

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4 ИМЕНИ
И.И.МИРОНОВА ГОРОДА НОВОКУЙБЫШЕВСКА ГОРОДСКОГО ОКРУГА
НОВОКУЙБЫШЕВСК САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ (ГБОУ ООШ № 4 г. Новокуйбышевска)

ПРИНЯТО

Методическим объединением

Протокол № 87

от «21» 08 2026 г.

УТВЕРЖЕНО
приказом № 26 от
от «21» 08 2026 г.
Директор ГБОУ ООШ № 4
С.В. Борисова

**«НейроМир – вдвое больше возможностей»
коррекционно-развивающая программа для детей
старшего дошкольного возраста с задержкой психического
развития**

Возраст воспитанников: 6 -7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Реализуется на базе структурного подразделения
«Детский сад «Жар-птица» ГБОУ ООШ №4 г. Новокуйбышевска

Составитель:
Педагог-психолог
структурного подразделения
«Детский сад «Жар-птица»
ГБОУ ООШ №4 г. Новокуйбышевска
Александрова Мария Владимировна

Новокуйбышеск, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы

1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы

1.3. Цели и задачи программы

1.4. Нормативные документы:

1.5. Принципы и подходы к формированию программы

Отличительные особенности программы

1.6. Срок реализации программы

1.7. Возраст детей, обучающихся по программе

1.8. Формы, методы работы, структура и режим организации занятий

1.9. Ожидаемые результаты и способы определения результативности

1.10. Формы подведения итогов по реализации программы дополнительного образования

2. Учебно – тематический план программы

3.Содержание программы

4. Методическое обеспечение программы

Литература

Приложения:

Диагностический материал

Сборник нейропсихологических упражнений

1. Пояснительная записка

Современная программа развития и коррекции психических процессов у детей дошкольного возраста (6-7 лет) с задержкой психического (далее – ЗПР), с применением прогрессивных и эффективных нейропсихологических методик и технологий разработана и реализуется на базе государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области основной общеобразовательной школы № 4 имени И.И.Миронова города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области структурного подразделения «Детский сад «Жар-птица» (ГБОУ ООШ № 4 г. Новокуйбышевска)

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

1.1. Направленность программы

Необходимость разработки данной программы определяется увеличением числа детей с задержкой психического развития с нейропсихологической симптоматикой, которые нуждаются в коррекционно-развивающей помощи с применением нейропсихологических технологий.

Программа сосредоточена на комплексном подходе к развитию личности ребенка, учитывающем его индивидуальные особенности и потребности. Она направлена на создание благоприятной образовательной среды, способствующей развитию социальных, эмоциональных и речевых умений, что, в свою очередь, способствует успешной адаптации детей в обществе.

1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы

В современном обществе наблюдается растущее внимание к детям с особыми образовательными потребностями, включая детей с задержкой психического развития (ЗПР). Обеспечение качественного образования и поддержки таким детям является актуальной задачей для педагогов, психологов и государства в целом.

С каждым годом фиксируется увеличение числа случаев задержки психического развития среди детей. Это подчеркивает необходимость разработки и внедрения специальных программ, которые обеспечат эффективную коррекцию и поддержку в развитии.

Программа "НейроМир" основана на современных исследованиях в области психологии и нейропсихологии, что подтверждает ее актуальность и соответствие современным требованиям образования. Актуальность программы также заключается в необходимости использования адаптивных и инновационных методов в работе с детьми с ЗПР.

В последние годы наблюдается увеличение количества детей с задержкой психического развития (ЗПР). Эти дети могут испытывать трудности в когнитивном, эмоциональном и социальном развитии, что затрудняет их обучение и полноценную социализацию. ЗПР может проявляться в различных формах: от незначительных задержек в речи и внимании до более серьезных нарушений, влияющих на способность усваивать учебный материал, взаимодействовать со сверстниками и адаптироваться к образовательной среде.

По данным Федерального закона об образовании в Российской Федерации (ФАОП), целью образования для детей с особыми образовательными потребностями является создание таких условий, которые позволяли бы каждому ребенку развиваться в соответствии с его индивидуальными способностями. Важно понимать, что ранняя диагностика и коррекция

нарушений являются ключевыми факторами в успешном обучении и социализации, а также в предотвращении дальнейших трудностей.

Программа способствует интеграции детей с особыми потребностями в образовательный процесс, поддерживая идеи инклюзивного подхода, что отвечает современным образовательным трендам и требованиям.

1. 3. Цели и задачи программы

Данная программа направлена на создание интегрированного подхода к развитию детей с задержкой психического развития, что позволяет максимально эффективно использовать их потенциал и подготовить к успешной социальной и учебной жизни.

Цель программы:

Оказание коррекционно-развивающей помощи, направленной на развитие психических процессов у детей дошкольного возраста (6-7 лет) с ЗПР с применением прогрессивных и эффективных нейропсихологических методик, и технологий.

Задачи программы:

1. Развитие когнитивных функций:

- Содействовать формированию и развитию речевых умений, логического мышления и восприятия.
- Стимулировать развитие памяти, внимания и воображения через игровые и творческие задания.

2. Формирование межполушарной интеграции:

- Обеспечить баланс между левым и правым полушариями через специально подобранные упражнения и игры, направленные на активизацию различных функций мозга.

3. Развитие социальных навыков:

- Создать условия для взаимодействия между детьми, развивая навыки общения, сотрудничества и разрешения конфликтов.

- Сформировать представление о правилах поведения в группе и важности дружбы и взаимопомощи.

4. Поддержка эмоционального развития:

- Развивать эмоциональную осведомленность и умение распознавать и выражать свои чувства и эмоции.

- Обучать детей методам саморегуляции и поведения в стрессовых ситуациях.

5. Подготовка к учебной деятельности:

- Формировать положительную мотивацию к обучению, активизируя интерес к познанию нового.

- Обеспечить подготовку к школе через развитие навыков самообслуживания, учебной деятельности и самостоятельности.

6. Взаимодействие с родителями:

- Информировать родителей о методах и подходах программы, вовлекая их в процесс обучения и развития детей.

- Проводить тренинги и консультации для родителей по вопросам поддержки развития детей.

1.4. Нормативные документы

Для организации образовательного процесса в рамках Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) в области дополнительного образования (ФГОС ФОП) и в рамках Федеральных государственных образовательных стандартов общего образования (ФГОС ФАОП), важно опираться на ряд нормативных документов. Они включают в себя:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации":

- Определяет правовые основы системы образования в России, включая права и обязанности участников образовательного процесса.

2. ФГОС основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ):

- Устанавливает требования к результатам образования, к структуре и содержанию образовательных программ.

3. ФГОС дополнительного образования детей (приказ Министерства образования и науки РФ):

- Регулирует содержание и организацию деятельности в сфере дополнительного образования, подчеркивает важность личностного развития и социализации детей.

4. Приказ Министерства образования и науки о разработке и реализации образовательных программ:

- Уточняет порядок разработки локальных актов, определяющих образовательные программы, их структуры и содержание.

5. Методические рекомендации по реализации ФГОС ФОП и ФАОП:

- Обеспечивают практическими рекомендациями по внедрению стандартов в образовательные учреждения, включая рекомендации по оценке и мониторингу образовательных результатов.

6. Санитарные и противопожарные нормы (СанПиН):

- Определяют требования к условиям организации образовательного процесса, включая безопасность и здоровьесбережение.

7. Региональные и локальные нормативные акты:

- Включают в себя уставы образовательных учреждений, локальные акты, регулирующие различные аспекты образовательного процесса в конкретных регионах.

1.5. Принципы и подходы к формированию программы.

Отличительные особенности программы

Принципы работы:

1. Принцип индивидуального подхода. Учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся и индивидуальных особенностей.
2. Принцип дифференцированного обучения позволяет разрешить противоречие между существующими различиями в интересах, склонностях, способностях участников группы.
3. Принцип личностно-ориентированного подхода в обучении. Ориентация образовательно-воспитательного процесса на личность ребенка, максимальное развитие его индивидуальности.
4. Принцип развивающего обучения. Развивающая творческая среда, в основу которой заложены различные развивающие игры, что обеспечивает развитие у учащихся способностей и познавательного потенциала.

Эффективность программы "НейроМир - развиваемся вместе"

1. Индивидуальный подход

Эффективность программы обеспечивается благодаря индивидуальному подходу к каждому ребенку с учетом его уникальных потребностей, способностей и особенностей развития. Это позволяет оптимизировать процесс коррекции и развития.

2. Комплексные методики

Программа включает разнообразные методические подходы, такие как арт-терапия, игровые методы и т.д. Это способствует всестороннему развитию детей и повышает уровень их вовлеченности в процесс обучения.

3. Развитие социальной адаптации

В процессе реализации программы дети развивают социальные навыки, коммуникативные способности и уверенность в себе. Это значительно улучшает их социальную адаптацию и взаимодействие со сверстниками.

4. Обратная связь и мониторинг успехов

Программа включает систему мониторинга и оценки успехов детей, что позволяет вовремя корректировать образовательные методы и подходы. Регулярная обратная связь с родителями также способствует росту их вовлеченности и пониманию процесса коррекции.

5. Долгосрочные результаты

Практика показывает, что дети, прошедшие через коррекционно-развивающую программу, показывают значительные улучшения в когнитивных, эмоциональных и социальных аспектах, что свидетельствует о долгосрочных положительных результатах.

Таким образом, программа "НейроМир - развиваемся вместе" обладает высокой актуальностью и эффективностью, что делает ее необходимым инструментом в работе с детьми с задержкой психического развития и помогает им успешно адаптироваться в обществе.

1.6. Срок реализации программы

Сентябрь 2024 – май 2025

1.7. Возраст детей, обучающихся по программе

Программа предназначена для работы с детьми в возрасте 6-7 лет с задержкой психического развития (ЗПР). В соответствии с ФАОП, данная группа детей включает:

1. Дети с легкой формой ЗПР: у них могут наблюдаться минимальные задержки в развитии, которые не мешают повседневной жизни, но требуют дополнительного внимания и поддержки.

2. Дети с умеренной формой ЗПР: эти дети могут сталкиваться с более значительными трудностями в обучении и социализации, требуют индивидуальных методов обучения и коррекционных мероприятий.

3. Дети с сопутствующими нарушениями: также могут быть дети с ЗПР, у которых имеют место сопутствующие нарушения, такие как нарушения речи, а также трудности в социальной адаптации и эмоциональных реакциях.

Программа "НейроМир - развиваемся вместе" направлена на комплексное решение проблем детей с задержкой психического развития, обеспечивая им необходимую поддержку для дальнейшего обучения и социализации. Подход к каждому ребенку основан на его индивидуальных потребностях, что обеспечивает более эффективные результаты и успешное развитие в социальном контексте.

1.8. Формы, методы работы, структура и режим организации занятий

Программа учитывает положения ФГОС об образовании детей с ОВЗ (особенными образовательными потребностями) и требования к организации образовательного процесса для данной категории учащихся. Основное внимание уделяется развитию личностных, познавательных и социальных навыков, что соответствует целям ФАОП.

Формы работы

- Групповые занятия.

Организация совместной деятельности детей с целью формирования социальных навыков и умения работать в команде.

- Индивидуальные занятия.

Персонализированный подход к каждому ребенку, учитывающий его особенности и потенциал.

- Игровая форма

Применение методов игровой деятельности для развития познавательной активности и эмоционального благополучия.

- Проектная деятельность

Вовлечение детей в реализацию мини-проектов, что способствует развитию инициативы и креативности.

Методы работы

- Игровое взаимодействие

Применение элементарных игр и ролевого взаимодействия для формирования коммуникативных умений.

- Технологии сенсорного обучения

Разработка и использование заданий, стимулирующих сенсорные восприятия.

- Кооперативное обучение

Совместные задания для развития способности к сотрудничеству и взаимопомощи.

-Развивающие задания

Игры и задачи, направленные на интеграцию различных видов деятельности (словесной, музыкальной, художественной и т.д.).

Структура занятий

Вводная часть (5 минут):

- Приветствие и создание доверительной атмосферы.
- Краткое введение в тему занятия и его цели.

Игровые задания для межполушарного развития (15-20 минут):

- Игры на развитие коммуникации

Эмоциональная поддержка (5-10 минут):

- Обсуждение эмоций: как их распознавать и выражать.
- Упражнения на развитие эмоциональной грамотности

Заключительная часть (5 минут):

- Рефлексия: обсуждение переживаний и ощущений в ходе занятия.
- Поощрение детей за участие и достижения.

Индивидуальная работа (при необходимости):

- Работа с детьми, которым требуется особое внимание.
- Консультации для родителей по вопросам эмоционального развития и взаимодействия с детьми.

Режим организации занятий

- Длительность занятий: 30 минут в соответствии с возрастными особенностями.
- Частота занятий: Оптимально 1 раз в неделю, что соответствует требованиям ФГОС к непрерывности образовательного процесса.

1.9. Ожидаемые результаты и способы определения результативности

Программа "НейроМир - развиваемся вместе" сосредоточена на создании условий для всестороннего развития детей, обеспечивая реализацию их потенциала и интеграцию в общество.

1. Когнитивное развитие:

- Увеличение уровня понимания и усвоения учебного материала.
- Повышение внимания, памяти и способности к решению задач.

2. Социальная адаптация:

- Улучшение взаимодействия с сверстниками и взрослыми.
- Формирование навыков работы в группе, умения делиться, договариваться и эмпатии.

3. Эмоциональное развитие:

- Развитие навыков саморегуляции и управления эмоциями.
- Повышение уверенности в себе и уменьшение проявлений тревожности и страха в социальных ситуациях.

4. Сотрудничество с родителями:

- Увеличение вовлеченности родителей в процесс обучения и развития ребенка.
- Повышение уровня знаний родителей о методах поддержки и развития детей с ЗПР.

5. Общий эффект:

- Создание благоприятного образовательного и эмоционального климата для детей с задержкой психического развития.

- Устойчивые изменения в поведении и развитии детей, что положительно скажется на их дальнейшей социализации и обучении.

1.10. Формы подведения итогов по реализации программы дополнительного образования

Мониторинг программы включает в себя регулярные оценки и анализ прогресса детей, а также оценку эффективности реализуемых мероприятий. Ниже представлены ключевые компоненты мониторинга.

Цели мониторинга

- Оценка динамики развития когнитивных, социальных и эмоциональных навыков детей.
- Анализ эффективности методических материалов и подходов.
- Сбор обратной связи от детей, родителей и педагогов для корректировки программы.

Методы мониторинга

- Наблюдение. Регулярное наблюдение за поведением детей во время занятий и взаимодействия с другими детьми.
- Оценочные таблицы. Использование шкал для оценки уровня развития различных навыков (по 3-бальной системе).
- Тестирование. Проведение формирующих и итоговых тестов для оценки когнитивных и социальных навыков.
- Анкеты и опросы. Сбор мнений родителей и педагогов о прогрессе детей и удовлетворенности программой.

Периодичность мониторинга

- Еженедельный мониторинг. Наблюдение и запись наблюдений о поведении и успехах детей во время занятий.
- Посредний мониторинг (каждые 3 месяца). Проведение более глубокого тестирования и анализ данных для корректировки программы.

- Итоговая оценка (каждые 6 месяцев). Полный анализ результатов и формирование отчета о достижениях.

Критерии оценки

- Когнитивные навыки. Уровень внимательности, памяти, способности к решению задач.

- Социальные навыки: Умение общаться, работать в команде, проявлять эмпатию.

- Эмоциональное состояние. Уровень тревожности, уверенность в себе, способность регулировать эмоции.

- Восприятие информации. Способность использовать зрительные, слуховые и тактильные ощущения для понимания окружающего мира.

- Активность участия. Вовлеченность детей в занятия и их инициативность.

Обратная связь и корректировка программы

- Регулярные встречи с педагогами для обсуждения результатов мониторинга и проблем, с которыми сталкиваются дети.

- Непрерывный диалог с родителями для получения их мнения о прогрессе и эффективности программы.

- Внесение изменений в программу на основе собранных данных, чтобы удовлетворить потребности детей и повысить эффективность обучения.

Отчетность

- Формирование промежуточных отчетов для родителей и образовательных учреждений о прогрессе детей.

- Подготовка итогового отчета о результатах реализации программы за каждое полугодие, включая рекомендации по дальнейшему обучению и развитию.

Эта система мониторинга позволит не только оценить эффективность программы, но и вовремя реагировать на изменения в развитии детей, адаптируя подходы к обучению и коррекции.

2. Учебно – тематический план программы

Старшая группа (5-6 лет)

№		обучение	применение	Всего часов
1.	Диагностика	-	-	1
2.	Страна Вообразия	1	1	2
3.	Лесная школа	1	1	2
4.	Вместе весело играть	-	1	1
5.	Познавайка	1	1	2
6.	Полет на Марс	1	1	2
7.	Прогулка по парку	1	1	2
8.	Путешествие в сказочный лес	1	1	2
9.	В гостях у героев сказки	-	1	1
10.	Рука в руке	1	1	2
11.	Радуга	1	1	2
12.	Умники и умницы	1	1	2
13.	Веселые приключения	1	1	2
14.	Играем вместе	1	1	2
15.	Путешествие в страну игр	1	1	2
16.	В гостях у Фиксиков	1	1	2
17.	Уникум	-	1	1
18.	Страна Внимание	1	1	2
19.	Королева Математики	-	1	1
20.	Веселые задачки	1	1	2
21.	Идем в поход	-	1	1
22.	Диагностика	-	-	1
	ВСЕГО	36 часов		

3. Содержание программы

Занятия проводятся в соответствии с индивидуальным планом коррекционно-развивающей работы. Чередование (последовательность) тематических блоков определяется особенностями проблематики и соответствующих целей, задач коррекции.

Возрастная категория: обучающиеся 6-7 лет с ОВЗ (с ЗПР).

Продолжительность занятия: 30 минут.

№ п\п	Тема занятия	Упражнения	Цель упражнений	Продолжительность
1.	«Страна Воображения»	Дыхательное упражнение «Дышим под счет»	Улучшение ритмирования организма, развитие самоконтроля	2 минуты
		Глазодвигательное упражнение «Конвергенция»	Расширение поля зрения, улучшение восприятия	4 минуты
		Растяжка «Качалка»	Оптимизация тонуса	2 минуты
		«Бросаю- ловлю одной рукой мячик»	Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие чувства ритма, межполушарного взаимодействия, развитие пространственных представлений, развитие навыков взаимодействия в коллективе. Развитие пространственных представлений.	8 минут
		Пальчиковая нейроигра «Кулак ладонь» Нейродинамическое упражнение «Колечки»		7 минут
		Релаксация «Таинственный мир»	Снятие психоэмоционального напряжения.	2 минуты
2.	«Лесная Школа »	Дыхательное упражнение «Ветер- Штиль»	Улучшение ритмирования организма, развитие самоконтроля	2 минуты
		Глазодвигательное упражнение «Поймай колокольчик»	Расширение поля зрения, улучшение восприятия	4 минуты
		Растяжка «Фараон-2»	Оптимизация тонуса	2 минуты

		«Бросаю- ловлю одной рукой мячик» «Бросаю- ловлю другой рукой мячик»	Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие чувства ритма, межполушарного взаимодействия, развитие пространственных представлений, развитие навыков взаимодействия в коллективе. Развитие пространственных представлений.	8 минут
		Пальчиковая нейроигра «Кулак- ладонь», «Кулак-ребро- ладонь» Нейроупражнение «Клеточки»		7 минут
		Релаксация «Живой уголок»	Снятие психоэмоционального напряжения.	2 минуты
3.	«Вместе весело играть »	Дыхательное упражнение «Робот»	Улучшение ритмирования организма, развитие самоконтроля	2 минуты
		Глазодвигательное упражнение «Кубик»	Расширение поля зрения, улучшение восприятия	4 минуты
		Растяжка «Бабочка»	Оптимизация тонуса	2 минуты
		«Бросаю- ловлю одной рукой мячик» «Бросаю одной - ловлю другой рукой мячик»	Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие чувства ритма, межполушарного взаимодействия, развитие пространственных представлений, развитие навыков взаимодействия в коллективе. Развитие пространственных представлений.	8 минут
		Пальчиковая нейроигра «Кулак- ребро- ладонь», «Зонтик» Нейродинамическое упражнение «Цветные шарики со стихом»		7 минут
		Релаксация «Птицы»	Снятие психоэмоционального напряжения.	2 минуты
4.	«Познавай ка»	Дыхательное упражнение «Спиной к стене»	Улучшение ритмирования организма, развитие самоконтроля	2 минуты
		Глазодвигательное упражнение «Язык двигается за глазами»	Расширение поля зрения, улучшение восприятия	4 минуты
		Растяжка «скручивание»	Оптимизация тонуса	2 минуты

		«Бросаю одной - ловлю другой рукой мячик» «Бросаю - ловлю одной рукой мячик со стихом» Пальчиковая нейроигра «Зонтик», «Гриб» Нейроупражнение «Семейки»	Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие чувства ритма, межполушарного взаимодействия, развитие пространственных представлений, развитие навыков взаимодействия в коллективе. Развитие пространственных представлений.	8 минут
				7 минут
		Релаксация «Звуки моря»	Снятие психоэмоционального напряжения.	2 минуты
5.	«Полет на Марс»	Дыхательное упражнение «Космонавт»	Улучшение ритмирования организма, развитие самоконтроля	2 минуты
		Глазодвигательное упражнение «Полет звезды»	Расширение поля зрения, улучшение восприятия	4 минуты
		Растяжка «Полетели -2»	Оптимизация тонуса	2 минуты
		«Бросаю- ловлю одной рукой мячик со стихом» «Бросаю одной - ловлю другой рукой мячик со стихом»	Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие чувства ритма, межполушарного взаимодействия, развитие пространственных представлений, развитие навыков взаимодействия в коллективе. Развитие пространственных представлений.	8 минут
		Пальчиковая нейроигра «Змейка» Нейроупражнение «Парад планет»		7 минут
		Релаксация «Мерцание звезд»	Снятие психоэмоционального напряжения.	2 минуты
6.	«Прогулка по парку»	Дыхательное упражнение «Листопад»	Улучшение ритмирования организма, развитие самоконтроля	2 минуты
		Глазодвигательное упражнение «Слежу за птичкой»	Расширение поля зрения, улучшение восприятия	4 минуты
		Растяжка «Дерево»	Оптимизация тонуса	2 минуты

		«Бросаю одной - ловлю другой рукой мячик со стихом» «В паре, стоя, бросаю мешочек партнеру со стихом»	Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие чувства ритма, межполушарного взаимодействия, развитие пространственных представлений, развитие навыков взаимодействия в коллективе. Развитие пространственных представлений.	8 минут
		Пальчиковая нейроигра «Лезгинка» Нейродвигательное упражнение «Лужи»		7 минут
		Релаксация «Шелест листьев»	Снятие психоэмоционального напряжения.	2 минуты
7.	«Путешествие в сказочный лес»	Дыхательное упражнение	Улучшение ритмирования организма, развитие самоконтроля	2 минуты
		«Вдох- палец вверх, выдох- палец вниз»		
		Глазодвигательное упражнение «Глаз – путешественник»	Расширение поля зрения, улучшение восприятия	4 минуты
		Растяжка «Корзиночка»	Оптимизация тонуса	2 минуты
		«В паре, стоя, бросаю мешочек партнеру со стихом» «Бросаю мячик партнеру, а он обратно»	Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие чувства ритма, межполушарного взаимодействия, развитие пространственных представлений, развитие навыков взаимодействия в коллективе. Развитие пространственных представлений.	8 минут
		Пальчиковая нейроигра «Кольцо - коза» Нейроупражнение «Кто живет в лесу?»		7 минут
8.	«В гостях у героев сказки»	Дыхательное упражнение «Снежинка»	Улучшение ритмирования организма, развитие самоконтроля	2 минуты
		Глазодвигательное упражнение «Глазки за героем сказки»	Расширение поля зрения, улучшение восприятия	4 минуты
		Растяжка «Потянись к солнышку»	Оптимизация тонуса	2 минуты

		«Бросаю мячик партнеру, а он обратно» «Бросаю мячик партнеру, а он обратно со стихом»	Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие чувства ритма, межполушарного взаимодействия, развитие пространственных представлений, развитие навыков взаимодействия в коллективе. Развитие пространственных представлений.	8 минут
		Пальчиковая нейроигра «Кольцо -- заяц - коза» Нейродинамическое упражнение «Классики со стихом»		7 минут
		Релаксация «Волшебство»	Снятие психоэмоционального напряжения.	2 минуты
9.	«Рука в руке»	Дыхательное упражнение «Касание рук»	Улучшение ритмирования организма, развитие самоконтроля	2 минуты
		Глазодвигательное упражнение «Слежение за предметом в паре	Расширение поля зрения, улучшение восприятия	4 минуты
		Растяжка «Звезда»	Оптимизация тонуса	2 минуты
		«Бросаю мячик партнеру, а он обратно со стихом» «В кругу с мешочком»	Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие чувства ритма, межполушарного взаимодействия, развитие пространственных представлений, развитие навыков взаимодействия в коллективе. Развитие пространственных представлений.	8 минут
		Пальчиковая нейроигра «Дом-еж» Нейродинамическое упражнение «Импульс»		7 минут
		Релаксация «Солнечный зайчик»	Снятие психоэмоционального напряжения.	2 минуты
10.	«Радуга»	Дыхательное упражнение «Дудочка»	Развитие самоконтроля	2 минуты
		Глазодвигательное упражнение «Глазки»	Расширение поля зрения, улучшение восприятия	4 минуты
		Растяжка «Дотянись до радуги»	Оптимизация тонуса	2 минуты
		«В кругу с мешочком со стихом»	Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие	8 минут

		Пальчиковая нейроигра «Дом-еж- замок» Нейроупражнение «Цветная дорожка»	чувства ритма, межполушарного взаимодействия, развитие пространственных представлений, развитие навыков взаимодействия в коллективе. Развитие пространственных представлений.	7 минут
		Релаксация «Перышки»	Снятие психоэмоционального напряжения.	2 минуты
11.	«Умники и умницы»	Дыхательное упражнение «Свеча»	Улучшение ритмирования организма, развитие самоконтроля	2 минуты
		Глазодвигательное упражнение «Взгляд влево вверх»	Расширение поля зрения, улучшение восприятия	4 минуты
		Растяжка «Качалка»	Оптимизация тонуса	2 минуты
		«В кругу с мешочком со стихом» «В кругу с мячом синхронно»	Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие чувства ритма, межполушарного взаимодействия, развитие	10 минут
		Пальчиковая нейроигра «Кулак- ладонь» Нейродинамическое упражнение «Числа»	пространственных представлений, развитие навыков взаимодействия в коллективе. Развитие пространственных представлений.	10 минут
		Релаксация «Ковер-самолет»	Снятие психоэмоционального напряжения.	2 минуты
12.	«Веселые приключения»	Дыхательное упражнение «Дышим носом»	Улучшение ритмирования организма, развитие самоконтроля	2 минуты
		Глазодвигательное упражнение «Горизонтальная восьмерка»	Расширение поля зрения, улучшение восприятия	4 минуты
		Растяжка «Фараон-2»	Оптимизация тонуса	2 минуты
		«В кругу с мячом синхронно» «На балансире-раскачивание в ритме»	Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие чувства ритма, межполушарного взаимодействия, развитие пространственных	10 минут

		Пальчиковая нейроигра «Кулак- ладонь», «Кулак-ребро- ладонь» Нейроупражнение «Дорожка»	представлений, развитие навыков взаимодействия в коллективе. Развитие пространственных представлений.	10 минут
		Релаксация «У камина»	Снятие психоэмоционального напряжения.	2 минуты
13.	«Играем вместе»	Дыхательное упражнение «Нырлящик»	Улучшение ритмирования организма, развитие самоконтроля	2 минуты
		Глазодвигательное упражнение «Кубик»	Расширение поля зрения, улучшение восприятия	4 минуты
		Растяжка «Бабочка»	Оптимизация тонуса	2 минуты
		«На балансире-раскачивание в ритме» «На балансире с мешочком» - в паре	Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие чувства ритма, межполушарного взаимодействия, развитие пространственных представлений, развитие	10 минут
		Пальчиковая нейроигра «Кулак- ребро- ладонь», «Зонтик» Нейродинамическое упражнение «Цветные шарик под ритм»	представлений, развитие навыков взаимодействия в коллективе. Развитие пространственных представлений.	10 минут
		Релаксация «Птицы»	Снятие психоэмоционального напряжения.	2 минуты
14.	«Путешествие в страну игр»	Дыхательное упражнение «Надуй шарик»	Улучшение ритмирования организма, развитие самоконтроля	2 минуты
		Глазодвигательное упражнение «Язык двигается за глазами»	Расширение поля зрения, улучшение восприятия	4 минуты
		Растяжка «скручивание»	Оптимизация тонуса	2 минуты
		«На балансире с мешочком» - в паре «На балансире с мешочком в ритме» - в паре	Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие чувства ритма, межполушарного взаимодействия, развитие пространственных представлений, развитие	10 минут

		Пальчиковая нейроигра «Зонтик», «Гриб» Нейроупражнение «Семейки»	навыков взаимодействия в коллективе. Развитие пространственных представлений.	10 минут
		Релаксация «Дождь»	Снятие психоэмоционального напряжения.	2 минуты
15.	«В гостях у Фиксиков»	Дыхательное упражнение «Дыхание»	Улучшение ритмирования организма, развитие самоконтроля	2 минуты
		Глазодвигательное упражнение «Слон»	Расширение поля зрения, улучшение восприятия	4 минуты
		Растяжка «Полетели -2»	Оптимизация тонуса	2 минуты
		«На балансирах с мешочком раскачивание в ритме со стихом» - в паре	Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие ритма,	10 минут
		«На балансирах с мячом-бросаю ловлю одной и той же рукой»	чувства ритма, межполушарного взаимодействия, развитие пространственных представлений, развитие навыков взаимодействия в коллективе.	
		Пальчиковая нейроигра «Змейка» Нейроупражнение «Детальки»	Развитие пространственных представлений.	10 минут
		Релаксация «Приятная мелодия»	Снятие психоэмоционального напряжения.	2 минуты
16.	«Уникум»	Дыхательное упражнение «Губы трубкой»	Улучшение ритмирования организма, развитие самоконтроля	2 минуты
		Глазодвигательное упражнение «Глаз-путешественник»	Расширение поля зрения, улучшение восприятия	4 минуты
		Растяжка «Дерево»	Оптимизация тонуса	2 минуты
		«На балансирах с мячом-бросаю ловлю одной и той же рукой»	Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие ритма,	10 минут
		«На балансирах с мячом - бросаю одной ловлю другой рукой»	чувства ритма, межполушарного взаимодействия, развитие пространственных представлений, развитие навыков взаимодействия в коллективе.	
		Пальчиковая нейроигра «Лезгинка» Нейродвигательное упражнение «Обручи»	Развитие пространственных представлений.	10 минут
		Релаксация «На песке»	Снятие психоэмоционального напряжения.	2 минуты

17.	«Страна Внимания»	Дыхательное упражнение «Вдох- рука вверх, выдох- рука вниз»	Улучшение ритмирования организма, развитие самоконтроля	2 минуты
		Глазодвигательное упражнение «Глазки»	Расширение поля зрения, улучшение восприятия	4 минуты
		Растяжка «Корзиночка»	Оптимизация тонуса	2 минуты
		«На балансирах с мячом - бросаю одной ловлю другой рукой» «На балансирах с мячом – бросаю одной ловлю другой рукой со стихом»	Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие чувства ритма, межполушарного взаимодействия, развитие пространственных представлений, развитие навыков взаимодействия в коллективе.	10 минут
		Пальчиковая нейроигра «Кольцо - коза» Нейроупражнение «Чего не хватает?»	Развитие пространственных представлений.	10 минут
		Релаксация «Звуки природы»	Снятие психоэмоционального напряжения.	2 минуты
18	«Королева математики»	«На балансирах с мячом - бросаю и ловлю одной и той же рукой со стихом» Пальчиковая нейроигра «Кольцо - заяц - коза»	Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие чувства ритма, межполушарного взаимодействия, развитие пространственных представлений, развитие навыков взаимодействия в коллективе. Развитие пространственных представлений.	10 минут
		Релаксация «Солнечный зайчик»	Снятие психоэмоционального напряжения.	2 минуты
19.	«Веселые задачки»	Дыхательное упражнение «Ветер»	Улучшение ритмирования организма, развитие самоконтроля	2 минуты
		Глазодвигательное упражнение «Рисуем цифры»	Расширение поля зрения, улучшение восприятия	4 минуты
		Растяжка «Потянись»	Оптимизация тонуса	2 минуты
		«На балансирах с мячом – бросаю одной ловлю другой рукой со стихом»	Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие чувства ритма,	10 минут

		Нейродинамическое упражнение «Руки-ноги»	межполушарного взаимодействия, развитие пространственных представлений, развитие навыков взаимодействия в коллективе. Развитие пространственных представлений.	10 минут
		Релаксация «Волшебство»	Снятие психоэмоционального напряжения.	2 минуты
20.	«Идем в поход»	Дыхательное упражнение «Дудочка»	Улучшение ритмирования организма, развитие самоконтроля	2 минуты
		Глазодвигательное упражнение «Движение за предметом»	Расширение поля зрения, улучшение восприятия	4 минуты
		Растяжка «дотянись до радуги»	Оптимизация тонуса	2 минуты
		В паре «одним мячом по диагонали» «С двумя мячами по диагонали»	Развитие внимания, мышления, памяти, произвольности и самоконтроля. Развитие чувства ритма, межполушарного взаимодействия, развитие пространственных представлений, развитие навыков взаимодействия в коллективе. Развитие пространственных представлений.	10 минут

4. Методическое обеспечение программы

Литература

1. Ахутина Т. В., Игнатьева С. Ю., Максименко М. Ю., Полонская Н. Н., Пылаева Н. М., Яблокова Л. В. Методы нейропсихологического исследования детей 6-8 лет. Вестник Моск. Ун-та. Сер. 14 Психология. 2023. № 2.
2. Колганова В.С. Нейропсихологические занятия с детьми: в 2 ч. Ч. 1, Ч. 2 / Валентина Колганова, Елена Пивоварова, Сергей Колганов, Ирина Фридрих. – М.: АЙРИС- пресс, 2020. – 144 с.: ил. – (Культура здоровья и детства)
3. Корсакова Н. К., Микадзе Ю. В., Балашова Е. Ю. Неуспевающие дети: нейропсихологическая диагностика трудностей в обучении младших школьников. М., 2022.

4. Лурия А.Р. Нейропсихологический анализ решения задач: учеб. пособие / А.Р. Лурия, Л.С. Цветкова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2020. – 368 с. – (Серия «Библиотека психолога»)
5. Мамаев В.Л. Нейропсихологическая диагностика, коррекция и сопровождение по образовательному маршруту детей с неврологической симптоматикой: методические указания / В.Л. Мамаев; Яросл. гос. ун-т им. П.Г. Демидова. – Ярославль: ЯрГУ, 2021. – 52 с.
6. Полонская Н. Н., Яблокова Л. В., Ахутина Т. В. Динамика функций программирования и контроля и её связь с трудностями обучения младших школьников. Вестник МГУ Сер.14, Психология, 2017, №2.
7. Пылаева Н. М., Ахутина Т. В. Школа внимания. М., Интой. 2022.
8. Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста. М.: Генезис, 2023
9. Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. М.: Академия, 2022
10. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. М.: Генезис, 2023
11. Семенович А.В. Эти невероятные левши. М.: Генезис, 2023
12. Цветков А.В. Гиперактивный ребенок: развиваем саморегуляцию. – М.: Издательство «Спорт и культура - 2023», 2012. – 104 с.
13. Цветкова Л.С. Мозг и интеллект: нарушение и восстановление интеллектуальной деятельности / Л.С. Цветкова. – 2-е изд., испр. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2018. – 424 с. – (Серия «Библиотека психолога»)
14. Цветкова Л. С. Нейропсихология счёта, письма и чтения: нарушение и восстановление. М., Юрист, 2020.

15. Успенская Т. Ю., Заваденко Н. Н. и др. Школьная дезадаптация: психоневрологическое и нейропсихологическое исследование. Вопросы психологии, 2022, №4.

Диагностический материал

№	Дата	ФИ ребенка	Возраст	Оценка уровня развития ребенка по ключевым направлениям				Активность участия (наблюдения - особые достижения, трудности)
				Когнитивное развитие	Эмоциональное развитие	Социальное развитие	Сенсорное развитие	

Ключевые направления оценки уровня развития ребенка с задержкой психического развития (ЗПР) в возрасте 6-7 лет включают в себя следующие аспекты:

1. Когнитивное развитие

- Внимание: Уровень сосредоточенности и способности к удержанию внимания на задании.
- Память: Способность запоминать и воспроизводить информацию (например, слова, числа).
- Логическое мышление: Умение выявлять связи между объектами, сравнивать, классифицировать.
- Речевое развитие: Наличие словарного запаса, уровень понимания и использования речи.

2. Эмоциональное развитие

- Эмоциональная осознанность: Умение распознавать и называть свои эмоции и эмоции других.
- Социальные навыки: Уровень взаимодействия с ровесниками и взрослыми, умение работать в группе.

- Регуляция эмоций: Способность контролировать свои эмоциональные реакции на различные ситуации.

3. Социальное развитие

- Коммуникативные навыки: Умение вести диалог, задавать вопросы, правильно реагировать на ответы.

- Сотрудничество: Способность работать в команде, умение делиться и принимать чужие идеи.

4. Сенсорное развитие

- Восприятие информации: Способность использовать зрительные, слуховые и тактильные ощущения для понимания окружающего мира.

- Зрительно-моторная координация: Умение координировать движения рук и глаз (например, при выполнении заданий, требующих точности).

5. Активность участия. Вовлеченность детей в занятия и их инициативность.

Эти ключевые направления используются для формирующих оценок и мониторинга прогресса детей в рамках программы. Они помогают выявить сильные и слабые стороны каждого ребенка и адаптировать подходы к обучению и развитию с учетом индивидуальных потребностей.

Сборник нейропсихологических упражнений**Дыхательные упражнения**

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

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

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

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

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

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

«Ныряльщик». Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох,

задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

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

«Надуй шарик». Исходное положение - лежа на спине. Детям расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета

(цвета необходимо менять). Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

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

«Дышим под счет». Ребенок ложится на спину. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги лежат прямо (перекрещивать нельзя). Глаза смотрят в потолок. Глубокий вдох через нос (рот закрыт) и шумный выдох через открытый рот. При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается. Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов и громких выдохов ртом с задержкой дыхания под счет: «Вдох (раз-два-три-четыре), держим (раз-два), выдох (раз-два-три-четыре), держим (раз-два)». Единица счета равна одной секунде. Упражнение выполняется 5-8 раз.

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

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

«Спиной к стене». Ребенок садится, прислонившись спиной к стене. На вдохе он поднимает правую руку, удерживает позу, задерживает дыхание на выдохе - опускает правую руку вниз, а левую поднимает вверх, удерживает позу, задерживая дыхание, затем на вдохе - меняет руки местами и т.д. Упражнение выполняется 5-8 раз. Отсчет: вдох, выдох-10 хлопков, задержка дыхания- 5 хлопков.

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

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

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

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

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

«Дудочка».

Заиграла дудочка

Рано поутру.

Пастушок выводит:

«Ту-ру-ру-ру-

ру!» А коровки в

лад ему Затянули

песенку:

«Му-му-му-му-му!»

Как играет

дудочка?

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

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

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

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

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

«отталкивающее движение» — опускаются вдоль тела ладонями вниз.

Глазодвигательные упражнения

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

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

«Пчелка (рисуем восьмерку глазами- следим за пчелкой)»

Слежение за предметом, перемещаемым по воображаемому контуру круга, овала, треугольника, квадрата, восьмерки, знака бесконечности, синусоиды и т.д.: на расстоянии вытянутой руки, на расстоянии локтя и около переносицы.

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

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

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

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

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

«Конвергенция». Ребенок лежит. Поднять предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над переносицей. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. Выполнить 2 раза.

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

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

«Язык двигается за глазами». Ребенок лежит на спине, голова неподвижна, ноги и руки прямые, лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются, пальцы рук неподвижны. Рот открыт, язык высунут, и следует за движением глаз.

«Полет звезды». Ребенок лежит на спине, голова неподвижна, ноги и руки прямые, лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются, пальцы рук

неподвижны. Рот открыт, язык высунут, и следует за движением глаз. Взрослый звездой рисует в воздухе «крест» на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы.

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

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

«Слежение за предметом в паре»

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

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

«Слон». Стоя. Встаньте в расслабленную позу. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперед, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмёрку», начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков

пальцев. Упражнение выполнять медленно от трёх до пяти раз левой рукой, прижатой к левому уху, и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

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

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

Растяжки

«Фараон». Ребенок ложится на спину, обняв себя руками (правая кисть держит левое плечо, левая – правое). Он должен отрывать голову от пола и поднимать ее к груди, не поднимая плеч. Туловище лежит неподвижно, ногами не шевелить.

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

«Ванька- встанька». Исходное положение: ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, глаза смотрят в потолок, рот закрыт. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук плотно прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены и не шевелятся. Упражнения выполняются следующим образом: По команде взрослого «раз» ребёнок вытягивает руки вверх так, чтобы пальцы «смотрели» в потолок, и садится без помощи рук, вытянув руки перед собой. По команде взрослого «два» ребёнок без помощи рук, не опираясь на них, возвращается в исходное

положение (ложится на спину).

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

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

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

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

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

«Сорви яблоко». Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох.

Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните. Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем подними как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь

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

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

«Бабочка». Ребенок ровно стоит на коленях, мыски вытянуты, стопы направлены вверх, спина прямая, руки вытянуты в стороны, глаза смотрят вперед. По команде взрослого:

- пальцы сжимаются в кулак;
- руки сгибаются в локтях, кулаками вверх, плечи параллельны полу;
- голова запрокидывается назад, глаза смотрят в потолок;
- плечи, находясь параллельно полу, сводятся максимально назад;

«Полетели». Ребенок ложится на спину в виде «звезды» (разводит руки и ноги в стороны). По команде «Полетели!» ребенок должен поднять руки и ноги в воздух (не высоко), растопырить пальцы рук, высунуть язык и тянуть руки и пальцы рук в разные стороны, язык (не сжимая его губами и зубами) и носочки ног вниз. По команде «Опустились!» ребенок опускает руки и ноги на пол и расслабляет все тело. Команды чередуются. Ребенок «летит», пока взрослый считает (хлопает в ладоши) до пяти и отдыхает такое же время.

«Потянись», «Потянись к солнышку», «Дотянись до радуги». Ребенок садится на пол, ноги вытянуты вперед, руки опущены на колени. По команде взрослого ребенок поднимает голову и руки вверх, как бы пытаясь дотянуться пальцами до потолка. Взгляд направлен в одну точку (3 секунды). По команде взрослого руки разводятся в стороны максимально широко, ребенок как бы «потягивается» (3 секунды). По команде взрослого ребенок опускает руки вниз и расслабляет их (3 секунды). Выполняется 3-5 раз.

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

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

Упражнения с балансиром

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

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

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

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

«Игра в паре одним мячиком «Квадрат». Упражнение выполняется сидя, с одним мячиком в паре. Дети сидят за столом напротив друг друга. Ладони открыты и повернуты вверх. Мячик лежит на правой ладонке 1-го ребенка. На счет «Раз», 1-й ребенок перекалывает мячик из правой ладонки на левую. На счет «Два» 1-й ребенок возвращает руку в исходное положение- открытая правая ладонь, повернутые вверх. На счет «Три», 1-й ребенок перекалывает мячик на правую ладонь 2-го ребенка. На счет «Четыре» 1-й ребенок возвращает левую руку в исходное положение- открытая ладонь, повернутая вверх. На счет «Пять», 2-й ребенок перекалывает мячик из правой ладонки на левую. На счет «Шесть» 2-й ребенок возвращает руку в исходное положение- открытая правая ладонь, повернутые вверх. Движение мяча по квадрату. Упражнение выполняется 4 -6 раз. Упражнение аналогично выполняется с мешочками.

«Игра в паре двумя мячиками «Квадрат». Упражнение выполняется сидя, с двумя мячиками в паре синхронно. Дети сидят за столом напротив друг друга. Ладони открыты и повернуты вверх. Мячик лежит на правой ладонке 1-го и 2-го ребенка. На счет

«Раз», синхронно оба ребенка переключают мячики из своей правой ладони на свою левую. На счет «Два», синхронно оба ребенка возвращают правую руку в исходное положение- открытая правая ладонь, повернутые вверх. На счет «Три», синхронно 1-й и 2-й ребенок переключают мячик на правую ладонь своего напарника. На счет «Четыре» 1-й и 2-й ребенок возвращают левую руку в исходное положение- открытая ладонь, повернутая вверх. Движение мяча по квадрату. Упражнение выполняется 4 -6 раз. Упражнение аналогично выполняется с мешочками.

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

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

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

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

«Мяч за спиной по кругу стоя». Упражнение выполняется стоя, с одним мячиком. Мяч находится в правой руке ребенка. На счет «Раз» ребенок

перекладывает мячик из правой руки в левую. На счет «Два» перекладывает мячик за спиной из левой руки в правую. Упражнение выполняется 4 -6 раз.

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

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

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

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

«Бросаю мячик партнеру, а он обратно», «Бросаю мячик партнеру, а он обратно со стихом». Упражнение выполняется стоя, в паре, с одним мячиком. Дети стоят напротив друг друга. Мячик находится в правой руке 1-го ребенка. На счет «Раз» 1-й ребенок бросает мячик правой рукой партнеру, а 2- ребенок его ловит правой рукой. На счет «Два» 2-й ребенок бросает мячик напарнику правой рукой, а 1-й ребенок ловит его правой рукой. Упражнение усложняется при выполнении его с прочтением стихотворения

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

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

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

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

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

«На балансирах с мешочком» - в паре, «На балансирах с мешочком раскачивание в ритме» - в паре. Упражнение выполняется стоя на балансировочной доске, в паре. 1-й ребенок становится на балансировочную

доску, а 2-й ребенок бросает ему мешочек с песком. 1-й ребенок ловит мешочек и бросает 2-му ребенку обратно. Задача 1-го ребенка сохранять равновесие и правильно выполнять упражнение. Усложненный вариант предполагает выполнение данного упражнения в определенном ритме. Упражнение выполняется 4 -6 раз.

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

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

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

мячик правой рукой вниз по диагонали своему напарнику. 1-й ребенок ловит мячик правой рукой. Упражнение выполняется 4 -6 раз.

«С двумя мячами по диагонали». Упражнение выполняется стоя, с двумя мячиками. Мячики в руках ребенка. На счет «Раз» бросает мячики одновременно

по диагонали вниз, ловит мячики. На счет «Два» 2-й повторяет упражнение. Упражнение выполняется 4 -6 раз.

Пальчиковые нейроигры

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

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

«Зонтик».

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

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

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

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

«Дом-еж», «Дом-еж- замок». Дом – пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить, ёжик – поставить ладони под углом друг к другу,

расположить пальцы одной руки между пальцами другой руки, замок – ладони прижать друг к другу, пальцы переплести.

Нейропсихологические упражнения

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

«Мой веселый, звонкий мяч» в определенном ритме.

Авторские нейропсихологические упражнения

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

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

«Руки-ноги». Для выполнения упражнения понадобится дорожка, на которой изображены руки и ноги (левые и правые). В одном ряду не более 3-х изображений. Всего 6 рядов. 1 ряд- правая рука, правая нога, левая нога; 2 ряд- правая нога, левая нога, левая рука; 3 ряд- правая рука, правая нога, левая рука; 4- ряд- правая рука, левая нога, левая рука; 5 ряд- правая рука, левая рука, правая нога; 6 ряд- правая рука, левая рука, левая нога. Задача ребенка находясь в каждом секторе (ряду) расположить части тела на дорожке в том порядке, в котором они предложены.

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

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

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

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

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

раза). 2 ряд слева направо- одновременно 4, 3 квадрат (2 раза), 3,2 квадрат (2 раза), 2,1 квадрат (2 раза). 3 ряд как 1 ряд. 4-й ряд как 2 ряд. Упражнение можно повторить 3-4 раза.

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

фигура со стрелочкой вниз, то ребенок ее располагает в нижнем ряду, если вверх, то в верхнем ряду. Если фигура без стрелки, то в среднем ряду.

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

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

Релаксации

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

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

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

Ровно, глубоко.

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

А расслаблена она.

Губы чуть приоткрываются, Все чудесно расслабляется.

Дышится легко, ровно, глубоко. Хорошо нам отдыхать!

Но пришла пора вставать! Музыка выключается.

Крепче кулачки сжимаем, Их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться! Всем открыть глаза и встать!

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

«Ленивый кот спал, спал, потом проснулся, потянулся».

(Дети медленно потягиваются: встают на носочки, поднимают руки вверх и вытягиваются.)

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

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

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

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

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

Каждый занял свое место. Сейчас корабль поднимется в небо. Вдох - выдох (3 раза). Крепко- крепко сожмите в кулачках штурвалы и сильно надавите на педали. Держите, держите. Молодцы! А теперь отпустите штурвалы и педали... Вдох - выдох. Чувствуете, как приятная т? жесьь растекается по телу, прижимает нас. Корабль взлетает. Нам становится легко. Важно сейчас ровно дышать вдох – выдох (3 раза). Хорошо! Мы почти не чувствуем своего тела, оно легкое, невесомое. Вдох - выдох (2 раза). Мы летим в космосе. На нас приветливо смотрят звезды, приглашают к себе в гости, но наша цель - Голубая Звезда... И вот она уже близко, яркая, голубая. Давайте сделаем плавную посадку. Снова крепко возьмемся за штурвалы, сильно надавим на педали, сделаем глубо-о-кий вдо-о-х - и выдох (2 раза) и отпустим штурвалы и педали. Как плавно и мягко мы сели! Выйдем из корабля... Перед вами океан, где нет воды. Цветы, всюду цветы; белые, желтые, оранжевые, розовые с голубыми стебельками, поэтому планета и кажется совсем голубой. В этом океане цветов живут необычные существа с прозрачными крылышками, огромными голубыми глазами, серебристыми усиками. Это и есть наши соседи, жители Голубой Звезды - Чистокрылышки. Они рады нам, улыбаются, мы им нравимся, они предлагают нам свою дружбу и нежность. Они протягивают нам свои чистые крылышки. Мы тоже протягиваем им руки и... чувствуем как в наше тело входит тепло, покой, доброта. Пора возвращаться на Землю. Мы возьмем все это добро, радость и чистоту с собой и поделимся счастьем с родными и друзьями, со всеми людьми. А теперь немного потянитесь, выпрямитесь и снова окажитесь в этой комнате с нами.

«Океан». «Лягте удобно, закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу океана. Чудесный летний день. Небо голубое, солнце теплое. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть воды. Появляется ощущение обдувающего все тело легкого и свежего ветерка. Воздух

чист и прозрачен. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает лицо, шею, плечи, спину, живот, руки, ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться. Откройте глаза. Вы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день».

«Подводный мир». «Черепашка, черепаха носит панцирь, как рубаху. Панцирь носит черепаха, прячет голову от страха». (Дети делают глубокий вдох, поднимают плечи до ушей и втягивают голову в плечи). «В домик скрылась Черепаха. Вся дрожит, как лист, от страха» (Удерживают позу) «Покрутила головой – нет угрозы никакой». (Опускают плечи, медленно поворачивают голову вправо и влево). «В этом костяном жилете не так

страшно жить на свете. Как из норки, торчит шейка, Вся в чешуйках, словно змейка. (Дети расслабляются).

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

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

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

— Мы играли, играли и немного устали. Присели отдохнуть и задремали. Но вот солнечный лучик: коснулся глаз — откройте глаза; коснулся лба - пошевелите бровями; коснулся носа — наморщите нос; коснулся губ — пошевелите губами; коснулся подбородка — подвигайте челюстью; коснулся плеч — приподнимите и опустите плечи; коснулся рук — потрясите руками;

коснулся ног — лягте на спину и подрыгайте ногами. Солнечный лучик поиграл с вами и скрылся — вставайте, ребята.

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

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

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

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

летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь.

Теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке. Вы отдыхаете и чувствуете себя прекрасно! Отдохнувшие, полные сил и энергии, продолжаем работать».

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

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

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

«Звуки природы». «Дети представьте себе, что вы на лесной опушке. Вокруг шелестят листья, поют птицы, кукует кукушка, стрекочут в траве

кузнечики, жужжат пчёлы... Прислушайтесь к звукам... Вы слышите пение птиц, шорохи трав. Почувствуйте запахи: ароматно пахнут лесные цветы... Ветер доносит запах сосен. Расслабьтесь, почувствуйте лёгкость и спокойствия. Запомните свои ощущения и захватите их с собой, возвращаясь из путешествия. Пусть они будут с вами весь день».

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

«Волшебный сон» Внимательно слушайте и повторяйте про себя мои слова с закрытыми глазами. «Волшебный сон закончится, когда я скажу: «Открыть глаза». Внимание, наступает «волшебный сон». Реснички опускаются, глазки закрываются. Мы спокойно отдыхаем, мы спокойно отдыхаем. Сном волшебным засыпаем. Дышится легко, ровно, глубоко. Наши руки отдыхают... Ноги тоже отдыхают, отдыхают, засыпают. Ноги тоже отдыхают, отдыхают, засыпают. Шея не напряжена и расслаблена. Губы чуть приоткрываются, все чудесно расслабляются, все чудесно расслабляются, дышится легко...ровно...глубоко... Мы спокойно отдыхали, сном волшебным засыпали. Хорошо нам отдыхать! Но пора вставать! Крепче кулачки сжимаем, их повыше поднимаем. Потянуться! Улыбнуться! Всем открыть глаза и встать!

«Перышки». «Закройте глаза. Сделайте три вдоха и выдоха по моей команде. Раз - вдох. Два – выдох. Представьте себе, что вы лежите на спине посередине поляны покрытой короткой, мягкой изумрудной травой. Вы лежите на спине и смотрите в голубое небо, по которому плывут два небольших белых облачка. Дует слабый ветерок. Вам легко, тепло, уютно и спокойно. Ветерок шевелит ваши волосы и приятно касается щек, лба и губ. И тут вы видите, что рядом с вами пролетает маленькое белое перышко. Оно опускается рядом с вами, и вы вдруг чувствуете, как уменьшаетесь. Вы становитесь все меньше и меньше. Вы садитесь на перышко, и ветер подхватывает его, поднимая все выше и выше. Сверху вы видите полянку, окружающий ее лес и заходящее за горизонт солнце.

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

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

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

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

«Дождь». «Станьте в круг друг за другом и представьте, что вы превращаетесь в лесные деревья. В лесу светит солнышко, и все деревья потянули к нему свои веточки. Высоко- высоко тянутся своими веточками, чтобы каждый листочек согрелся (дети поднимаются на носки, высоко поднимают руки, перебирая пальцами). Вдруг подул сильный ветер и стал

раскачивать деревья в разные стороны. А деревья крепко держатся корнями, устойчиво стоят и только раскачиваются (дети раскачиваются в стороны, напрягая мышцы ног). Ветер принес дождевые тучи, и деревья почувствовали первые дождевые капли (дети кончиками пальцев касаются спины впереди сидящего товарища). Дождик стучит все сильнее и сильнее (дети усиливают движения пальцами). Деревья стали жалеть друг друга, защищать от сильного удара дождя своими ветвями (дети проводят ладошками по спинам друг друга). Ура! Появилось солнышко! Деревья обрадовались, стряхнули с листьев лишние капли дождя. Они чувствуют себя бодрыми, свежими и радостными».

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

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

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

— постепенно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам); «четыре» — разводятся плечи и выпрямляется шея, поднимается голова; «пять»

— дети поднимают руки вверх, смотрят на них, будто тянутся к солнцу. После этого полезно сразу перейти к упражнению «Потянулись — сломались».