

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 27»

Принято
на заседании педагогического совета
МБДОУ «Детский сад № 27»
Протокол № 1 от 30.08.2022

Утверждено
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 27»
Т.А.Разбегаева
Приказ МБДОУ «Детский сад № 27»
от 31.08.2022 № 264-18



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа социально-гуманитарной направленности

«Кубик Рубика»

(для детей 4-7 лет)

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:
Альшина О.С.,
педагог-психолог МБДОУ «Детский сад № 27»

ЗАО Северск Томской области
2022

Целевой раздел Пояснительная записка

В.А. Сухомлинский утверждал, что «ум ребенка находится на кончиках его пальцев». Сотрудники Института физиологии детей и подростков Академии психологических наук установили, что уровень развития психических процессов находится в прямой зависимости от степени сформированности тонкой моторики рук. И.М. Сеченов считал: «Неподвижный глаз так же слеп, как неподвижная рука». Работы В.М. Бехтерева, А.Н. Леонтьева, А.Р. Лурия, Н.С. Лейтеса, П.Н. Анохина доказали влияние сформированности тела на уровень развития высших психических функций (ВПФ) и речи. Следовательно, коррекционная, развивающая и формирующая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот.

Программа составлена на основе «Программы формирования нейропсихологического пространства ребенка» А.Л. Сиротюк.

На изучение программы в полном объеме отводится 34 занятия – по 1 занятию в неделю (с октября по май) продолжительностью не более 30 минут.

Современное начальное образование ставит своей главной целью развитие личности ребёнка.

В концепции федеральных государственных стандартов второго поколения в качестве конечного результата образовательной деятельности российской школы фиксируется портрет ученика начальной школы, в котором важнейшее место отводится творческим качествам ребёнка: *«Любознательный, интересующийся, активно познающий мир; умеющий учиться, способный к организации собственной деятельности...»*

Школьная программа рассчитана на определенный уровень развития функциональных возможностей организма, и ребенок не может начать усваивать знания до тех пор, пока его организм и, в первую очередь, центральная нервная система не будут готовы к этому процессу. Поэтому очень важно помочь дошкольнику максимально подготовиться к обучению в школе.

Цель: комплексная коррекция развития высших психических функций (интеллектуальной и эмоционально-волевой сфер) с акцентом на стабилизацию эмоционального состояния.

Задачи:

- 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;

Методологической основой программы А.Л. Сиротюк являются современные представления о закономерностях развития и иерархическом строении мозговой организации высших психических функций в онтогенезе (по А.Р. Лурия); учение Л.С. Цветковой о нейропсихологической реабилитации и формирующем обучении; исследования А.В. Семенович о возможностях «замещающего онтогенеза».

При реализации программы используются кинезиологические упражнения — комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие, а также телесно-ориентированные, арттерапевтические и упражнения из «Методики замещающего онтогенеза» Б.А. Архипова и А.В. Семенович, «Гимнастика мозга» П. Деннисона и других.

Она состоит из 34 занятий. При проведении 1 занятия в неделю реализация программы осуществляется за 8 месяцев. Время занятия 30 минут.

Структурные элементы занятия:

- растяжка — 3-4 минуты;
- дыхательные упражнения — 3-4 минуты;
- глазодвигательные упражнения — 3-4 минуты;
- телесные упражнения — 6-7 минут;

- упражнения для развития мелкой моторики рук — 6-7 минут;
- упражнения для релаксации, развития коммуникативной и когнитивной сферы — 7-9 минут.

Так как сенсомоторный уровень является базальным для дальнейшего развития ВПФ, логично в начале формирующего процесса отдать предпочтение именно двигательным методам. Актуализация и закрепление любых телесных навыков предполагают востребованность таких психических функций, как эмоции, память, восприятие, процессы саморегуляции и т.д. Следовательно, в результате коррекции, развития и формирования этих психических функций создается базовая предпосылка для полноценного их участия в овладении чтением, письмом, математическими знаниями.

Коррекционно-развивающая и формирующая работа, основанная на двигательных методах, должна включать в себя растяжки, дыхательные, глазодвигательные, перекрестные (реципрокные) телесные упражнения, упражнения для языка и мышц челюсти, для развития мелкой моторики рук, релаксации, развития коммуникативной и когнитивной сферы, упражнения с правилами.

Растяжки. Они нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость) мышц. Оптимизация тонуса является одной из самых важных задач нейропсихологической коррекции. Наличие гипотонуса обычно связано со снижением психической и двигательной активности ребенка. Гипотонус сочетается с замедленной переключаемостью нервных процессов, эмоциональной вялостью, низкой мотивацией и слабостью волевых усилий. У детей с гипертонусом ослаблено произвольное внимание, нарушены двигательные и психические реакции. Такие дети с трудом расслабляются. Именно поэтому в самом начале занятий ребенку необходимо дать почувствовать его собственный тонус и показать варианты работы с ним на самых наглядных и простых примерах, одновременно обучая возможным приемам релаксации.

Дыхательные упражнения. Они улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением. Особенно эффективны дыхательные упражнения для коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью. Известно, что задержка дыхания и «невесомость» (прыжки на батуте, катание на качелях) активизируют работу стволовых структур мозга, которые, в свою очередь, стимулируют дальнейшее развитие ребенка.

Глазодвигательные упражнения. Они позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма. Известно, что движения глаз активизируют процесс обучения.

Упражнения, построенные на движениях глаз, языка и челюсти, стимулируют работу специализированной области, контролирующей мышление, речь и поведение.

Движение тела и пальцев, или телесные упражнения. При их выполнении развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Происходит «чувствование» своего тела, что способствует обогащению и дифференциации сенсорной информации. Известно, что центром тонкой моторной координации является лобная доля мозга, отвечающая также за внутреннюю речь, произвольность и контроль.

Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение. И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу, жевании хрустящих продуктов и др. В результате движения во время мыслительной деятельности прорабатываются нейронные сети, позволяющие закрепить новые знания. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно-развивающие и формирующие программы. Вот почему следует помнить, что неподвижный ребенок не обучается!

Известно, что дети, которые пропустили жизненно важную стадию развития — ползание, испытывают трудности в обучении.

Коммуникативные упражнения. Они бывают трех типов.

Индивидуальные упражнения направлены на восстановление и дальнейшее углубление контакта с собственным телом, невербальное выражение состояний и отношений. Парные упражнения способствуют «открытости» по отношению к партнеру, т.е. способности чувствовать, понимать и принимать его. Групповые упражнения дают ребенку навыки взаимодействия в коллективе через организацию совместной деятельности.

Упражнения для развития произвольности. К ним относят движения, которые осуществляются по словесной команде и должны быть осмыслены, «перекодированы» ребенком. В процессе занятий степень произвольности может быть различной. Так, инструкция для решения задачи типа «делай, как хочешь» не требует программы. Оптимальным для развития произвольности являются подробные инструкции, подразумевающие постепенное формирование у ребенка способности к построению собственной программы.

Очень важна четкая, повторяющаяся структура занятий, неизменное расположение предметов, что является дополнительным организующим моментом при формировании произвольности. Еще одним условием ее развития является соблюдение детьми правил, ритуалов и временного регламента. Поочередное выполнение каждым учеником роли лидера повышает степень его доминантности, а, следовательно, уровень его произвольной саморегуляции, контроля над собой и происходящим вокруг.

Упражнения по визуализации. Они способствуют воссозданию зрительных, слуховых, знаковых, осязательных, обонятельных и других образов. Визуализация происходит в обоих полушариях головного мозга, что эффективно развивает мозолистое тело. Упражнения могут выполняться с закрытыми глазами.

Упражнения для релаксации (снятие напряжения). Они проводятся как в начале занятия — с целью настройки, так и в конце — с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта. Они способствуют расслаблению, самонаблюдению, воспоминаниям событий и ощущений и являются единым процессом.

Коррекционно-развивающая и формирующая работа должна включать в себя различные виды *массажей*. Особенно эффективным является массаж пальцев рук и ушных раковин. Специалисты насчитывают 148 точек, расположенных на ушной раковине, которые соответствуют различным частям тела. Точки на верхушке уха соответствуют ногам, а на мочке — голове.

Прикосновение к ребенку сразу же после рождения стимулирует рост чувствительных нервных окончаний на теле, они включаются в движение, пространственную ориентацию и визуальное восприятие. Если нервные окончания не активизируются, то это ведет к задержке развития мышц, к снижению восприятия информации, дефектам в развитии эмоциональной сферы и трудностям в обучении.

Практика показывает, что воздействие только на двигательную функцию дает свой эффект и на уровне эмоциональной и интеллектуальной сфер, — его называю «эффектом ненаправленной коррекции», — что в очередной раз говорит о базовом значении моторного развития для созревания других психических функций.

Описанные упражнения выполняют комплексную функцию в развитии ребенка, они не только повышают потенциальный энергетический уровень, но и обогащают знание ребенка о собственном теле, развивают внимание, интеллект, мышление, память, произвольность, успокаивают и уравновешивают психику.

1. Содержание курса.

Упражнения «Яйцо» и «Тоннель» являются аналогией рождения. Они могут выполняться на нескольких первых занятиях для активизации работы стволовых структур мозга. Наибольший эффект достигается при выполнении упражнения «Яйцо» ребенком с мамой. Дальнейшее усложнение упражнений соответствует стадиям онтогенеза ребенка.

Упражнения 1—3 выполняются в положении лежа на спине или животе; упражнения 4—6 — в положении сидя; упражнения 7—19 — ползая на животе, на спине или на четвереньках; упражнения 20—24 — стоя.

1-е занятие

«Яйцо». Предложите ребенку сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Пусть представит себя цыпленком, который будет вылупляться из яйца. Инструктор (мама) садится сзади ребенка, обхватывает его руками и ногами, изображая скорлупу, и предлагает цыпленку вылупиться.

«Тоннель». Можно построить тоннель из стульев. Ребенок проползает по «тоннелю», достраивая его в конце.

Растяжка «Струночка». Упражнение выполняется лежа на спине. Ребенку нужно почувствовать пол головой, шеей, спиной, плечами, руками, ягодицами и ногами, а затем описать свои ощущения. Пол может быть твердым, жестким, мягким, холодным или теплым, гладким или шершавым, ровным или бугристым и т.д. Затем инструктор берет одну руку ребенка и немного растягивает (другая рука лежит расслабленно), затем другую руку.

После этого ребенок выполняет растяжки рук самостоятельно. Аналогично поочередно растягиваются ноги. Далее ребенку предлагается представить себя сильно натянутой струной и растягивать тело, потягиваясь сначала двумя руками, двумя ногами, затем — правой (рука, бок, нога) и левой стороной тела (линейные растяжки). Спина при этом не должна напрягаться и выгибаться.

Растяжка «Кобра». Исходная позиция — лежа на животе. Руки согнуть в локтях, ладонями упереться в пол на уровне плеч. Детям предлагается представить себя в виде кобры:

- медленно поднять голову, постепенно выпрямляя руки и приоткрывая рот;
- приподнять верхнюю часть туловища, прогнуть спину, ягодицы и ноги при этом должны быть расслаблены;
- вернуться в исходное положение и расслабиться, не задерживая дыхания.

Дыхательные упражнения. Исходная позиция — лежа на спине. Вдох. Детям предлагается расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза (задержка дыхания). Выдох. Детям предлагается втянуть живот как можно сильнее. Пауза. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

Глазодвигательные упражнения. Исходная позиция — лежа на спине. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Глаза сначала смотрят на расстояние вытянутой руки, затем на расстояние локтя и, наконец, ближе к переносице. Упражнение совершается в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях на время, равное предшествующему движению глаз. При глазодвигательных упражнениях для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки и др. В начале освоения этих упражнений ребенок следит за предметом, перемещаемым взрослым, а затем передвигает его самостоятельно, держа сначала в правой, затем в левой руке, а затем обеими руками вместе. Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит «соскальзывание» взгляда, следует уделить дополнительное внимание, «прорисовывая» их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

Телесные упражнения. Исходная позиция — лежа на спине.

- «Велосипед». Ребенок имитирует ногами езду на велосипеде, касаясь при этом локтем противоположного колена; потом — другого колена; затем снова противоположного.

- Отработка согласованных движений головы, туловища, глаз, языка, рук и ног.

- Фиксированы позиции головы и туловища. Выполняются одновременные движения глаз, языка, рук и ног: вверх, вниз, вправо, влево, сведение к центру (конвергенция глаз, сжатые челюсти, перекрест рук и перекрест ног).

- Фиксированы глаза (взгляд прямо перед собой) и туловище. Выполняются одновременные движения головы, языка, рук и ног: вверх, вниз, вправо, влево, сведение к центру (голова прямо, сжатые челюсти, перекрест рук и перекрест ног).

— Фиксированы туловище и язык — язык высовывается с напряжением вперед и удерживается в этом положении. Выполняются одновременные движения головы, глаз, рук и ног: вверх, вниз, вправо, влево, сведение к центру (голова прямо, конвергенция глаз, перекрест рук и перекрест ног).

Упражнения для развития мелкой моторики рук. Исходная позиция — сидя на полу.

- «Колечко». Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

- «Кулак—ребро—ладонь». Ребенку показывают три положения руки, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямленная ладонь на плоскости пола. Ребенок выполняет упражнение вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

Коммуникативное упражнение «Имя». Ребёнок располагает в один большой круг карточки с именами членов своей семьи и друзей. Произносит имя первого человека и делает какое-то движение руками, ногами, телом. Таким образом, присваивает каждому имени ещё и характерный жест.

Когнитивное упражнение «Организация рабочего места» (формирование умения следовать правилам, контролировать свою деятельность, осуществлять перенос способа действия из одной ситуации в другую). Перед началом и в конце каждого занятия ребёнок должен подготовить свое рабочее место, о структуре которого рассказывает ведущий.

2-е занятие

Растяжка «Струночка». Исходная позиция — лежа на спине. Ребенку предлагается представить себя сильно натянутой струночкой и растягивать тело, потягиваясь одновременно сначала двумя руками, затем двумя ногами, затем правой (рука, бок, нога) и левой стороной тела (линейные растяжки). Спина при этом не должна напрягаться и выгибаться. Упражнение повторяется лежа на животе.

Растяжка «Кобра». Исходная позиция — лежа на животе. Выполняется аналогично растяжке «Струночка».

Дыхательные упражнения. Исходная позиция — лежа на спине. Вдох, пауза, выдох, пауза. При выполнении дыхательных упражнений более эффективно дополнительно использовать образное представление, т.е. подключать воображение, так хорошо развитое у детей. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе, соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

Глазодвигательные упражнения. Исходная позиция — лежа на спине. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру.

Телесные упражнения. Исходная позиция — лежа на спине.

- «Велосипед» (см. 1-е занятие).
- Отработка согласованных движений головы, туловища, глаз, языка, рук и ног (см. 1-е занятие).

- «Лодочка». Выполняется лежа на спине, затем на животе. Ребенку предлагается, изогнувшись, приподнять голову, руки и ноги над полом, изображая лодочку. Усложнение — «покачивание на волнах».

- «Эмбрион». Прокатывание туда-обратно, свернувшись «калачиком».

Упражнения для развития мелкой моторики рук. Исходная позиция — сидя на полу.

- «Колечко» (см. 1-е занятие).

- «Кулак—ребро—ладонь» (см. 1-е занятие).

- «Лезгинка». Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой руки (6—8 смен позиций). Необходимо добиваться высокой скорости смены позиций.

Когнитивное упражнение «Формирование пространственных представлений». Исходная позиция — сидя. Инструктор проводит с ребёнком отработку понятий по горизонтальной оси: «над», «под», «между», «выше», «ниже», «за», «перед», «ближе к», «дальше от».

Когнитивное упражнение «Послушать тишину» (формирование произвольной регуляции собственной деятельности, развитие аудиального гнозиса). Исходная позиция — лежа на спине. Закрывает глаза и последовательно послушать звуки на улице за окном, затем в комнате, свое дыхание, биение сердца.

Релаксация «Огонь и лед». Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Выполняется упражнение лежа. По команде инструктора «Огонь» ученик начинает интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений он выбирает произвольно. По команде «Лед» застывает в позе, в которой его застигла команда, напрягая до предела все тело. Инструктор несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

3-е занятие

Растяжка «Звезда». Исходная позиция — лежа на спине, а затем на животе. Ребенку предлагается изобразить своим телом «звезду», слегка разведя руки и ноги, а затем выполнить растяжки. Усложнение заключается в том, что ребенок выполняет сначала линейные, а затем диагональные (реципрокные) растяжки. При этом одновременно растягиваются сначала правая рука и левая нога, а потом — левая рука и правая нога.

Растяжка «Кобра».

Дыхательные упражнения. Исходная позиция — лежа на спине. Вдох, пауза, выдох, пауза. Ребенку предлагается вокализировать на выдохе, пропевая, отдельные звуки («А», «О», «У» и др.) и их сочетания.

Глазодвигательные упражнения. Исходная позиция — лежа на спине. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Упражнение выполняется с плотно сжатыми челюстями.

Телесные упражнения (см. 2-е занятие).

Упражнения для развития мелкой моторики рук (см. 2-е занятие).

Когнитивное упражнение «Организация пространства листа» (формирование пространственных представлений). Исходная позиция — сидя на полу. Необходимо показать ученику, как надо размещать рисунки на альбомном листе, сканировать строчки: следует начинать работу с верхнего левого угла, слева направо, сверху вниз. На первых этапах работы можно разлиновать альбомный лист на полосы и клетки, показать стрелками направления движения глаз. Работу следует выполнять строго внутри клетки или полосы.

Арт-терапевтическое упражнение «Скала». Сидя с закрытыми глазами, ребёнок представляет себя альпинистом, который совершил успешное восхождение на вершину горы (по инструкции педагога-психолога). Затем открывает глаза и изображает себя на вершине горы, создавая рисунок пальцами.

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

4-е занятие

Растяжка по осям. Исходное положение — лежа на спине. Детям предлагают напрячь тело, расслабить. Напряжение и расслабление по осям: верх-низ (напряжение верхней части

тела, напряжение нижней части), левостороннее и правостороннее (напряжение правой и затем левой части тела), напряжение левой руки и правой ноги, а затем правой руки и левой ноги.

Растяжка «Лучики». Исходное положение — лежа на спине. Поочередное напряжение и расслабление:

- шеи, спины, ягодиц;
- правых плеча, руки, кисти, бока, бедра, ноги, стопы;
- левых плеча, руки, кисти, бока, бедра, ноги, стопы.

Дыхательные упражнения. Исходное положение — лежа на спине. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое. Дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации. Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует решению рациональных задач.

Глазодвигательные упражнения. Исходное положение — лежа на спине. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжать отработку движения глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Движения глаз необходимо совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха сделать движения глазами, затем удержать глаза в крайнем латеральном положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное положение сопровождается пассивным выдохом. Упражнения выполняются с легко прикушенным языком.

Телесные упражнения (сидя на полу).

- Оработка сочетающихся движений глаз, языка и рук.

— Руки лежат на коленях; попеременно правая рука ударяет по правому колену, левая рука — по левому колену. Одновременно с ударом выполняется движение глаз в одноименную, затем в противоположную от руки сторону. Челюсти сильно сжать.

— Скрещенные руки лежат на коленях; попеременно правая рука ударяет по левому колену, левая рука — по правому колену. Одновременно с ударом выполняется движение глаз в одноименную, а затем в противоположную от руки сторону. Рот максимально открыт, язык спрятан.

— Выполняются сочетающиеся движения рук, глаз и языка таким образом, что руки двигаются в последовательности, описанной выше, а глаза — сначала в ту же сторону, что и язык, а затем — в противоположную сторону.

- «Вездеход». Передвижение передом (лицом вперед), а затем задом (спиной вперед) с прямыми ногами при помощи попеременных движений ног и ягодиц.

- «Качалка». Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Перекатываться с одного бока на другой, вперед-назад, прокатываясь всеми позвонками по полу.

Упражнения для развития мелкой моторики рук (сидя на полу). «Колечко». «Кулак—ребро—ладонь». «Лезгинка». «Ухо-нос». Лево́й рукой взяться за кончик носа, а правой — за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук.

Когнитивное упражнение «Формирование пространственных представлений» (сидя на полу). Педагог проводит с ребёнком отработку понятий по вертикальной оси: «право», «лево», «правее, чем», «левее, чем», «справа от», «слева от», «впереди», «сзади». Педагог-психолог предлагает ученику определить свое место: «Я сижу слева от окна, справа от двери, напротив кровати и т.д.» Затем ученик меняет место, и игра продолжается.

Когнитивное упражнение «Чаша доброты» (эмоциональное развитие). Педагог поясняет: «Сядь удобно, закрой глаза. Представ перед собой свою любимую чашку. Мысленно наполни ее до краев своей добротой. Представь рядом другую, чужую чашку, она пустая. Отлей в нее из своей чашки доброты. Рядом еще одна пустая чашка, еще и еще. Отливай из своей чашки доброту в пустые. Не жале́й! А сейчас посмотри в свою чашку. Она пустая, полная? Добавь в нее своей доброты. Ты можешь делиться своей добротой с другими, но твоя

чашка всегда будет оставаться полной. Открой глаза. Спокойно и уверенно скажи: "Это я! У меня есть такая чашка доброты!"»

Релаксация «Пляж». Исходное положение — лежа на спине. Предлагается ребенку закрыть глаза и представить, что он лежит на теплом песке. Ласково светит солнышко и согревает его. Веет легкий ветерок. Он отдыхает, слушает шум прибоя, наблюдает за игрой волн и танцами чаек над водой. Пусть прислушается к своему телу. Почувствует позу, в которой он лежит. Удобно ли ему? Пусть попытается изменить свою позу так, чтобы ему было максимально удобно, чтобы он был максимально расслаблен. Пусть представит себя всего целиком и запомнит возникший образ. Затем нужно потянуться, сделать глубокий вдох и выдох, открыть глаза, медленно сесть и аккуратно встать.

5-е занятие

Растяжка по осям (лежа на спине).

Растяжка с дыханием. Ребенку предлагается удобно лечь, закрыть глаза и сосредоточить внимание на своем теле; так выполнить 3—4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе, обращая внимание только на дыхание. Затем его просят напрячь все тело как можно сильнее, через несколько секунд напряжение сбросить, расслабиться; проделать то же самое с каждой частью тела (инструктор называет поочередно части тела, останавливаясь на каждом сегменте в отдельности — правая, левая рука, шея, грудь, спина, живот, поясница, правая нога, левая нога); по позе ребенка и «волне» его дыхания можно легко определить «зажатые» места. Снова предложить детям прислушаться к своему телу и при необходимости дополнительно поработать с напряженными участками тела, например сделать несколько медленных круговых движений головой или расслабить икры ног и т.д.

Дыхательные упражнения (лежа на спине).

Глазодвигательные упражнения (лежа на спине). Они выполняются с широко открытым ртом.

Телесные упражнения (сидя на полу).

- Отработка сочетанных движений глаз, языка и рук (как на предыдущих занятиях).
- «Перекрест». Сидя на полу, ноги вытянуть вперед и скрестить их. Сделать наклон вперед, пытаясь достать руками пальцы ног. Наклонить голову. Вдыхать при подъеме тела, выдыхать при наклоне. Повторять упражнение трижды и менять перекрестное положение ног.

- «Вездеход». «Качалка».

Упражнения для развития мелкой моторики рук (сидя на полу).

- «Змейки». Предложите детям представить, что их пальцы — это маленькие змейки. Они могут двигаться, извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двухручном выполнении ладони сначала «смотрят» от ребенка, потом — друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

- «Кулак—ребро—ладонь». «Лезгинка». «Ухо—нос».

Когнитивное упражнение «Шумящие коробочки» (формирование аудиальной памяти). Исходное положение — сидя на полу. Инструктору необходимо подготовить несколько одинаковых наборов коробочек, заполненных различными материалами (песок, крупа, скрепки, бумажные шарики и др.), которые при сотрясении создают различные шумы. Дети с закрытыми глазами прислушиваются к шуму одной из коробочек, которую трясет инструктор, затем перебирают свои коробочки и находят аналогичную.

Когнитивное упражнение «Моя рука, твоя рука» (формирование пространственных представлений). Ученик берёт в игрушку (куклу, плюшевую игрушку, фигурку героя — главное, чтобы были руки-ноги или лапы) и, сидя лицом к ней, определяет сначала у себя, затем у игрушки левую руку, левое плечо, правое колено и т.д.

Коммуникативное упражнение «Костер». Психолог и ребёнок садятся на ковер вокруг «костра» и выполняют соответствующую команду. По команде «жарко» необходимо отодвинуться от «костра», по команде «руки замерзли» — протянуть руки к «костру», по команде «ой, какой большой костер» — встать и махать руками, по команде «искры полетели» — хлопать в ладоши. Затем игра выполняется с ведущим ребенком.

6-е занятие

Растяжка по осям. Растяжка с дыханием.

Дыхательные упражнения (лежа на спине). Глубокий вдох, руки медленно поднять до уровня груди. Задержать дыхание, внимание сконцентрировать на середине ладоней. Медленно выдохнуть, руки опустить вдоль тела.

Глазодвигательные упражнения (как на предыдущих занятиях). Упражнения выполнять с подключением однонаправленных движений языка (глаза и язык вправо — вдох, пауза, в исходное положение — выдох, пауза, глаза и язык влево — вдох, пауза, в исходное положение — выдох, пауза и т.д.).

Телесные упражнения. Отработка сочетанных движений глаз, языка и рук. «Перекрест». «Вездеход». «Качалка».

Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Змейки». «Кулак—ребро—ладонь». «Лезгинка». «Ухо—нос».

Когнитивное упражнение «Формирование квазипространственных представлений». Исходное положение — сидя на полу. Педагог проводит отработку понятий: «до», «после», «раньше», «позже», «между». Он предлагает ребёнку структурировать последовательность времени суток, года, дней недели, месяцев в году.

Коммуникативное упражнение «Комплимент». Ребёнок говорит фразу, которая начинается со слов: «Мне нравится в тебе...» Упражнение помогает ребёнку увидеть положительные стороны своего окружения.

Коммуникативное упражнение «Поиск клада». ребёнок встаёт на ноги. Чтобы найти место, где «зарыт клад», необходимо чётко выполнять все инструкции. По команде педагога «кладоискатель» начинает двигаться вперед на нужное количество шагов, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями и т.д. Главная задача — не запутаться и найти «клад».

7-е занятие

Растяжка по осям. Растяжка «Лучики».

Дыхательные упражнения (лежа на спине). 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).

Глазодвигательные упражнения.

Телесные упражнения. Исходное положение — лежа на животе или на спине. Инструктору необходимо контролировать синхронность выполнения упражнений.

- Ползание на животе:

- синхронно при помощи рук и ног (головой вперед, затем ногами вперед);
- только при помощи рук;
- только при помощи ног.

- Ползание на спине:

- синхронно при помощи рук и ног (головой вперед, затем ногами вперед);
- только при помощи рук;
- только при помощи ног.

- «Бревнышко». Ребенок прокатывается «бревнышком» по полу туда-обратно. Сначала руки вытянуты над головой, затем вдоль туловища.

- «Качалка».

Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Змейки». «Кулак—ребро—ладонь». «Лезгинка». «Ухо—нос».

Упражнение для развития пространственных представлений «Холодно—горячо». Инструктор прячет в комнате предмет, а затем при помощи команд ведет игрока к цели. Команды могут быть: «шаг направо, два шага вперед, три налево и т.д.». Если ребенок хорошо ориентируется в пространстве, то можно использовать план-схему.

Когнитивное упражнение «Лабиринт» (формирование пространственных представлений). Ребенок должен обходить стулья с продвижением вперед: справа, слева от стула, над, под стулом. Обязательным условием является проговаривание вслух своих пространственных действий.

8-е занятие

Растяжки «Струночка», «Звезда», «Лучики».

Дыхательные упражнения (лежа на спине). Глубоко вдохнуть. Завернуть уши от верхней точки до мочки. Задержать дыхание. Выдохнуть с открытым сильным звуком А-А-А (чередовать со звуками Ы-Ы-Ы, У-У-У, О-О-О).

Глазодвигательные упражнения (лежа на спине).

Телесные упражнения. Ползание на животе. Ползание на спине. «Бревнышко». «Качалка». Инструктору необходимо контролировать синхронность выполнения упражнений.

Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Змей-ки». «Кулак—ребро—ладонь». «Лезгинка». «Ухо—нос».

Коммуникативное упражнение «Хвасталки». ребёнок и педагог рассказывают о своих успехах и достижениях в любой сфере. Обязательное условие — рассказывать этому конкретному человеку. Участник упражнения, которому рассказали «хвасталку», должен сказать: «Я рад за тебя!» — и поделиться в ответ своими достижениями.

Когнитивное упражнение «Найди фигуру» (формирование тактильной памяти). Исходное положение — сидя на полу. Ученик по очереди с закрытыми глазами ощупывает ряд фигур с разной фактурой поверхности: гладкие, шершавые, колючие, скользкие, бархатистые и т.д. Затем, не открывая глаз, он должен найти предметы с такой же поверхностью и выстроить их в заданном порядке. Количество фигур необходимо увеличивать постепенно. В работе участвует сначала одна рука, затем другая, обе вместе.

Релаксация «Парусник». Ребёнку предлагается изобразить своим телом лодку с парусом: встать на колени, носочки оттянуть, пальцами ног касаться друг друга, пятки несколько развести. Сесть на пятки или между ними. Пальцы рук сплести в замок за спиной. Педагог поясняет: «Подул ветерок, и парус расправился, надулся (на выдохе, не расцепляя рук, выпятить грудь, свести лопатки, голову откинуть назад). Ветер утих, и парус сник (на выдохе голову опустить как можно ниже, плечи вперед так, чтобы спина стала круглой)». Усложнение упражнения заключается в том, что ребенок фиксирует руки, например, под пальцами ног, на подошвах или на пятках. Можно также изобразить большой парусник, на вдохе поднимаясь с пяток на колени.

9-е занятие

Растяжки «Струночка» и «Звезда» (лежа на спине, а затем лежа на животе). Растяжка «Лучики».

Дыхательное упражнение (лежа на спине). Выдох, открыть глаза. Вдохнуть, закрыть глаза. Выполнить несколько раз. Предложить детям полностью расслабить глаза, когда они закрыты. Открыть глаза и поморгать. Каждый раз, открывая глаза, дети должны отмечать то, что они видят, замечать все изгибы и формы, линии и углы; сначала замечать только темное, затем только светлое.

Глазодвигательные упражнения.

Телесные упражнения (как на 8-м занятии).

Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Колечко». «Кулак—ребро—ладонь». «Лягушка». Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно дети меняют положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении. «Замок». Скрестить руки, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

Когнитивное упражнение «Поза» (формирование тактильной памяти). Сидящему с закрытыми глазами ребёнку придается какая-либо поза (усложненный вариант — последовательно 2—3 позы). Ребенок должен почувствовать и запомнить их, а затем воспроизвести в нужной последовательности.

Когнитивное упражнение «Движение» (формирование двигательной памяти). Педагог предлагает ребёнку несколько последовательных движений (танцевальных, гимнастических и др.). Ученик должен повторить их как можно точнее и в той же последовательности.

Релаксация «Потянулись—сломались» (лежа на спине). Руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Инструктор поясняет: «Тянемся, тянемся вверх, выше и выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки "сломались" в локтях, в плечах, упали плечи, "повисла" голова, "сломались" в талии, подогнулись колени, "упали" на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросьте его». Во время выполнения упражнения детям следует показать разницу между выполнением команды «опустить кисти» и «сломались в кистях» (расслабление кистей достигается только во втором случае); когда дети лежат на полу, педагог должен обойти каждого из них и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов.

10-е занятие

Растяжка по осям. Растяжки «Лучики», «Медуза». Лежа на спине, совершать плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.

Дыхательные упражнения (лежа на спине). Глубоко вдохнуть. На выдохе произносить звуки: пф-пф-пф-пф-пф. Вдох. На выдохе: р-р-р-р. Вдох. На выдохе: з-з-з-з. Вдох. На выдохе: ж-ж-ж-ж. Вдох. На выдохе: мо-ме-мэ-му.

Глазодвигательные упражнения.

Телесные упражнения. Исходное положение — на четвереньках. При ходьбе на четвереньках одновременно должны ставиться рука и нога. Взгляд направлен вперед. Усложнение — ускорение темпа.

- Перекрестная ходьба (левая нога — правая рука, правая нога — левая рука) на четвереньках на ладонках (передом и задом); перекрестная ходьба на четвереньках на локтях (передом и задом); односторонняя ходьба на четвереньках (правая рука и правая нога, левая рука и левая нога); ходьба на четвереньках: руки на одну линию, ноги произвольно (вперед и назад, с ускорением темпа).

Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Змей-ки». «Кулак—ребро—ладонь». «Лягушка». «Ухо—нос». «Замок».

Когнитивное упражнение «Ритм» (сидя на полу). Педагог задает ритм, отстукивая его одной рукой, например «2-2-3» (в начале освоения дается зрительное подкрепление — ребенок видит руки учителя, а в процессе освоения постепенно переходит только к слуховому восприятию, т.е. с закрытыми глазами). Затем ребёнку предлагается повторить ритмический рисунок правой, левой рукой, двумя руками одновременно (хлопки или удары перед собой), комбинированно (например, «2» — правой рукой, «2» — левой рукой, «3» — одновременно двумя руками). После освоения первой части упражнения ребёнку предлагается воспроизвести тот же ритмический рисунок ногами.

Упражнение «Море волнуется...». Ребёнку предлагается интенсивно двигаться по комнате, принимая различные позы. Педагог произносит считалку:

Море волнуется — раз!

Море волнуется — два!

Море волнуется — три!

Морская фигура — замри!

Ребёнок замирает в одной из поз. По команде «Ототри!» упражнение продолжается.

11-е занятие

Растяжка по осям. Растяжка «Лучики». То же. Исходное положение — сидя на полу.

Дыхательные упражнения (сидя на полу, скрестив ноги, с прямой спиной). Поднять руки вверх над головой с вдохом и опустить вниз на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребенка дышать правильно, у него просто нет возможности дышать по-другому.

Глазодвигательные упражнения.

Телесные упражнения (на четвереньках).

Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Змей-ки». «Кулак—ребро—ладонь». «Лягушка». «Ухо—нос». «Замок». Усложнение — упражнения выполняются с легким прикусом языка.

Когнитивное упражнение «Шапка-невидимка» (формирование зрительной памяти). Исходное положение — сидя на полу. В течение 20 секунд ребёнку предлагается запомнить предметы, лежащие на столе, которые педагог закрывает шапкой. Затем ученику предлагается вспомнить и перечислить все предметы. Усложнение упражнения — запомнить порядок расположения предметов, который учитель может поменять.

Коммуникативное упражнение «Зеркало» (эмоциональное развитие). ребёнок фиксирует на своем лице какое-нибудь выражение (маску), которую он увидел на карточке. Затем сверяется с зеркалом. Так же делают и при рассматривании остальных карточек. Выражение лица может быть страшным, смешным, комическим, угрожающим и др.

Коммуникативное упражнение «Шалуны» (развитие произвольной регуляции). Инструктор предлагает ребёнку по сигналу (удар в бубен, колокольчик и т.д.) пошалить: бегать, прыгать, кувираться. По второму его сигналу все шалости должны прекратиться. Упражнение повторяется несколько раз.

12-е занятие

Растяжка по осям. Растяжка «Лучики».

Дыхательные упражнения (сидя на полу).

Глазодвигательные упражнения.

Телесные упражнения. При ходьбе на четвереньках одновременно должны ставиться рука и нога. Взгляд направлен вперед. Усложнение — ускорение темпа, выполнение упражнения с закрытыми глазами.

- Перекрестная ходьба (левая нога — правая рука, правая нога — левая рука) на четвереньках на ладонках (передом и задом).
- Перекрестная ходьба на четвереньках на локтях (передом и задом).
- Односторонние четвереньки (правая рука и правая нога, левая рука и левая нога).
- Перекрестная ходьба на четвереньках: руки на одну линию, ноги произвольно (вперед и назад, с ускорением темпа).
- Перекрестная ходьба на четвереньках: руки делают перекрестные движения, ноги произвольно (вперед и назад, с ускорением темпа).
- Односторонние четвереньки боком (левым, правым).

Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Змей-ки». «Кулак—ребро—ладонь». «Лягушка». «Ухо—нос». «Замок». Усложнение — упражнения выполняются с легко прикушенным языком.

Когнитивное упражнение «Лишнее слово» (развитие речевого звукоразличения). Исходное положение — сидя на полу. Ребёнку предлагается исключить из ряда слов то, которое не подходит к остальным словам. Например, в словесном ряду «белка, белок, отбеливатель, белый» исключается слово «белка». Ребёнку необходимо объяснить, почему он исключил именно это слово.

Арттерапевтическое упражнение «Приветствие». Необходимо нарисовать любую приветственную картинку пальцами.

13-е занятие

Растяжка по осям. Растяжка «Лучики».

Дыхательные упражнения. Стать на колени или сесть на пятки, ноги вместе. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вовне. С вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх, с выдохом — вниз.

Глазодвигательные упражнения.

Телесные упражнения (как на 12-м занятии). Усложнение — упражнения выполняются с проговариванием стихотворения. Дополняются перекрестные четвереньки боком (левая рука — правая нога, правая рука — левая нога).

Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Волна». «Лягушка». «Лезгинка». «Замок». Добиваться высокой скорости смены положений. Для усложнения выполнения упражнения добавляются движения глаз и языка. Сначала однонаправленные, затем разнонаправленные. В последующем возможно выполнение некоторых упражнений в парах.

Когнитивное упражнение «Магазин» (развитие слухоречевой памяти). Исходное положение — сидя на полу. Педагог предлагает ребёнку «сходить в магазин» и

перечисляет предметы, которые необходимо купить. Количество предметов необходимо постепенно увеличивать с одного до семи. Можно менять роли (продавец, мама, ребенок) и магазины («Молоко», «Игрушки», «Булочная» и др.). «Продавец» сначала выслушивает заказ «покупателя», затем подбирает «товар». «Покупатель» проверяет и несет «товар» домой, где «мама» проверяет правильность покупки.

Когнитивное упражнение «Запрещенный звук» (развитие речевого звукоразличения). Исходное положение — сидя на полу. Педагог предлагает ребёнку ответить на вопрос, не употребляя какой-то определенный звук либо заменяя его хлопком в ладоши. Например, исключается звук «м». Тогда на вопрос: «Какие ягоды растут в лесу?» нельзя называть малину и землянику. Используя хлопок, ответ на вопрос будет таким: «(хлопок)-алина, зе-(хлопок)-ляника».

Релаксационное упражнение «Пляж».

14-е занятие

Растяжка «Травинка на ветру». Исходное положение — сидя на полу. Ребёнку предлагается изобразить всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох). Педагог поясняет: «Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу; не меняя положения туловища, потянуть руки по полу еще дальше вперед). Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку (на вдохе вернуться в исходное положение, потянуться вверх)».

Растяжка «Лучики».

Дыхательные упражнения.

Глазодвигательные упражнения.

Телесные упражнения (как на 12-м и 13-м занятиях). Усложнение — упражнения выполняются с закрытыми глазами, с проговариванием стихотворения. Дополняется перекрестная ходьба на четвереньках с подключением языка (язык движется за шагающей рукой).

Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Волна». «Лягушка». «Лезгинка». «Змейка». «Массаж ушных раковин». Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками. Усложнение — упражнения выполняются с легко прикушенным языком.

Когнитивное упражнение «Рыба, птица, зверь» (формирование слухоречевой памяти). Исходное положение — сидя на полу. Педагог указывает поочередно на ребёнка и на себя и произносит: «Рыба, птица, зверь, рыба, птица, зверь». Тот игрок, на котором остановилась считалка, должен быстро назвать любого зверя. Если ответ правильный, учитель продолжает игру, если ответ неверный — игрок выбывает. Игра может проводиться в разных вариантах.

Когнитивное упражнение «Скажи слово наоборот» (формирование речевого звукоразличения). Ребёнку предлагается сказать предложенное педагогом слово с конца. Начинать необходимо с коротких слов (кот, дом), постепенно переходя к более длинным.

Арт-терапевтическое упражнение «Цвета моего настроения», «Цвета внутри и снаружи».

15-е занятие

Растяжка по осям. Растяжка «Лучики».

Дыхательные упражнения (сидя на полу). Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом — левая кисть вниз, правая вверх.

Глазодвигательные упражнения.

Телесные упражнения (как в 14-м занятии). Усложнение — ускорение темпа, выполнение упражнения назад, с закрытыми глазами, проговаривая стихотворение. Дополняется ходьба на четвереньках с подключением языка (язык движется в противоположную от шагающей руки сторону). Голова поднята и неподвижна, лицо направлено вперед.

Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Волна». «Лягушка». «Лезгинка». «Змейка». «Массаж ушных раковин». «Замок». «Паровозик». Правую руку положить на

левую надостную мышцу, одновременно делая 10—12 маленьких кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой, плечом вперед, затем столько же назад. Поменять позиции рук и повторить упражнение. Усложнение — знакомые упражнения выполняются с закрытыми глазами.

Когнитивное упражнение «Ритм по кругу». Педагог отстукивает какой-то ритм. Ребёнок внимательно слушает и по команде его повторяет. Когда ритм освоен, ребёнок получает команду: «Давай прохлопаем этот ритм следующим образом. Каждый из нас по очереди отбивает по одному хлопку из заданного ритма. Слева направо. Когда ритм закончится, следующий по кругу выжидает короткую паузу и начинает сначала. Опоздавший со своим хлопком, не выдержавший паузу, сделавший лишний хлопок, — получает штрафное очко или выбывает из игры». Возможные пути усложнения задачи: удлинение и усложнение ритма, отстукивание ритма каждым игроком обеими руками по очереди и т.д. Ребёнку также можно предлагать для воспроизведения звуки разной громкости внутри ритмического рисунка (например: тихие и громкие).

Когнитивное упражнение «Визуализация цвета». Исходное положение — сидя на полу. Ребёнку предлагается «заполнить» мозг каким-либо цветом (красным, синим, зеленым) по выбору. Необходимо сконцентрировать внимание на сохранении цвета ясным и чистым. Можно сконцентрироваться на сходстве или различии цветов. Для каждого цвета можно подобрать телесную позу, которая поможет визуализировать цвет.

Когнитивное упражнение «Пуантизм» (формирование тактильных ощущений). Ребёнку предлагаются чистые листы бумаги, гуашевые краски, свобода творчества и возможность рисовать пальцами обеих рук без использования кисточек. Для каждого пальца правой и левой руки выбирается свой цвет краски. Рисунок можно начать одной рукой, затем продолжить другой и обеими одновременно.

16-е занятие

Растяжка «Дерево». Исходное положение — сидя на корточках. Ребёнку предлагается спрятать голову в колени, обхватить их руками. Ученик изображает семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Он медленно поднимается на ноги, затем распрямляет туловище, вытягивает руки вверх. Затем нужно напрячь тело и вытянуться. Подул ветер — ребенок раскачивает тело, имитируя дерево.

Растяжка по осям (стоя).

Растяжка «Подвески» (стоя). Ребёнку предлагается представить, что он кукла-марионетка, которая после выступления висит на гвоздиках в шкафу. Педагог предлагает: «Представь себе, что тебя подвесили за руку, за палец, за шею, за плечо. Твоё тело фиксировано в одной точке, все остальное расслаблено». Упражнение выполняется в произвольном темпе, лучше с закрытыми глазами. Педагог следит за степенью расслабленности тела у ребёнка, акцентируя внимание на напряженных местах.

Дыхательные упражнения. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. Во время быстрого вдоха свободные руки подтягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленный выдох руки опускаются вдоль тела ладонями вниз. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.

Глазодвигательные упражнения (стоя).

Телесные упражнения (стоя).

- Предложить ребёнку встать у стены, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз; передвигаться вдоль стены вправо (3—5 метров), а затем влево приставным шагом — двигаются одноименные рука и нога (руки параллельно ногам), а затем противоположные рука и нога.

- «Перекрестное марширование». На первом этапе ребенок медленно шагает, попеременно касаясь то правой, то левой рукой до противоположного колена (перекрестные движения). Педагог при освоении упражнения отсчитывает 1—12 в медленном темпе. На втором этапе ребенок шагает, но уже касаясь одноименного колена (односторонние движения). Также на счет 1—12. На третьем и пятом этапах — перекрестные движения, на четвертом — односторонние. Обязательное условие — начинать и заканчивать упражнение перекрестными движениями. После того как ребенок освоил упражнение под счет, можно предложить выполнить его самостоятельно,

самому считая и контролируя последовательность и переключение с движения на движение.

- «Мельница». Предлагаем ребёнку делать одновременные круговые движения рукой и ногой. Сначала левой рукой и левой ногой, затем правой рукой и правой ногой, затем левой рукой и правой ногой, затем правой рукой и левой ногой. Сначала вращение выполняется вперед, затем назад, затем рукой вперед, а ногой назад. Выполнять упражнение надо так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно, с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Дыхание произвольное.

Упражнения для развития мелкой моторики рук (сидя на полу). Усложнение — при каждом движении пальцем или рукой ребенок должен вслух произносить «хве». Выполняются упражнения «Волна», «Лягушка», «Лезгинка», «Змейка». Усложнение — упражнения «Массаж ушных раковин», «Паровозик». «Рисующий слон», «Сова» выполняются с легко прикушенным языком и закрытыми глазами.

Когнитивное упражнение «Время и антивремя» (развитие причинно-следственных отношений). Исходное положение – сидя на полу. Ребёнку предлагается описать какое-то событие (рассказ и т.д.) сначала правильно, а затем от конца к началу.

Когнитивное упражнение «Визуализация геометрических фигур». Ребёнку предлагается представить круг (квадрат, треугольник и т.д.), затем мысленно изменить его размер, цвет, форму, вращать вокруг своей оси, отдалить и приблизить фигуру.

17-е занятие

Растяжка по осям. Растяжка «Лучики». Дыхательные упражнения (как в 9-м занятии). Глазодвигательные упражнения. Телесные упражнения.

Упражнения для развития мелкой моторики рук (как в 18-м занятии). Дополнительно. «Сова». С силой схватить левое плечо правой рукой, головой медленно пересекать среднюю линию тела, поворачивая налево, затем направо. Расслабиться. Сделать три полных цикла дыхания на три поворота головы. Повторить то же для другого плеча. Добавить вокализацию: голова у плеча — вдох; голова на груди — выдох с вокализацией «у-у-х» — голова у другого плеча — вдох и т.д.

Когнитивное упражнение «События по порядку» (развитие причинно-следственных отношений). Исходное положение — сидя на полу. Инструктор предлагает детям расставить события по порядку: я ложусь спать, я обедаю, я смотрю телевизор, я чищу зубы, я играю в футбол и т.д. Еще вариант: через год, позавчера, сегодня, завтра, месяц назад, послезавтра и т.д.

Коммуникативное упражнение «Шепчем вместе». Дети садятся в круг. Инструктор задает вопросы группе. Каждый, кто знает ответ на вопрос, молча поднимает руку. Когда большинство группы будет готово, инструктор начинает считать: «Раз, два, три». На счет «три» дети все вместе должны прошептать ответ. Возможные вопросы: Сколько минут длится урок? Сколько дней в неделе? Какое сейчас время года?

Когнитивное упражнение «Зашифрованное предложение» (формирование слухоречевой памяти). Исходное положение — сидя на полу. Для запоминания даются короткие предложения, например: «Меня зовут Гера». Детям предлагается зашифровать предложение, добавляя перед каждым слогом вставку «фи»: «(фи)Ме(фи)ня (фи)-зо(фи)вут (фи)Ге(фи)ра».

Коммуникативное упражнение «Тачка». Дети разбиваются на пары. Один из партнеров принимает «упор лежа», другой берет его за ноги и приподнимает. Первый начинает движение на руках, второй идет за ним, поддерживая его ноги и учитывая скорость движения.

18-е занятие

Растяжка «Дерево». Исходное положение — сидя на корточках. Детям предлагается спрятать голову в колени, обхватить их руками. Ребенок изображает семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Он медленно поднимается на ноги, затем распрямляет туловище, вытягивает руки вверх. Затем нужно напрячь тело и вытянуться. Подул ветер — ребенок раскачивает тело, имитируя дерево.

Растяжка по осям (стоя)

Растяжка «Подвески» (стоя). Детям предлагается представить, что они куклы-марионетки, которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу. Инструктор предлагает: «Представьте себе, что вас подвесили за руку, за палец, за шею, за плечо. Ваше тело фиксировано в одной точке, все остальное расслаблено». Упражнение выполняется в

произвольном темпе, лучше с закрытыми глазами. Инструктор следит за степенью расслабленности тела у детей, акцентируя внимание на напряженных местах.

Дыхательные упражнения. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. Во время быстрого вдоха свободные руки подтягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленный выдох руки опускаются вдоль тела ладонями вниз. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.

Глазодвигательные упражнения (стоя).

Телесные упражнения (стоя).

- Предложить детям встать у стены, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз; передвигаться вдоль стены вправо (3—5 метров), а затем влево приставным шагом — двигаются одноименные рука и нога (руки параллельно ногам), а затем противоположные рука и нога.

- *«Перекрестное марширование».* На первом этапе ребенок медленно шагает, попеременно касаясь то правой, то левой рукой до противоположного колена (перекрестные движения). Инструктор при освоении упражнения отсчитывает 1 — 12 в медленном темпе. На втором этапе ребенок шагает, но уже касаясь одноименного колена (односторонние движения). Также на счет 1 — 12. На третьем и пятом этапах — перекрестные движения, на четвертом — односторонние. Обязательное условие — начинать и заканчивать упражнение перекрестными движениями. После того как ребенок освоил упражнение под счет, можно предложить выполнить его самостоятельно, самому считая и контролируя последовательность и переключение с движения на движение.

- *«Мельница».* Предложите детям делать одновременные круговые движения рукой и ногой. Сначала левой рукой и левой ногой, затем правой рукой и правой ногой, затем левой рукой и правой ногой, затем правой рукой и левой ногой. Сначала вращение выполняется вперед, затем назад, затем рукой вперед, а ногой назад. Выполнять упражнение надо так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно, с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Дыхание произвольное.

Упражнения для развития мелкой моторики рук (сидя на полу). Усложнение — при каждом движении пальцем или рукой ребенок должен вслух произносить «хве». Выполняются упражнения *«Волна»*, *«Лягушка»*, *«Лезгинка»*, *«Змейка»*. Усложнение — упражнения *«Массаж ушных раковин»*, *«Паровозик»*. *«Рисующий слон»*, *«Сова»* выполняются с легко прикушенным языком и закрытыми глазами.

Когнитивное упражнение «Время и антивремя» (развитие причинно-следственных отношений). Исходное положение сидя на полу. Каждому участнику предлагается описать какое-то событие (экскурсию, кинофильм, рассказ и т.д.) сначала правильно, а затем от конца к началу.

Когнитивное упражнение «Визуализация геометрических фигур». Детям предлагается представить круг (квадрат, треугольник и т.д.), затем мысленно изменить его размер, цвет, форму, вращать вокруг своей оси, отдалить и приблизить фигуру.

Коммуникативное упражнение «Тяни-толкай». Дети разбиваются на пары, встают спиной друг к другу, сцепляются руками на уровне локтевых сгибов. В таком положении оба приседают и встают, стараясь соприкоснуться всей поверхностью спины и не упасть.

19-е занятие

Растяжка по осям. Растяжка «Лучики».

Дыхательные упражнения. Исходное положение — стоя, ноги вместе, руки опущены. На вдохе медленно поднять расслабленные руки вверх, постепенно «растягивая» все тело, напрягая его и не отрывая пяток от пола; на выдохе постепенно расслабить тело, опустить руки и согнуться в пояснице. Выполнить несколько раз.

Глазодвигательные упражнения (стоя).

Телесные упражнения (стоя). *«Перекрестное марширование».* *«Мельница».* *«Руки—ноги».* Детям предлагается выполнять прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами:

- ноги вместе — руки врозь;
- ноги врозь — руки вместе;
- ноги вместе — руки вместе;

—ноги врозь — руки врозь.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

Упражнения для развития мелкой моторики рук (как в 20-м занятии).

Когнитивное упражнение «Ранжирование» (развитие иерархии понятий). Исходное положение — сидя на полу. Инструктор объясняет, что такое ранжирование, и предлагает проранжировать по определенному принципу следующие слова-понятия: горох — абрикос — арбуз — апельсин — вишня; младенец — юноша — мужчина — старик — мальчик; молчать — говорить — кричать — шептать; снежинка — сосулька — айсберг — льдина — сугроб; город — квартира — страна — Земля — улица.

Когнитивное упражнение «Фотография» (эмоциональное развитие). Инструктор показывает детям фотографию с изображением человека с определенным настроением. Один из участников должен воспроизвести заданную ему фразу с интонацией, соответствующей эмоции на фотографии. Необходимо сопровождать высказывание соответствующей мимикой и жестами. Остальные дети должны оценить правильность выполнения задания.

Когнитивное упражнение «Визуализация перемещений». Детям предлагается представить себя в любом месте земного шара. Для этого необходимо почувствовать себя легко плывущим над Землей, почувствовать тепло солнечных лучей и дуновение ветерка, замечать запахи и звуки...

Коммуникативное упражнение с правилами «Тень» (развитие пространства тела). Участники разбиваются на пары. Один из них будет Человеком, а другой — его Тенью. Человек делает движения, а Тень их повторяет, причем особое внимание уделяется тому, чтобы Тень двигалась в том же ритме, что и Человек. Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях Человека, уловить все оттенки его настроения.

2 0 -е занятие

Растяжка по осям. Растяжка «Лучики».

Дыхательные упражнения. Потягивание стоя, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри ладоней, кулаки прижаты к низу живота. На вдохе — поднять кулаки над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову; потянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки (представить, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). На выдохе — вернуться в исходное положение, выполняя движения в обратном порядке.

Глазодвигательные упражнения.

Телесные упражнения. «Перекрестное марширование». Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами. «Парад». Марширование на счет: «раз-два-три-четыре». В первом цикле шагов хлопок руками на счет «раз», во втором — на счет «два», в третьем — на счет «три», в четвертом — на счет «четыре». Повторить несколько раз.

Упражнения для развития мелкой моторики рук (как в 18-м и 19-м занятиях).

Когнитивное упражнение «Визуализация волшебника». Исходное положение — сидя на полу. Детям предлагается представить перед собой доброго и мудрого человека, которому можно задавать любые вопросы. Необходимо внимательно слушать ответы этого волшебника. Он может рассказать необычайную историю про себя.

Коммуникативное упражнение «Канатоходец» (развитие тела). Ребенок-«канатоходец» имитирует проход по канату (идет по прямой воображаемой линии по полу): скользит и балансирует, удерживает равновесие. Партнер дует на него со стороны, как бы пытаясь «сдуть» канатоходца с каната. Дует он с расстояния вытянутой руки, но не в лицо, а примерно в грудь. Цель «канатоходца» — удержаться, несмотря на любые помехи.

Когнитивное упражнение «Ранжирование» (формирование иерархии понятий). Инструктор просит встать в ряд около стены по цвету волос, затем по росту, затем в алфавитном порядке по первой букве имени и др.

Релаксация «Раскачивающееся дерево» (стоя). Предложите ребенку представить себя каким-нибудь деревом. Корни — это ноги, ствол — туловище, крона — руки и голова. Начинает дуть ветер, и дерево плавно раскачивается: наклоняется вправо и влево (3—5 раз), вперед и назад. Во время выполнения движений необходимо стремиться соблюдать ритмичность дыхания. В результате выполнения упражнения усиливается деятельность внутренних органов, улучшается эластичность легких, кровообращение головного мозга.

21-е занятие

Растяжка по осям. Растяжка «Лучики» (стоя).

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

Дыхательные упражнения (стоя). Во время медленного вдоха руки плавно разводятся в стороны и вверх (или в стороны и к груди), во время выдоха опускаются вдоль тела ладонями вниз. Это упражнение гармонично сочетается с представлением о втягивании в себя света и распространении его сверху вниз по всему телу.

Глазодвигательные упражнения (стоя).

Телесные упражнения. «Перекрестное марширование». Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами в разных вариантах.

Упражнения для развития мелкой моторики рук (как ранее).

Когнитивное упражнение «Визуализация волшебной восьмерки». Исходное положение — сидя на полу. Детям предлагается представить лежащую восьмерку, которая располагается внутри головы и тянется от уха до уха. Необходимо мысленно следить глазами по траектории восьмерки.

Коммуникативное упражнение «Животные». Дети встают в круг. Инструктор каждому участнику шепотом на ушко говорит название какого-либо животного: собака, корова, кошка и т.д. Название животного держится в секрете. Дети закрывают глаза и «превращаются» в это животное, издавая соответствующие звуки: гав-гав, му-му, мяу-мяу и т.д. Дети должны медленно передвигаться по комнате и прислушиваться к голосам всех «животных», объединяясь в родственные группы. Нашедшие друг друга «собаки», «коровы», «кошки» берутся за руки и передвигаются вместе. Во время выполнения упражнения глаза должны оставаться закрытыми.

Коммуникативное упражнение «Сиамские близнецы».

22-е занятие

Растяжка «Тянемся к солнышку». Детям предлагают встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, плечами и затылком. Сделать вдох, поднять руки вверх, задержать дыхание. Ребенок должен представить, что он кончиками пальцев рук пытается дотронуться до солнышка. При этом необходимо тянуться вверх всем телом, начиная с пальцев рук, потом запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и ногами, но без особого напряжения и не отрывая пяток от пола. На начальном этапе освоения упражнения инструктор должен дать почувствовать ребенку ощущение от вертикальной растяжки тела, слегка потянув его вверх за руки.

Дыхательные упражнения (стоя). Сжать правой рукой левое плечо. Голову повернуть влево и посмотреть назад через плечо. Развести плечи с силой. Глубоко вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть. Посмотреть назад через правое плечо, снова с силой развести плечи. Глубоко вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть. Опустить руки вдоль тела, голову уронить на грудь. Вдохнуть, выдохнуть. Повторить упражнение, держа левой рукой правое плечо.

Глазодвигательные упражнения (стоя).

Телесные упражнения.

• Ходьба, а затем бег «змейкой» (ноги перекрещиваются) с изменением направления движения по команде инструктора (поворот кругом во время бега). Усложнением упражнения может быть ходьба или бег на носках.

• Прыжки:

- ноги врозь и ноги вместе;
- ноги врозь и ноги перекрещены — поочередно правая и левая нога впереди; то же, но с аналогичным движением рук, вытянутых прямо перед собой;
- ноги врозь и руки перед собой параллельно друг другу, руки перекрещены перед собой и ноги перекрещены;
- с поворотом и без него: прыжок с поворотом на 180 градусов, два прыжка вперед без поворота, прыжок с поворотом на 180 градусов, прыжок назад и т.д.

Упражнения для развития мелкой моторики рук (как ранее).

Когнитивное упражнение «Лишнее слово». Исходное положение — сидя на полу. Инструктор предлагает детям из группы слов (можно на карточках) выбрать лишнее, не подходящее по значению:

- тарелка, чашка, стол, чайник;
- красный, синий, красивый, желтый, серый;
- много, чисто, мало, наполовину;
- вчера, сегодня, утром, послезавтра;
- запятая, точка, тире, союз;

— старый, высокий, молодой, пожилой, юный. *Коммуникативное упражнение «Совместный рисунок».*

Детям предлагается большой лист ватмана, карандаши, мелки. Инструктор дает задание: «Молча, не договариваясь заранее, нарисуйте совместный рисунок на определенную тему». Это может быть «Рыцарский замок», «Море», «Поляна» и др. В сплоченной группе можно предложить детям рисование красками при помощи пальцев без кисточек (пуантизм).

Когнитивное упражнение «Визуализация водопада». Исходная позиция — сидя на полу. Детям предлагается представить водопад, высокое голубое небо, яркое солнце, детали горных порогов и огромную лавину воды. При этом дети стараются почувствовать прохладу, ощутить мельчайшие брызги на лице и запах свежести, услышать звуки падающей воды и камней.

Коммуникативное упражнение «Ладонь в ладонь». Дети разбиваются на пары, прижимают ладони друг к другу и таким образом двигаются по комнате, в которой можно установить различные препятствия. Каждая пара должна их преодолеть, не разъединя ладоней.

Релаксация «Море». Ребенок вместе с инструктором рассказывает историю и сопровождает ее соответствующими движениями: «На море плещутся волны маленькие и большие (сначала одной рукой, а затем другой рукой в воздухе рисуются маленькие волны; сцепленные в замок руки рисуют большую волну). По волнам плывут дельфины (волнообразные движения всей рукой вперед). Они сначала вместе, а потом по очереди ныряют в воду — один нырнул, другой (поочередные волнообразные движения рук). За ними плывут их дельфинята (руки согнуты в локтях, прижаты к груди, кисти рук выполняют синхронные волнообразные движения вперед). Они ныряют вместе и по очереди (одновременные и поочередные волнообразные движения кистями рук). Вот так двигаются их хвостики (каждый палец поочередно совершает волнообразные движения). Вместе с дельфинами плавают медузы (руки, сжатые в кулаки, резко разжимаются). Все они танцуют и смеются (вращение рук в лучезапястных суставах)».

23-е занятие

Праздничная эстафета

Эстафета проводится по обычным традиционным правилам. Инструктор объясняет детям эти правила и этапы эстафеты. Каждый ребенок проходит последовательно все упражнения эстафеты, соревнуясь сам с собой.

Упражнение «Цыганочка». Выполняется стоя, ноги на ширине плеч. Ребенок должен дотронуться правой рукой до поднятого левого колена, вернуться в исходное положение. Затем сзади дотронуться левой рукой до правой пятки, при этом согнутая в колене правая нога отводится назад. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение, но для левой руки и правого колена, правой руки и левой пятки. Весь цикл выполняется три раза.

Упражнение «Разведчик». Каждый участник должен проползти на животе (на спине) определенное расстояние, синхронно работая руками и ногами (головой вперед).

Упражнение «Кошка». Каждый участник встает на четвереньки, опираясь на колени и ладони. На каждый шаг правой руки и левой ноги делает вдох, отводит голову назад, прогибает позвоночник вниз. На каждый шаг левой руки и правой ноги делает выдох, шипит, опускает подбородок к груди, выгибает спину вверх.

Упражнение «Руки—ноги». Ребенок должен сделать прыжки с продвижением, используя в качестве ориентира линию на полу, между стопами ног:

- ноги вместе — руки врозь,
 - ноги врозь — руки вместе,
 - ноги вместе — руки вместе,
 - ноги врозь — руки врозь.
-

Упражнение «Лабиринт». Ребенок обходит стулья с продвижением вперед: справа, слева от стула, над, под ним. Обязательным условием является проговаривание вслух своих действий.

Упражнение «Лежащая восьмерка». Участник должен делать движения правой, а затем левой рукой по траектории «лежащей восьмерки» (по три раза).

«Обсуждение». Участники садятся в круг и обсуждают результаты эстафеты: Что не удалось? Что было сложно сделать? Что понравилось больше всего?

Далее каждый участник проходит эстафету еще раз.

Заключительное упражнение «Распускающийся бутон» (под музыку). Участники садятся на пол и берутся за руки. Необходимо всем вместе, не отпуская рук, встать на ноги и превратиться в «распускающийся бутон». Для этого дети должны отклониться назад, крепко держа друг друга за руки, и хором сказать: «Мы благодарим друг друга». Важно, чтобы группа была хорошо сбалансирована. Затем инструктор предлагает детям встать прямо и молча передавать из рук в руки зажженную свечу. Желательно поощрить всех участников памятными призами и сувенирами.

24-е занятие

«Яйцо». Предложите ребенку сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Пусть представит себя цыпленком, который будет вылупляться из яйца. Инструктор (мама) садится сзади ребенка, обхватывает его руками и ногами, изображая скорлупу, и предлагает цыпленку вылупляться.

«Тоннель». Можно построить тоннель из стульев. Ребенок проползает по «тоннелю», достраивая его в конце.

Растяжка «Струночка». Упражнение выполняется лежа на спине. Ребенку нужно почувствовать пол головой, шеей, спиной, плечами, руками, ягодицами и ногами, а затем описать свои ощущения. Пол может быть твердым, жестким, мягким, холодным или теплым, гладким или шершавым, ровным или бугристым и т.д. Затем инструктор берет одну руку ребенка и немного растягивает (другая рука лежит расслабленно), затем другую руку.

После этого ребенок выполняет растяжки рук самостоятельно. Аналогично поочередно растягиваются ноги. Далее ребенку предлагается представить себя сильно натянутой струной и растягивать тело, потягиваясь сначала двумя руками, двумя ногами, затем — правой (рука, бок, нога) и левой стороной тела (линейные растяжки). Спина при этом не должна напрягаться и выгибаться.

Растяжка «Кобра». Исходная позиция — лежа на животе. Руки согнуть в локтях, ладонями упереться в пол на уровне плеч. Детям предлагается представить себя в виде кобры:

- медленно поднять голову, постепенно выпрямляя руки и приоткрывая рот;
- приподнять верхнюю часть туловища, прогнуть спину, ягодицы и ноги при этом должны быть расслаблены;
- вернуться в исходное положение и расслабиться, не задерживая дыхания.

Дыхательные упражнения. Исходная позиция — лежа на спине. Вдох. Детям предлагается расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза (задержка дыхания). Выдох. Детям предлагается втянуть живот как можно сильнее. Пауза. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

Глазодвигательные упражнения. Исходная позиция — лежа на спине. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Глаза сначала смотрят на расстояние вытянутой руки, затем на расстояние локтя и, наконец, ближе к переносице. Упражнение совершается в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях на время, равное предшествующему движению глаз. При глазодвигательных упражнениях для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки и др. В начале освоения этих упражнений ребенок следит за предметом, перемещаемым взрослым, а затем передвигает его самостоятельно, держа сначала в правой, затем в левой руке, а затем обеими руками вместе. Тем областям

в поле зрения ребенка, где происходит «соскальзывание» взгляда, следует уделить дополнительное внимание, «прорисовывая» их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

Телесные упражнения. Исходная позиция — лежа на спине.

- «Велосипед». Ребенок имитирует ногами езду на велосипеде, касаясь при этом локтем противоположного колена; потом — другого колена; затем снова противоположного.

- Отработка согласованных движений головы, туловища, глаз, языка, рук и ног.

— Фиксированы позиции головы и туловища. Выполняются одновременные движения глаз, языка, рук и ног: вверх, вниз, вправо, влево, сведение к центру (конвергенция глаз, сжатые челюсти, перекрест рук и перекрест ног).

— Фиксированы глаза (взгляд прямо перед собой) и туловище. Выполняются одновременные движения головы, языка, рук и ног: вверх, вниз, вправо, влево, сведение к центру (голова прямо, сжатые челюсти, перекрест рук и перекрест ног).

— Фиксированы туловище и язык — язык высовывается с напряжением вперед и удерживается в этом положении. Выполняются одновременные движения головы, глаз, рук и ног: вверх, вниз, вправо, влево, сведение к центру (голова прямо, конвергенция глаз, перекрест рук и перекрест ног).

Упражнения для развития мелкой моторики рук. Исходная позиция — сидя на полу.

- «Колечко». Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

- «Кулак—ребро—ладонь». Ребенку показывают три положения руки, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямленная ладонь на плоскости пола. Ребенок выполняет упражнение вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

Коммуникативное упражнение «Имя». Ребёнок располагает в один большой круг карточки с именами членов своей семьи и друзей. Произносит имя первого человека и делает какое-то движение руками, ногами, телом. Таким образом, присваивает каждому имени ещё и характерный жест.

Когнитивное упражнение «Организация рабочего места» (формирование умения следовать правилам, контролировать свою деятельность, осуществлять перенос способа действия из одной ситуации в другую). Перед началом и в конце каждого занятия ребёнок должен подготовить свое рабочее место, о структуре которого рассказывает ведущий.

25-е занятие

Растяжка «Струночка». Исходная позиция — лежа на спине. Ребенку предлагается представить себя сильно натянутой струночкой и растягивать тело, потягиваясь одновременно сначала двумя руками, затем двумя ногами, затем правой (рука, бок, нога) и левой стороной тела (линейные растяжки). Спина при этом не должна напрягаться и выгибаться. Упражнение повторяется лежа на животе.

Растяжка «Кобра». Исходная позиция — лежа на животе. Выполняется аналогично растяжке «Струночка».

Дыхательные упражнения. Исходная позиция — лежа на спине. Вдох, пауза, выдох, пауза. При выполнении дыхательных упражнений более эффективно дополнительно использовать образное представление, т.е. подключать воображение, так хорошо развитое у детей. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе, соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

Глазодвигательные упражнения. Исходная позиция — лежа на спине. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру.

Телесные упражнения. Исходная позиция — лежа на спине.

- «Велосипед» (см. 1-е занятие).
- Отработка согласованных движений головы, туловища, глаз, языка, рук и ног (см. 1-е занятие).

- «Лодочка». Выполняется лежа на спине, затем на животе. Ребенку предлагается, изогнувшись, приподнять голову, руки и ноги над полом, изображая лодочку. Усложнение — «покачивание на волнах».

- «Эмбрион». Прокатывание туда-обратно, свернувшись «калачиком».

Упражнения для развития мелкой моторики рук. Исходная позиция — сидя на полу.

- «Колечко» (см. 1-е занятие).
- «Кулак—ребро—ладонь» (см. 1-е занятие).
- «Лезгинка». Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой руки (6—8 смен позиций). Необходимо добиваться высокой скорости смены позиций.

Когнитивное упражнение «Формирование пространственных представлений». Исходная позиция — сидя. Инструктор проводит с ребёнком отработку понятий по горизонтальной оси: «над», «под», «между», «выше», «ниже», «за», «перед», «ближе к», «дальше от».

Когнитивное упражнение «Послушать тишину» (формирование произвольной регуляции собственной деятельности, развитие аудиального гнозиса). Исходная позиция — лежа на спине. Закрывает глаза и последовательно послушать звуки на улице за окном, затем в комнате, свое дыхание, биение сердца.

Релаксация «Огонь и лед». Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Выполняется упражнение лежа. По команде инструктора «Огонь» ученик начинает интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений он выбирает произвольно. По команде «Лед» застывает в позе, в которой его застигла команда, напрягая до предела все тело. Инструктор несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

26-е занятие

Растяжка «Звезда». Исходная позиция — лежа на спине, а затем на животе. Ребенку предлагается изобразить своим телом «звезду», слегка разведя руки и ноги, а затем выполнить растяжки. Усложнение заключается в том, что ребенок выполняет сначала линейные, а затем диагональные (реципрокные) растяжки. При этом одновременно растягиваются сначала правая рука и левая нога, а потом — левая рука и правая нога.

Растяжка «Кобра».

Дыхательные упражнения. Исходная позиция — лежа на спине. Вдох, пауза, выдох, пауза. Ребенку предлагается вокализовать на выдохе, пропевая, отдельные звуки («А», «О», «У» и др.) и их сочетания.

Глазодвигательные упражнения. Исходная позиция — лежа на спине. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Упражнение выполняется с плотно сжатыми челюстями.

Телесные упражнения (см. 2-е занятие).

Упражнения для развития мелкой моторики рук (см. 2-е занятие).

Когнитивное упражнение «Организация пространства листа» (формирование пространственных представлений). Исходная позиция — сидя на полу. Необходимо показать ученику, как надо размещать рисунки на альбомном листе, сканировать строчки: следует начинать работу с верхнего левого угла, слева направо, сверху вниз. На первых этапах работы можно разлиновать альбомный лист на полосы и клетки, показать

стрелками направления движения глаз. Работу следует выполнять строго внутри клетки или полосы.

Арт-терапевтическое упражнение «Скала». Сидя с закрытыми глазами, ребёнок представляет себя альпинистом, который совершил успешное восхождение на вершину горы (по инструкции педагога-психолога). Затем открывает глаза и изображает себя на вершине горы, создавая рисунок пальцами.

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

27-е занятие

Растяжка по осям. Исходное положение — лежа на спине. Детям предлагают напрячь тело, расслабить. Напряжение и расслабление по осям: верх-низ (напряжение верхней части тела, напряжение нижней части), левостороннее и правостороннее (напряжение правой и затем левой части тела), напряжение левой руки и правой ноги, а затем правой руки и левой ноги.

Растяжка «Лучики». Исходное положение — лежа на спине. Поочередное напряжение и расслабление:

- шеи, спины, ягодиц;
- правых плеча, руки, кисти, бока, бедра, ноги, стопы;
- левых плеча, руки, кисти, бока, бедра, ноги, стопы.

Дыхательные упражнения. Исходное положение — лежа на спине. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое. Дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации. Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует решению рациональных задач.

Глазодвигательные упражнения. Исходное положение — лежа на спине. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжать отработку движения глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Движения глаз необходимо совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха сделать движения глазами, затем удержать глаза в крайнем латеральном положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное положение сопровождается пассивным выдохом. Упражнения выполняются с легко прикушенным языком.

Телесные упражнения (сидя на полу).

- Отработка сочетающихся движений глаз, языка и рук.

— Руки лежат на коленях; попеременно правая рука ударяет по правому колену, левая рука — по левому колену. Одновременно с ударом выполняется движение глаз в одноименную, затем в противоположную от руки сторону. Челюсти сильно сжать.

— Скрещенные руки лежат на коленях; попеременно правая рука ударяет по левому колену, левая рука — по правому колену. Одновременно с ударом выполняется движение глаз в одноименную, а затем в противоположную от руки сторону. Рот максимально открыт, язык спрятан.

— Выполняются сочетающиеся движения рук, глаз и языка таким образом, что руки двигаются в последовательности, описанной выше, а глаза — сначала в ту же сторону, что и язык, а затем — в противоположную сторону.

- «Вездеход». Передвижение передом (лицом вперед), а затем задом (спиной вперед) с прямыми ногами при помощи попеременных движений ног и ягодиц.

• «Качалка». Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Перекачиваться с одного бока на другой, вперед-назад, прокатываясь всеми позвонками по полу.

Упражнения для развития мелкой моторики рук (сидя на полу). «Колечко». «Кулак—ребро—ладонь». «Лезгинка». «Ухо—нос». Левой рукой взяться за кончик носа, а правой — за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук.

Когнитивное упражнение «Формирование пространственных представлений» (сидя на полу). Педагог проводит с ребёнком отработку понятий по вертикальной оси: «право», «лево», «правее, чем», «левее, чем», «справа от», «слева от», «впереди», «сзади». Педагог-психолог предлагает ученику определить свое место: «Я сижу слева от окна, справа от двери, напротив кровати и т.д.» Затем ученик меняет место, и игра продолжается.

Когнитивное упражнение «Чаша доброты» (эмоциональное развитие). Педагог поясняет: «Сядь удобно, закрой глаза. Представь перед собой свою любимую чашку. Мысленно наполни ее до краев своей добротой. Представь рядом другую, чужую чашку, она пустая. Отлей в нее из своей чашки доброты. Рядом еще одна пустая чашка, еще и еще. Отливай из своей чашки доброту в пустые. Не жалея! А сейчас посмотри в свою чашку. Она пустая, полная? Добавь в нее своей доброты. Ты можешь делиться своей добротой с другими, но твоя чашка всегда будет оставаться полной. Открой глаза. Спокойно и уверенно скажи: "Это я! У меня есть такая чашка доброты!"»

Релаксация «Пляж». Исходное положение — лежа на спине. Предлагается ребенку закрыть глаза и представить, что он лежит на теплом песке. Ласково светит солнышко и согревает его. Веет легкий ветерок. Он отдыхает, слушает шум прибоя, наблюдает за игрой волн и танцами чаек над водой. Пусть прислушается к своему телу. Почувствует позу, в которой он лежит. Удобно ли ему? Пусть попытается изменить свою позу так, чтобы ему было максимально удобно, чтобы он был максимально расслаблен. Пусть представит себя всего целиком и запомнит возникший образ. Затем нужно потянуться, сделать глубокий вдох и выдох, открыть глаза, медленно сесть и аккуратно встать.

28-е занятие

Растяжка по осям (лежа на спине).

Растяжка с дыханием. Ребенку предлагается удобно лечь, закрыть глаза и сосредоточить внимание на своем теле; так выполнить 3—4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе, обращая внимание только на дыхание. Затем его просят напрячь все тело как можно сильнее, через несколько секунд напряжение сбросить, расслабиться; проделать то же самое с каждой частью тела (инструктор называет поочередно части тела, останавливаясь на каждом сегменте в отдельности — правая, левая рука, шея, грудь, спина, живот, поясница, правая нога, левая нога); по позе ребенка и «волне» его дыхания можно легко определить «зажатые» места. Снова предложить детям прислушаться к своему телу и при необходимости дополнительно поработать с напряженными участками тела, например сделать несколько медленных круговых движений головой или расслабить икры ног и т.д.

Дыхательные упражнения (лежа на спине).

Глазодвигательные упражнения (лежа на спине). Они выполняются с широко открытым ртом.

Телесные упражнения (сидя на полу).

- Отработка сочетанных движений глаз, языка и рук (как на предыдущих занятиях).
- «Перекрест». Сидя на полу, ноги вытянуть вперед и скрестить их. Сделать наклон вперед, пытаясь достать руками пальцы ног. Наклонить голову. Вдыхать при подъеме тела, выдыхать при наклоне. Повторять упражнение трижды и менять перекрестное положение ног.

- «Вездеход». «Качалка».

Упражнения для развития мелкой моторики рук (сидя на полу).

- «Змейки». Предложите детям представить, что их пальцы — это маленькие змейки. Они могут двигаться, извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двухручном выполнении ладони сначала «смотрят» от ребенка, потом — друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

- «Кулак—ребро—ладонь». «Лезгинка». «Ухо—нос».

Когнитивное упражнение «Шумящие коробочки» (формирование аудиальной памяти). Исходное положение — сидя на полу. Инструктору необходимо подготовить несколько

одинаковых наборов коробочек, заполненных различными материалами (песок, крупа, скрепки, бумажные шарики и др.), которые при сотрясении создают различные шумы. Дети с закрытыми глазами прислушиваются к шуму одной из коробочек, которую трясет инструктор, затем перебирают свои коробочки и находят аналогичную.

Когнитивное упражнение «Моя рука, твоя рука» (формирование пространственных представлений). Ученик берёт в игрушку (куклу, плюшевую игрушку, фигурку героя — главное, чтобы были руки-ноги или лапы) и, сидя лицом к ней, определяет сначала у себя, затем у игрушки левую руку, левое плечо, правое колено и т.д.

Коммуникативное упражнение «Костер». Психолог и ребёнок садятся на ковер вокруг «костра» и выполняют соответствующую команду. По команде «жарко» необходимо отодвинуться от «костра», по команде «руки замерзли» — протянуть руки к «костру», по команде «ой, какой большой костер» — встать и махать руками, по команде «искры полетели» — хлопать в ладоши. Затем игра выполняется с ведущим ребенком.

29-е занятие

Растяжка по осям. Растяжка с дыханием.

Дыхательные упражнения (лежа на спине). Глубокий вдох, руки медленно поднять до уровня груди. Задержать дыхание, внимание сконцентрировать на середине ладоней. Медленно выдохнуть, руки опустить вдоль тела.

Глазодвигательные упражнения (как на предыдущих занятиях). Упражнения выполнять с подключением однонаправленных движений языка (глаза и язык вправо — вдох, пауза, в исходное положение — выдох, пауза, глаза и язык влево — вдох, пауза, в исходное положение — выдох, пауза и т.д.).

Телесные упражнения. Отработка сочетанных движений глаз, языка и рук. «Перекрест». «Вездеход». «Качалка».

Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Змейки». «Кулак—ребро—ладонь». «Лезгинка». «Ухо—нос».

Когнитивное упражнение «Формирование квазипространственных представлений». Исходное положение — сидя на полу. Педагог проводит отработку понятий: «до», «после», «раньше», «позже», «между». Он предлагает ребёнку структурировать последовательность времени суток, года, дней недели, месяцев в году.

Коммуникативное упражнение «Комплимент». Ребёнок говорит фразу, которая начинается со слов: «Мне нравится в тебе...» Упражнение помогает ребенку увидеть положительные стороны своего окружения.

Коммуникативное упражнение «Поиск клада». ребёнок встаёт на ноги. Чтобы найти место, где «зарыт клад», необходимо чётко выполнять все инструкции. По команде педагога «кладоискатель» начинает двигаться вперед на нужное количество шагов, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями и т.д. Главная задача — не запутаться и найти «клад».

30-е занятие

Растяжка по осям. Растяжка «Лучики».

Дыхательные упражнения (лежа на спине). 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).

Глазодвигательные упражнения.

Телесные упражнения. Исходное положение — лежа на животе или на спине. Инструктору необходимо контролировать синхронность выполнения упражнений.

- Ползание на животе:

- синхронно при помощи рук и ног (головой вперед, затем ногами вперед);
- только при помощи рук;
- только при помощи ног.

- Ползание на спине:

- синхронно при помощи рук и ног (головой вперед, затем ногами вперед);
- только при помощи рук;

— только при помощи ног.

- «Бревнышко». Ребенок прокатывается «бревнышком» по полу туда-обратно. Сначала руки вытянуты над головой, затем вдоль туловища.

- «Качалка».

Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Змейки». «Кулак—ребро—ладонь». «Лезгинка». «Ухо—нос».

Упражнение для развития пространственных представлений «Холодно—горячо». Инструктор прячет в комнате предмет, а затем при помощи команд ведет игрока к цели. Команды могут быть: «шаг направо, два шага вперед, три налево и т.д.». Если ребенок хорошо ориентируется в пространстве, то можно использовать план-схему.

Когнитивное упражнение «Лабиринт» (формирование пространственных представлений). Ребенок должен обходить стулья с продвижением вперед: справа, слева от стула, над, под стулом. Обязательным условием является проговаривание вслух своих пространственных действий.

31-е занятие

Растяжки «Струночка», «Звезда», «Лучики».

Дыхательные упражнения (лежа на спине). Глубоко вдохнуть. Завернуть уши от верхней точки до мочки. Задержать дыхание. Выдохнуть с открытым сильным звуком А-А-А (чередовать со звуками Ы-Ы-Ы, У-У-У, О-О-О).

Глазодвигательные упражнения (лежа на спине).

Телесные упражнения. Ползание на животе. Ползание на спине. «Бревнышко». «Качалка». Инструктору необходимо контролировать синхронность выполнения упражнений.

Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Змейки». «Кулак—ребро—ладонь». «Лезгинка». «Ухо—нос».

Коммуникативное упражнение «Хвасталки». ребёнок и педагог рассказывают о своих успехах и достижениях в любой сфере. Обязательное условие — рассказывать этому конкретному человеку. Участник упражнения, которому рассказали «хвасталку», должен сказать: «Я рад за тебя!» — и поделиться в ответ своими достижениями.

Когнитивное упражнение «Найди фигуру» (формирование тактильной памяти). Исходное положение — сидя на полу. Ученик по очереди с закрытыми глазами ощупывает ряд фигур с разной фактурой поверхности: гладкие, шершавые, колючие, скользкие, бархатистые и т.д. Затем, не открывая глаз, он должен найти предметы с такой же поверхностью и выстроить их в заданном порядке. Количество фигур необходимо увеличивать постепенно. В работе участвует сначала одна рука, затем другая, обе вместе.

Релаксация «Парусник». Ребёнку предлагается изобразить своим телом лодку с парусом: встать на колени, носочки оттянуть, пальцами ног касаться друг друга, пятки несколько развести. Сесть на пятки или между ними. Пальцы рук сплести в замок за спиной. Педагог поясняет: «Подул ветерок, и парус расправился, надулся (на выдохе, не расцепляя рук, выпятить грудь, свести лопатки, голову откинуть назад). Ветер утих, и парус сник (на выдохе голову опустить как можно ниже, плечи вперед так, чтобы спина стала круглой)». Усложнение упражнения заключается в том, что ребенок фиксирует руки, например, под пальцами ног, на подошвах или на пятках. Можно также изобразить большой парусник, на вдохе поднимаясь с пяток на колени.

32-е занятие

Растяжки «Струночка» и «Звезда» (лежа на спине, а затем лежа на животе). Растяжка «Лучики».

Дыхательное упражнение (лежа на спине). Выдох, открыть глаза. Вдохнуть, закрыть глаза. Выполнить несколько раз. Предложить детям полностью расслабить глаза, когда они закрыты. Открыть глаза и поморгать. Каждый раз, открывая глаза, дети должны отмечать то, что они видят, замечать все изгибы и формы, линии и углы; сначала замечать только темное, затем только светлое.

Глазодвигательные упражнения.

Телесные упражнения (как на 8-м занятии).

Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Колечко». «Кулак—ребро—ладонь». «Лягушка». Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно дети меняют положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении. «Замок». Скрестить руки, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

Когнитивное упражнение «Поза» (формирование тактильной памяти). Сидящему с закрытыми глазами ребёнку придается какая-либо поза (усложненный вариант — последовательно 2—3 позы). Ребенок должен почувствовать и запомнить их, а затем воспроизвести в нужной последовательности.

Когнитивное упражнение «Движение» (формирование двигательной памяти). Педагог предлагает ребёнку несколько последовательных движений (танцевальных, гимнастических и др.). Ученик должен повторить их как можно точнее и в той же последовательности.

Релаксация «Потянулись—сломались» (лежа на спине). Руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Инструктор поясняет: «Тянемся, тянемся вверх, выше и выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки "сломались" в локтях, в плечах, упали плечи, "повисла" голова, "сломались" в талии, подогнулись колени, "упали" на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросьте его». Во время выполнения упражнения детям следует показать разницу между выполнением команды «опустить кисти» и «сломались в кистях» (расслабление кистей достигается только во втором случае); когда дети лежат на полу, педагог должен обойти каждого из них и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов.

33-е занятие

Растяжка по осям. Растяжки «Лучики», «Медуза». Лежа на спине, совершать плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.

Дыхательные упражнения (лежа на спине). Глубоко вдохнуть. На выдохе произносить звуки: пф-пф-пф-пф-пф. Вдох. На выдохе: р-р-р-р. Вдох. На выдохе: з-з-з-з. Вдох. На выдохе: ж-ж-ж-ж. Вдох. На выдохе: мо-ме-мэ-му.

Глазодвигательные упражнения.

Телесные упражнения. Исходное положение — на четвереньках. При ходьбе на четвереньках одновременно должны ставиться рука и нога. Взгляд направлен вперед. Усложнение — ускорение темпа.

- Перекрестная ходьба (левая нога — правая рука, правая рука — левая нога) на четвереньках на ладонках (передом и задом); перекрестная ходьба на четвереньках на локтях (передом и задом); односторонняя ходьба на четвереньках (правая рука и правая нога, левая рука и левая нога); ходьба на четвереньках: руки на одну линию, ноги произвольно (вперед и назад, с ускорением темпа).

Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Змей-ки». «Кулак—ребро—ладонь». «Лягушка». «Ухо-нос». «Замок».

Когнитивное упражнение «Ритм» (сидя на полу). Педагог задает ритм, отстукивая его одной рукой, например «2-2-3» (в начале освоения дается зрительное подкрепление — ребёнок видит руки учителя, а в процессе освоения постепенно переходит только к слуховому восприятию, т.е. с закрытыми глазами). Затем ребёнку предлагается повторить ритмический рисунок правой, левой рукой, двумя руками одновременно (хлопки или удары перед собой), комбинированно (например, «2» — правой рукой, «2» — левой рукой, «3» — одновременно двумя руками). После освоения первой части упражнения ребёнку предлагается воспроизвести тот же ритмический рисунок ногами.

Упражнение «Море волнуется...». Ребёнку предлагается интенсивно двигаться по комнате, принимая различные позы. Педагог произносит считалку:

Море волнуется — раз!

Море волнуется — два!

Море волнуется — три!

Морская фигура — замри!

Ребёнок замирает в одной из поз. По команде «Отомри!» упражнение продолжается.

34-е занятие

Растяжка по осям. Растяжка «Лучики». То же. Исходное положение — сидя на полу.

Дыхательные упражнения (сидя на полу, скрестив ноги, с прямой спиной). Поднять руки вверх над головой с вдохом и опустить вниз на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребенка дышать правильно, у него просто нет возможности дышать по-другому.

Глазодвигательные упражнения.

Телесные упражнения (на четвереньках).

Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Змей-ки». «Кулак—ребро—ладонь». «Лягушка». «Ухо—нос». «Замок». Усложнение — упражнения выполняются с легко прикушенным языком.

Когнитивное упражнение «Шапка-невидимка» (формирование зрительной памяти). Исходное положение — сидя на полу. В течение 20 секунд ребёнку предлагается запомнить предметы, лежащие на столе, которые педагог закрывает шапкой. Затем ученику предлагается вспомнить и перечислить все предметы. Усложнение упражнения — запомнить порядок расположения предметов, который учитель может поменять.

Коммуникативное упражнение «Зеркало» (эмоциональное развитие). ребёнок фиксирует на своем лице какое-нибудь выражение (маску), которую он увидел на карточке. Затем сверяется с зеркалом. Так же делают и при рассматривании остальных карточек. Выражение лица может быть страшным, смешным, комическим, угрожающим и др.

Коммуникативное упражнение «Шалуны» (развитие произвольной регуляции). Инструктор предлагает ребёнку по сигналу (удар в бубен, колокольчик и т.д.) пошалить: бегать, прыгать, кувыркаться. По второму его сигналу все шалости должны прекратиться. Упражнение повторяется несколько раз.

Литература:

Бэндлер Р. Используйте свой мозг для изменения СПб., 1994.

Выготский Л. С. Собрание сочинений М, 1983, т. 5, т 6.

Доман Г. Гармоничное развитие ребенка М., 1996.

Доман Г., Доман Д. Дошкольное обучение ребенка М., 1995.

Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. — М.: ТЦ Сфера

Сиротюк А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. — М.: ТЦ Сфера, 2003. — 288 с.