеременно двумя руками. Время выполнения 4-6 минут.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Хожение у стены-2». Упражнение выполняется так же, как на занятии 16. При этом глаза смотрят в стену, а язык двигается в сторону шагающей руки. Затем, наоборот, язык неподвижен, а глаза смотрят в сторону шагающей руки. «Парашютисты» Прыжки с жесткой поверхности на мягкие маты, матрасы. «Цапля» Стояние на 1 ноге, вторая стопой прижата к бедру первой. Под счёт от 20-30 до 90. Если не нравится, как стоит (кривая спина, плечи и др.), поправить и поставить, чтобы понравилось. «Спасатели» Ноги широко расставлены, мои ноги снаружи от его ног, фиксирую, держу за руки накрест. Отпускать на прямых ногах, потом убираю 1 руку. Должен удержаться, отклоняться и возвращаться. «Спасатели-2»-дети стоят в кругу взявшись за руки; выполнение: нужно сесть на пол вместе, добраться на попе в середину круга сделав «костёр дружбы», и также вернуться обратно и встать вместе держась за руки.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	« Восьмерки-2 ». Ребенок рисует двумя руками одновременно две восьмерки: правой рукой вертикальную, а левой рукой –горизонтальную. Разделительная линия не ставится.
9.	Мелкая моторика	«Пусть отдохнут пальчики» Дети поглаживают подушечками пальцев поверхность стола и говорят: Меж еловых мягких лап (стучат пальцами по столу), Дождик кап-кап-кап (поочерёдно всеми пальцами раскрытых кистей), Где сучок давно засох, Серый мох-мох-мох (поднимают руки над столом , сжимают-разжимают кулаки), Где листок к листку прилип, Вырос гриб, гриб, гриб (указательным пальцем правой руки касаются поочерёдно всех пальцев левой руки), Кто нашел его, друзья? (сжав все пальцы левой руки, кроме мизинца, показывают его), Я, я, я, я!!!

Занятие 18

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	«Найди и зачеркни букву». Ребенку предлагается бланк с набором различных букв. Задача ребенка – найти все буквы «С» в бланке и зачеркнуть их как можно быстрее.
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок стоит с опущенными руками и головой, на вдохе медленно поднимает расслабленные руки и голову вверх, постепенно «растягивая» все тело (не отрывая пятки от пола); задерживает дыхание. На выдохе- постепенно расслабляя тело, опускает руки и голову, сгибается в пояснице; задерживает дыхание.
3.	Общий двигательный репертуар	«Полоса препятствий». Дети идут по линии, затем перешагивают через формы, затем прыгают с одной формы на другую, потом прыгают на одной ноге, затем приседают и подпрыгивают и т.д.
4.	Игры с мячом	«Катаем мяч». Ребенок должен наклониться вперед и, подталкивая мяч поочередно пальцами правой и левой руки, катить его вокруг стоп (описывая восьмерку- вправо, влево)
5.	Растяжки	«Потягивание». Ребенок стоит. Ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулак, большие пальцы внутри ладоней; кулаки прижаты к низу живота. Поднять кулаки к плечам и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову. Потянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки, постепенно напрягая все тело, как «струнку» (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Вернуться в и. п., выполняя движения в обратном порядке.
6.	Глазодвигательный репертуар	Упражнение выполняется так- же, как в занятии 17, однако ребенок следит взглядом за предметом, при этом двигая языком в направлении, противоположном движению глаз.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Парашютисты» Прыжки с жесткой поверхности на мягкие маты, матрасы. «Цапля» Стояние на 1 ноге, вторая стопой прижата к бедру первой. Под счёт от 20-30 до 90. Если не нравится, как стоит (кривая спина, плечи и др.), поправить и поставить, чтобы понравилось. «Спасатели» Ноги широко расставлены, мои ноги снаружи от его ног, фиксирую, держу за руки накрест. Отпускать на прямых ногах, потом убираю 1 руку. Должен удержаться, отклоняться и возвращаться. «Спасатели-2» -дети стоят в кругу взявшись за руки; выполнение: нужно сесть на пол вместе, добраться на попе в середину круга сделав «костёр дружбы», и также вернуться обратно и встать вместе держась за руки.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	«Восьмерки-3». Ребенок рисует двумя руками две восьмерки, как на прошлом занятии, но теперь, наоборот, правой рукой – горизонтальную, а левой рукой - вертикальную.
9.	Мелкая моторика	«Отдыхают руки.» Для этого предлагается такое упражнение: На двери висит замок. (Руки сцеплены в замок), Кто его открыть бы мог? (Пытаются разъединить руки), Повертели, покрутили (Вертят и крутят руками), Постучали и открыли. (Выполняют действия).

Занятие 19

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	«Охота на буквы-1» . Ребенку предлагается бланк с набором различных букв. Задача ребенка – как можно быстрее обвести в бланке все буквы «П», зачеркнуть все буквы «Д», подчеркнуть все буквы «О».
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок стоит, спина прямая, руки прямые смотрят влево. На вдохе руки описывают полукруг через верх и останавливаются в позе - обе руки прямые смотрят вправо. Дыхание при этом задерживается. На выдохе руки описывают полукруг через низ и останавливаются в первоначальной позе и т.д. Упражнение выполняется 5-8 раз. Отсчет: вдох, выдох- 10 хлопков, задержка дыхания- 5 хлопков.
3.	Общий двигательный репертуар	«Гусеница» . Дети изображают гусеницу. Прямые руки и ноги стоят близко друг к другу. Затем руки убегают, а ноги стоят, потом ноги догоняют, а руки ждут.
4.	Игры с мячом	«Чеканка» . Ребенок ударяет большим мячом об пол одной и двумя руками. При этом он сначала стоит на месте, затем продвигается вперед. «Упражнение с теннисным мячом» . Ребенок кидает теннисный мяч об стенку одной рукой, стоя на одной ноге, и ловит его одной рукой.
5.	Растяжки	«Скручивание корпуса» . И.п. ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, стопы параллельны друг другу. Тело полностью расслаблено. Скручивать тело вправо и влево, захлестывая расслабленные руки за спину. Подошвы ступней полностью, не отрываясь при поворотах, касаются пола; позвоночник — вертикальная неподвижная ось вращения. Голова сначала неподвижна, затем поворачивается вместе с руками, потом — в противоположную от рук сторону.
6.	Глазодвигательный репертуар	Ребенок стоит посередине комнаты, ни на что не опираясь, голова неподвижна. Ноги и руки прямые, вытянуты. Задача ребенка самостоятельно рисовать каким-либо предметом в воздухе восьмерку, следя за предметом глазами и двигая языком в направлении, противоположном движению глаз. Делать это надо сначала левой рукой (надо нарисовать горизонтальную восьмерку), потом правой рукой (вертикальную). Затем наоборот: левой рукой рисуется вертикальная восьмерка, правой- горизонтальная. Упражнение выполняется на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы. Время выполнения 4-6 минут.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Хождение у стены-3» . Упражнение выполняется так же, как на занятии 16, но с закрытыми глазами.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	«Дуги-1» . Ребенок рисует одновременно правой рукой дугу, выгнутую вверх, а левой рукой дугу, выгнутую вниз.

Занятие 20

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	«Охота на буквы-2» . Ребенку предлагается бланк с набором различных букв. Задача ребенка – как можно быстрее обвести в бланке все буквы «Б», зачеркнуть все буквы «Т», подчеркнуть все буквы «И».
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок стоит, спина прямая, прямые руки расставлены в стороны. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев. Один палец смотрит вниз, а другой вверх. На вдохе пальцы меняются местами и т.д. На задержке дыхания - удержание позы. Упражнение выполняется 5-8 раз. Отсчет: вдох, выдох-10 хлопков, задержка дыхания- 5 хлопков.
3.	Общий двигательный репертуар	«Передай мяч» . Дети строятся в линию друг за другом. Тот, кто стоит первым, бросает мяч назад, не оборачиваясь. Следующий за ним должен поймать мяч и бросив его себе под ноги, перепрыгнуть через мяч. Следующий ловит мяч и опять кидает его, не оборачиваясь и т.д. Затем дети разворачиваются в другую сторону, и продолжаю игру.
4.	Игры с мячом	«Чеканка» . Ребенок ударяет большим мячом об пол попеременно правой и левой рукой. При этом он сначала стоит на месте, затем продвигается вперед.
5.	Растяжки	«Бабочка» . Сидя на полу.Захватить сложенные подошвами стопы руками, сплетенными в замок, колени в стороны. Пятки должны быть как можно ближе к ягодицам, мышцы бедер расслаблены. Движение бедрами ног подобно взмахам крыльев бабочки.
6.	Глазодвигательный репертуар	Ребенок стоит посередине комнаты, ни на что не опираясь, голова неподвижна. Ноги и руки прямые, вытянуты. Задача ребенка самостоятельно рисовать каким-либо предметом в воздухе восьмерку, следя за предметом глазами и двигая языком в направлении, противоположном движению глаз. Делать это надо сначала левой рукой (надо нарисовать горизонтальную восьмерку), потом правой рукой (вертикальную). Затем наоборот: левой рукой рисуется вертикальная восьмерка, правой- горизонтальная. Упражнение выполняется на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы. Время выполнения 4-6 минут.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Парашютисты» Прыжки с жесткой поверхности на мягкие маты, матрасы. «Цапля» Стояние на 1 ноге, вторая стопой прижата к бедру первой. Под счёт от 20-30 до 90. Если не нравится, как стоит (кривая спина, плечи и др.), поправить и поставить, чтобы понравилось. «Спасатели» Ноги широко расставлены, мои ноги снаружи от его ног, фиксирую, держу за руки накрест. Отпускать на прямых ногах, потом убираю 1 руку. Должен удержаться, отклоняться и возвращаться. «Спасатели-2» -дети стоят в кругу взявшись за руки; выполнение: нужно сесть на пол вместе, добраться на попе в середину круга сделав «костёр дружбы», и также вернуться обратно и встать вместе держась за руки.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	«Дуги-2» . Ребенок рисует одновременно правой рукой дугу, выгнутую вниз, а левой рукой дугу, выгнутую вверх.

Занятие 21

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	«Таблицы Шульте».
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок кладет одну руку на грудь или живот и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе — опускается. Затем в такт с дыханием другой рукой он показывает, как дышит (на вдохе рука поднимается до уровня груди, а на выдохе — опускается). Далее ребенок должен плавно и медленно поднимать и опускать руку или обе руки одновременно в такт дыханию, но уже на определенный счет (на 8, на 12).
3.	Общий двигательный репертуар	«Канатоходец».
4.	Игры с мячом	«Мяч по кругу». Ребенок ведет вокруг себя большой мяч, поворачиваясь вокруг своей оси, чеканя мяч поочередно то правой рукой, то левой.
5.	Растяжки	«Корзиночка». Лежа на животе. Схватить руками согнутые в коленях ноги за голеностопные суставы. Качаться на животе вперед-назад, направо-налево. По команде ребенок замирает на каком-либо боку.
6.	Глазодвигательный репертуар	Ребенок смотрит прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным направлениям: вверх, вниз, направо, налево — и четырем вспомогательным: по диагоналям, к себе (сведение глаз к центру) и от себя.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Ладушки». Эта игра одной из первых появляется в опыте любого ребенка. Если он с ней не знаком — научите его играть сначала в классическом варианте, но не только руками, но и лежа — ногами. Затем усложните задачу: а) хлопок в ладоши, хлопок двумя руками с партнером (руки у обоих перекрещены), хлопок, хлопок с партнером — «левая — правая», хлопок, хлопок с партнером — «правая — левая». Далее увеличивается число движений за счет соединения классического и данного вариантов. Аналогично — ногами; б) «кулак — ладонь»: руки ребенка все время повернуты ладонями друг к другу; хлопок в ладоши, удар кулака о ладонь, хлопок, удар другой ладони о кулак. Играя в паре, ребенок после хлопка удар «кулак — ладонь» делает с вами. Еще более сложный вариант — удар «кулак — ладонь» делается с партнером перекрещенными руками (впереди то левая, то правая рука); в) «ладушки» с разворотами ладоней: классический вариант, в котором хлопки с партнером осуществляются так, что одна ладонь ребенка смотрит вниз, а другая — вверх (или ставятся друг на друга ребрами); г) после хлопка ребенок «здоровается» с партнером, как в классическом варианте, соприкасаясь с ним стопами, коленями, бедрами, локтями, плечами.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	«Квадрат и круг-1». Ребенок рисует одновременно правой рукой квадрат, а левой рукой круг.

9.	Мелкая моторика	«Щелчки». Щелканье пальцами, сначала одной рукой, потом другой, затем обеими вместе. На втором этапе попеременно то одной рукой, то другой.
----	-----------------	--

Занятие 22

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Дыхательные упражнения	И. п.— встать, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе — опускаются вдоль тела ладонями вниз. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.
2.	Общий двигательный репертуар	«Кувырки».
3.	Игры с мячом	«Чеканка по линии». На полу рисуется полоса (или кладется веревка). Ребенок встает в начало этой полосы и двигается вперед, чеканя мяч, то справа от линии, то слева от нее. Сначала чеканит левой рукой слева, правой справа, потом наоборот – левой справа, а правой слева от линии.
4.	Растяжки	«Линейные растяжки». Лежа на спине. Ребенок (сначала с вашей помощью) растягивает все тело, потягиваясь одновременно двумя руками и ногами; затем — только правой стороной тела (рука, бок, нога), потом — только левой. Спина при этом не должна напрягаться и выгибаться. На выдохе — расслабление. Спросите его о том, вытянулись ли его спина, руки и ноги.
5.	Глазодвигательный репертуар	Руки (опущенные, поднятые в стороны или вверх) сжаты в кулаки, большой палец вытянут. Движения глаз сочетаются с одновременным поворотом рук в ту же сторону, что и глаза, затем — в противоположную. То же со ступнями ног в положении лежа и сидя.
6.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	Встать у стены, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Ребенок передвигается вдоль стены на 3 — 5 м вправо, а затем — влево. Сначала двигаются одноименные, а потом противоположные рука и нога: а) руки и ноги параллельны; б) руки перекрещены, ноги параллельны; в) ноги перекрещены, руки параллельны; г) руки перекрещены, ноги перекрещены. В более сложном варианте это упражнение выполняется с вытянутыми вверх руками; ребенок при этом смотрит прямо перед собой или закрывает глаза.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	«Квадрат и круг-2». Ребенок рисует одновременно правой рукой круг, а левой рукой квадрат.

Занятие 23

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	«Птица, рыба, зверь...». Дети стоят в кругу. Первый ребенок называет птицу, а изображает в это время рыбу, следующий называет рыбу, а изображает зверя, следующий за ним называет зверя, а изображает птицу и т.д.

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

Занятие 24

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	«Четыре стихии». Дети сидят (стоят) в кругу. Психолог договаривается с ними, что, если он скажет слово <i>земля</i> , все должны опустить руки вниз (присесть; произнести слово, относящееся к земле, например <i>травы</i> ; изобразить <i>змею</i>). Если сказано слово <i>вода</i> , надо вытянуть руки вперед (изобразить <i>волны</i> , <i>водоросли</i> ; сказать <i>водопад</i> и т. п.); при слове <i>воздух</i> — поднять руки вверх (встать на носочки; изобразить <i>полет птицы</i> ; сказать <i>солнце</i>); при слове <i>огонь</i> — произвести вращение рук в лучезапястных и локтевых суставах (повернуться кругом; изобразить <i>костер</i> ; сказать <i>саламандра</i> и т. п.).

2.	Дыхательные упражнения	Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. Со вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом левая кисть идет вниз, правая — вверх.
3.	Общий двигательный репертуар	« Равновесие ». Дети встают на одну ногу и стоят 10 секунд, затем меняют ногу. Психолог берет яркий предмет и водит его перед глазами участников (вверх, вниз, вправо, влево, по наклонной плоскости). Задача детей – следить за предметом глазами, но при этом не упасть.
4.	Игры с мячом	« Мяч по кругу ». Ребенок ведет вокруг себя большой мяч, поворачиваясь вокруг своей оси, чеканя мя поочередно - то правой рукой, то левой.
5.	Растяжки	« Звезда ». Лежа на животе. Ребенок ложится в позу «звезды» — слегка разведя руки и ноги, а затем выполняет растяжки аналогично предыдущим, но не линейные, а диагональные. Оттягивается пятка правой ноги и левая рука по диагонали, при этом левая нога и правая рука расслаблены. Расслабиться на выдохе. Затем то же выполняется по другой диагонали.
6.	Глазодвигательный репертуар	Рисование в воздухе перед собой знака бесконечности ∞ (центр знака — напротив переносицы). Сначала психолог плавно передвигает одну руку ребенка, начиная из центра вверх, обводя три раза воображаемый знак бесконечности. Ребенок должен внимательно следить за кончиками пальцев своей руки, не мигая, не отводя взгляда и не задерживая дыхания. Затем то же — другой рукой и двумя руками, сцепленными в замок. Далее можно варьировать размеры знака и то расстояние, на котором он рисуется.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	Прыжки с продвижением, в качестве ориентира используется линия на полу между стопами ног: а) чередование прыжков нога врозь и нога перекрестно (поочередно впереди то правая, то левая нога); то же, но с аналогичным движением рук, вытянутых прямо перед собой, — сверху рука, одноименная (противоположная) стоящей впереди ноге; б) чередование прыжков ноги врозь, руки перекрестно перед собой и ноги перекрестно, руки перед собой параллельно друг другу. Это же упражнение выполняется с движением рук в ту же сторону, что и ноги, затем движения выполняются в разных направлениях.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	« Кот ». Рисование обеими руками.
9.	Мелкая моторика	« Плетение кос ». Дети плетут косы из веревки.

3.4. Список литературы

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.- М.: Вако, 2004.
2. Семаго Н.Я. Методика формирования пространственных представлений у детей дошкольного и младшего школьного возраста.- М.: Айрис, 2007.-112с.
3. Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста. -М.: Генезис, 2008.-319с.
4. Семенович А.В.Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. -М.:Генезис,2010.-474с.
5. Сиротюк А.Л. Коррекция обучения и развития школьников.-М.: Сфера,2002.-80с.
6. Хомская Е.Д. Нейропсихология.-СПб.:Питер,2007.-496с.
7. ЦвынтарныйВ.В.Играем пальчиками - развиваем речь. - М.:Центрполиграф, 2002.-32 с.
8. Алябьева Е. А. Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста: Методическое пособие в помощь воспитателям и психологам дошкольных учреждений. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
9. Айрес Э.Джин Ребенок и сенсорная интеграция Год: 2009 Отрасль
10. Лынская М.И. Значение сенсорного воспитания в работе с детьми, страдающей алалией. Проблемы современного образования № 2 / 2013
11. Садовская Ю.Е. Нарушение сенсорной обработки и диспраксии у детей дошкольного возраста: дис. д-ра мед. наук.– М., 2011.– С.269.
12. Ахмадуллин Ш. Книга-тренажер «Нейрогимнастика. Развиваем мозг ребенка. 4-6 лет».
13. Ахмадуллин Ш. Книга-тренажер «Нейрогимнастика. Развиваем мозг ребенка. 7-10 лет»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484470

Владелец Скидан Екатерина Васильевна

Действителен с 03.12.2024 по 03.12.2025