

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 32 комбинированного вида»

**Всероссийский конкурс  
лучших психолого-педагогических программ и технологий  
в образовательной среде – 2022**

Номинация 3  
«Программы коррекционно-развивающей работы»

**Коррекционно-развивающая программа «Развитие внимания, памяти и логического мышления у детей старшего дошкольного возраста с ЗПР посредством нейро-подхода «Нейро-старт»»**

**Автор:** педагог-психолог  
высшая квалификационная категория  
МДОУ «Детский сад №32»  
Игнатова Фаина Викторовна

г. Ухта, 2022

## Содержание

<b>Информация о разработчиках.....</b>	<b>3</b>
....	
<b>Аннотация .....</b>	<b>3</b>
...	
<b>Направленность Программы.....</b>	<b>5</b>
<b>Цель и задачи Программы.....</b>	<b>6</b>
.....	
<b>Этапы реализации Программы.....</b>	<b>6</b>
.....	
<b>Условия реализации Программы.....</b>	<b>7</b>
.....	
<b>Ожидаемые результаты Программы.....</b>	<b>7</b>
.....	
<b>Критерии оценки планируемых результатов реализации Программы....</b>	<b>8</b>
<b>Перечень и описание программных мероприятий.....</b>	<b>10</b>
.....	
<b>Сферы ответственности, основные права и обязанности участников Программы.....</b>	<b>23</b>
.	
<b>Система организации внутреннего контроля за реализацией Программы.....</b>	<b>25</b>
.	
<b>Сведения о практической апробации Программы на базе организации.....</b>	<b>26</b>
....	
<b>Результаты, подтверждающие эффективность реализации Программы.....</b>	<b>26</b>
..	
<b>Список литературы.....</b>	<b>используемой 29</b>
<b>Приложения.....</b>	<b>31</b>
....	

### **Информация о разработчиках**

Участниками программы являются воспитанники МДОУ «Детского сада №32 комбинированного вида» пгт Ярега в возрасте 5-6 лет с ЗПР, педагог-психолог, воспитатели и учитель-логопед.

В данной дошкольной организации действуют 2 группы компенсирующей направленности, которые посещают дети с нарушениями речи и сопутствующими диагнозами, в том числе и ЗПР.

За реализацию программы отвечает педагог-психолог высшей квалификационной категории Игнатова Фаина Викторовна.

МДОУ «Детский сад №32 комбинированного вида»

Заведующий МДОУ «Д/с №32»: Злобина Наталья Васильевна.

Тел.: 8 (8216) 75-57-27

Эл. Адрес: ds\_32\_yar@edu.rkomi.ru

Сайт: <http://ds32.edu-ukhta.ru>

### **Аннотация**

Задержка психического развития (ЗПР) – одна из самых распространенных форм психической патологии у детей. Такое отклонение весьма неоднозначно и требует индивидуального подхода к каждому ребенку, поэтому наиболее эффективны индивидуальные и подгрупповые занятия.

Дети с ЗПР испытывают трудности, связанные с адаптацией и обучением, и не имеют тяжелых патологий развития (умственная отсталость, первичное недоразвитие двигательной системы, слуха, зрения и речи). У каждого ребенка патология проявляется по-своему. Однако существуют и некоторые общие особенности детей с ЗПР:

1. Нарушение внимания – сниженная концентрация и неустойчивость внимания, повышенная отвлекаемость. Явление часто сопровождается повышенной двигательной и речевой активностью. Данный комплекс отклонений специалисты именуют СДВГ, или синдромом дефицита внимания с гиперактивностью.

2. Нарушение восприятия – проявляется в трудностях построения целостного образа. Кроме того, у ребенка страдает ориентировка в пространстве и скорость восприятия.

3. Особенности памяти – заключаются в лучшем запоминании наглядного материала, чем вербального.

4. Проблемы речи – связаны в основном с темпом ее развития. Степень задержки может быть как легкой, так и тяжелой.

5. Отставание развития основных форм мышления – обнаруживается при решении задач на логико-словесное мышление. Так, к началу школьного обучения ребенок с ЗПР не владеет полностью всеми интеллектуальными операциями, которые необходимы для выполнения школьных заданий (сравнение, обобщение, синтез, анализ, абстрагирование).

В большинстве случаев дети с ЗПР могут обучаться по стандартным общеобразовательным программам. Однако учебные методики требуют определенной корректировки, в зависимости от особенностей развития каждого ребенка.

Исходя из вышесказанного, педагогу-психологу ДОО важно обеспечить своевременную коррекционно-развивающую помощь данной категории детей, чтобы максимально сравнять интеллектуальные особенности детей с ЗПР до нормотипичных детей.

Зачастую детей с ЗПР сложнее завлечь в совместную деятельность, их внимание неустойчивое, концентрация очень низкая. Чтобы обеспечить вовлеченность детей и вместе с этим и провести комплексную коррекционно-развивающую работу нами было принято решение о использовании элементов нейро-технологии.

Практическая значимость данной разработки заключается в том, что в настоящее время в дошкольные организации все чаще поступают дети с диагнозом ЗПР, в связи с этим остро встает вопрос в обеспечении своевременной психолого-педагогической помощи этой категории детей. Реализация данной Программы показала свою эффективность по сравнению с другими подходами.

Программа разработана для работы с детьми с ЗПР в возрасте 5-6 лет.

Программа коррекционно-развивающей направленности. Новизна программы заключается в использовании комплексного подхода к обеспечению нейропсихологического сопровождения и коррекционно-развивающей работы по развитию интеллектуальной сферы детей 5-6 лет с ЗПР. Комплексность обеспечивается за счет нейро-подхода, который объединяет в себе воздействие на физическую, интеллектуальную и эмоциональную стороны личности ребенка.

**Целевая аудитория:** дети с моторными и интеллектуальными нарушениями, имеющие диагноз ЗПР, у которых отмечается сниженное внимание, низкая работоспособность, расторможенность, сниженный уровень развития логического мышления, памяти и восприятия.

**Программа направлена** на комплексное коррекцию и развитие ребенка за счет применения нейро-гимнастики и упражнений, с задействованием двуручной координации, двигательной активности с моторной программой, игры на балансирах с усложнениями в комплексе данная работа позволяет достичь значимых результатов в коррекционно-развивающей работе с детьми выбранной категории.

### ***Описание проблемной ситуации, на решение которой направлена***

**Программа:** дети, имеющие диагноз ЗПР, зачастую имеют целый комплекс трудностей в развитии психических процессов, а именно нарушения в тактильной, проприоцептивной сферах, а также в глазо-двигательном контроле, внимании, восприятии, а вместе с тем и умственных способностях. Для разрешения данных проблем направлена Программа. Именно работа комплексная, задействуя движение тела, мозг и эмоциональную составляющую может дать наиболее значимый и устойчивый результат к коррекционно-развивающей работе с детьми с ЗПР.

**Цель Программы:** обеспечение нейропсихологического сопровождения и коррекционно-развивающей работы по развитию интеллектуальной сферы детей 5-6 лет с ЗПР.

#### ***Задачи:***

- Развитие внимания детей с ЗПР в возрасте 5-6 лет посредством нейро-упражнений и игр, а также через развитие гностических способностей ребенка (зрительных, слуховых, тактильных, проприоцептивных и др.);
- Развитие логического мышления через расширение и развитие пространственных представлений, соматогностических (чувствование и знание своего тела) способностей;
- Развитие памяти посредством нейромоторики (двигательных заданий) и графомоторики (письменных заданий).

**Длительность реализации Программы:** 10 месяцев, 1 учебный год, сентябрь-май.

Программа состоит из 44 занятий (по 30 минут каждое), которые проводятся 1 раз в неделю. В число занятий входят 2 диагностических и 22 индивидуальных и 20 подгрупповых занятия.

### **Этапы реализации программы**

<i>Этапы</i>	<i>Описание</i>	<i>Сроки</i>	<i>Цели</i>
1 этап	Первичная диагностика и разработка программы	Сентябрь 2021г.	Определение уровня сформированности

	исходя из результатов обследования.		психологических функций (мышление, внимание, память, восприятия и т.д.)
2 этап	Реализация программы с учетом итогов первичной диагностики детей.	Октябрь 2021 г. – май 2022 г.	Обеспечение нейропсихологического сопровождения и коррекционно-развивающей работы по развитию интеллектуальной сферы детей 5-6 лет с ЗПР.
3 этап	Подведение итогов реализации программы и проведение итоговой диагностики.	Май 2022 г.	Оценка эффективности проведенных мероприятий в рамках Программы.

**Основная форма работы:** индивидуальные и подгрупповые занятия, консультации родителей (законных представителей) по ходу реализации программы (по запросу).

**Методы для реализации программы:** круговые занятия, нейротренинги, игровые занятия.

**Условия реализации:**

*Кадровые условия:* педагог-психолог, реализующий данную программу должен иметь образование (либо пройти курсы повышения квалификации) в сфере нейропедагогики и нейропсихологии, а также инклюзивного образования.

*Материально-технические условия:* сенсорная комната ДОО, балансир, мячики, музыкальные и шумовые инструменты (звоночки, колокольчики, погремушки, маракасы и др.), балансировочная дорожка, доска Бильгоу, ортоковрики, нейро-пособия, нейросхемы и авторские нейросборники, карандаши и фломастеры.

*Нормативные условия:* режим работы МДОУ «Детский сад №32 комбинированного вида», занятия в рамках реализации проводятся в свободное от режимных моментов.

**Ожидаемые результаты Программы:**

Повышение уровня развития интеллектуальных способностей ребенка 5-6 лет с ЗПР, а именно *развитие логического мышления* (увеличение данного показателя по диагностике после реализации программы не менее чем на 30%);

*Повышение уровня внимания, его концентрации, объема и переключения внимания* воспитанников (увеличение данного показателя по диагностике после реализации программы не менее чем на 30%);

*Развитие памяти зрительной и слуховой* (увеличение данного показателя по диагностике после реализации программы не менее чем на 30%).

### Критерии оценки планируемых результатов

№	Оцениваемый показатель	Методика оценки	Оценка результативности
1	Логическое мышление	Методика «4 лишний» (автор Белопольская Л.Н.) Приложение 1 «Нарисуй недостающую фигуру» Приложение 2 Тест на мышление ребенка «Последовательность событий» (А.Н. Бернштейн) Приложение 3	Психический процесс сформирован или находится на стадии формирования
2	Внимание (концентрация, объем и переключение)	Методика «Шифровка» (автор Векслер) Приложение 4	Психический процесс сформирован или находится на стадии формирования
3	Память (зрительная и слуховая)	Методика «Заучивание 10 слов» (автор Лурия А.Р.) Приложение 5 Диагностика восприятия «Узнавание фигур» (автор А.Н. Берштейн) Приложение 6	Психический процесс сформирован или находится на стадии формирования

### Нормативно-правовые основания:

- Всемирная декларация об образовании для всех;
- Конвенция ООН о правах инвалидов;
- Конвенция о правах ребёнка;

- Протокол № 1 Европейской конвенции о защите прав и свобод человека;
- Конституция РФ;
- Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.; «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», введение с 01.01.2021г.;
- Постановление 24.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарноэпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденные постановлением от 30.06.2020 № 16»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.07.2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10.2013 г. № 1155 (далее ФГОС ДО);
- Письмо Минобрнауки России от 07.06.2013 № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей»;
- Устав Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №32 комбинированного вида» № 226 от 11 февраля 2015 г.

**Научно-методическая база:** основой для данной работы являлись исследования и научные труды А.Л. Лурия в области нейропсихологии, а также публикации Г.Е. Введенского [2], В.А. Москвина [12], В.И. Голод [3], А.В. Никольского [13].

**Ожидаемые результаты реализации программы.**

Дети станут более ловкими и двигательно-активными, повысится их эмоциональная устойчивость.

В ходе наблюдения за воспитанниками будет отмечено их стремление к познанию и творчеству.

Дети станут более уверенно ориентироваться как на собственном теле, так и в окружающем их пространстве.

В ходе диагностики будет выявлено развитие высших психических функций - память, внимание, мышление, речь; крупной и мелкой моторики.

У детей развиты гностические способности ребенка (зрительные, слуховые, тактильные, проприоцептивные и др.);

Дети более уверенно ведут себя в среде сверстников.

**Описание и источники психодиагностического инструментария, используемого для оценки достижения планируемых результатов.**

Методика «4 лишний» (автор Белополюская Л.Н.) - методика призвана исследовать процессы образно-логического мышления, умственные операции анализа и обобщения у ребенка;

«Нарисуй недостающую фигуру» (Дьяченко О.М.) - исследование сформированности наглядно-образного мышления.

Тест на мышление ребенка «Последовательность событий» (А.Н. Бернштейн) - исследование развития логического мышления, речи, способности к обобщению.

Методика «Шифровка» (автор Векслер) - методика предназначена для оценки переключения и распределения внимания ребёнка.

Методика «Заучивание 10 слов» (автор Лурия А.Р.) - используется для оценки состояния памяти, утомляемости, активности внимания.

Диагностика восприятия «Узнавание фигур» (автор А.Н. Берштейн) - исследование процессов восприятия и узнавания детей.

### Перечень и описание программных мероприятий

№	Занятие	Время	Цели
1	Занятие 1. Знакомство и проведение первичной диагностики. Индивидуально. 1. Вводная часть 2. Диагностика уровня интеллектуального развития детей.	5 мин. 25 мин.	Изучение актуального уровня развития детей 5-6 лет с ЗПР с целью планирования дальнейшего маршрута занятий и коррекции программного содержания.
2	Занятие 2. «Я и мое тело» Подгрупповое. 1. Приветствие. Моторная дорожка. 2. Упражнение «Прикосновение» 3. Упражнение «Запомни и покажи» 4. Задание из нейросборника «Нейростар» 5. Релаксация. 6. Рефлексия.	5 мин. 6 мин. 6 мин. 8 мин. 2 мин. 3 мин.	Развитие самоконтроля, зрительного восприятия, координации движений за счет выполнения моторной программы. Ввод браслета, который надевается на левую руку ребенка с целью определения сторон лево-право. Формирование умения ориентироваться на собственном теле. Развитие межполушарного взаимодействия Снятие напряжения и зажимов в теле.
3	Занятие 3. «Я и мое тело. Закрепление» Индивидуальное. 1. Приветствие. Моторная дорожка. 2. Упражнение «Право-лево» 3. Упражнение «Встань рядом и повтори» 4. Задание из нейросборника «Нейростар» 5. Релаксация 6. Рефлексия.	5 мин. 6 мин. 6 мин. 8 мин. 2 мин. 3 мин.	Развитие самоконтроля, зрительного восприятия, координации движений за счет выполнения моторной программы. Закрепление умения ориентироваться на собственном теле. Закрепление знания сторон «лево-право» Снятие напряжения и зажимов в теле.
4	Занятие 4. «Я и мое тело. Ч. 2» Подгрупповое. 1. Приветствие. Моторная	5 мин.	Развитие самоконтроля, зрительного восприятия, координации движений за счет

	<p>дорожка.</p> <p>2. Упражнение «Повтори позу»</p> <p>3. Упражнение «Где предмет?»</p> <p>4. Задание из нейросборника «Нейростар»</p> <p>5. Релаксация.</p> <p>6. Рефлексия</p>	<p>6 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>3 мин..</p>	<p>выполнения моторной программы.</p> <p>Закрепление пространственного понятия «сзади-спереди»</p> <p>Знакомство со схемой тела, стоящего напротив</p> <p>Развитие межполушарного взаимодействия</p> <p>Снятие напряжения и зажимов в теле.</p>
5	<p>Занятие 5. «Я и мое тело. Ч. 2. Закрепление» Индивидуальное.</p> <p>1. Приветствие. Моторная дорожка.</p> <p>2. Упражнение «Зеркало»</p> <p>3. Упражнение «Робот»</p> <p>4. Задание из нейросборника «Нейростар»</p> <p>5. Релаксация.</p> <p>6. Рефлексия</p>	<p>5 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Развитие самоконтроля, зрительного восприятия, координации движений за счет выполнения моторной программы.</p> <p>Закрепление пространственного понятия «сзади-спереди»</p> <p>Знакомство со схемой тела, стоящего напротив</p> <p>Развитие межполушарного взаимодействия</p> <p>Снятие напряжения и зажимов в теле.</p>
6	<p>Занятие 6. «Путаница» Подгрупповое.</p> <p>1. Приветствие. Моторная дорожка.</p> <p>2. Упражнение «Путаница»</p> <p>3. Упражнение «Непослушный робот»</p> <p>4. Задание из нейросборника «Нейростар»</p> <p>5. Релаксация.</p> <p>6. Рефлексия</p>	<p>5 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Развитие самоконтроля, зрительного восприятия, координации движений за счет выполнения моторной программы.</p> <p>Развитие внимания и самоконтроля.</p> <p>Развитие мышления посредством двигательных упражнений.</p> <p>Развитие межполушарного взаимодействия</p> <p>Снятие напряжения и зажимов в теле.</p>
7	<p>Занятие 7. «Путаница. Закрепление» Индивидуальное.</p> <p>1. Приветствие. Моторная дорожка.</p> <p>2. Упражнение «Правое-лево»</p> <p>3. Упражнение «Запомни и покажи»</p> <p>4. Задание из нейросборника «Нейростар»</p> <p>5. Релаксация.</p>	<p>5 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>3 мин.</p>	<p>Развитие самоконтроля, зрительного восприятия, координации движений за счет выполнения моторной программы.</p> <p>Развитие межполушарного взаимодействия.</p> <p>Развитие внимания и самоконтроля.</p> <p>Снятие напряжения и зажимов в теле.</p>

	6. Рефлексия	2 мин.	
8	<p>Занятие 8. «Путаница» Подгрупповое.</p> <p>1. Приветствие. Моторная дорожка.</p> <p>2. Упражнение «Ухо-нос-хлопок»</p> <p>3. Упражнение «Зеркальное рисование»</p> <p>4. Задание из нейросборника «Нейростар»</p> <p>5. Релаксация.</p> <p>6. Рефлексия</p>	<p>5 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Развитие самоконтроля, зрительного восприятия, координации движений за счет выполнения моторной программы.</p> <p>Улучшение мыслительной деятельности, повышение произвольности деятельности.</p> <p>Развитие пространственных представлений.</p> <p>Развитие межполушарного взаимодействия</p> <p>Снятие напряжения и зажимов в теле.</p>
9	<p>Занятие 9. «Путаница. Закрепление» Индивидуальное.</p> <p>7. Приветствие. Моторная дорожка.</p> <p>8. Упражнение «Замочек»</p> <p>9. Упражнение «Симметричные рисунки»</p> <p>10. Задание из нейросборника «Нейростар»</p> <p>11. Релаксация.</p> <p>1. Рефлексия</p>	<p>5 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Развитие самоконтроля, зрительного восприятия, координации движений за счет выполнения моторной программы.</p> <p>Формирование умения выполнять перекрестные движения, требующие внимания и контроля со стороны обоих полушарий.</p> <p>Укрепление межполушарных связей и внимания.</p> <p>Снятие напряжения и зажимов в теле.</p>
10	<p>Занятие 10. «Поисковики» Подгрупповое.</p> <p>1. Приветствие. Моторная дорожка.</p> <p>2. Упражнение «Забавные палочки»</p> <p>3. Упражнение «Поиск клада»</p> <p>4. Задание из нейросборника «Нейростар»</p> <p>5. Релаксация.</p> <p>6. Рефлексия</p>	<p>5 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Развитие самоконтроля, зрительного восприятия, координации движений за счет выполнения моторной программы.</p> <p>Развитие межполушарного взаимодействия</p> <p>Развитие общей моторики, ориентировки в пространстве и зрительного восприятия.</p> <p>Формирование навыка освоения пространства по схеме.</p> <p>Снятие напряжения и зажимов в теле.</p>
11	<p>Занятие 11. «Поисковики. Закрепление» Индивидуальное.</p> <p>1. Приветствие. Моторная дорожка.</p> <p>2. Упражнение «Карта сокровищ»</p>	<p>5 мин.</p> <p>6 мин.</p>	<p>Развитие самоконтроля, зрительного восприятия, координации движений за счет выполнения моторной программы.</p> <p>Развитие межполушарного</p>

	<p>3. Упражнение «Танки»</p> <p>4. Задание из нейросборника «Нейро-star»</p> <p>5. Релаксация.</p> <p>6. Рефлексия</p>	<p>6 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>взаимодействия</p> <p>Развитие общей моторики, ориентировки в пространстве и зрительного восприятия.</p> <p>Закрепление навыка освоения пространства по схеме.</p> <p>Снятие напряжения и зажимов в теле.</p>
12	<p>Занятие 12. «Ловкие-смелые» Подгрупповое.</p> <p>1. Приветствие. Моторная дорожка.</p> <p>2. Упражнение «Перекрестные шаги»</p> <p>3. Упражнение «На что похоже»</p> <p>4. Задание из нейросборника «Нейро-star»</p> <p>5. Релаксация.</p> <p>6. Рефлексия</p>	<p>5 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Развитие самоконтроля, зрительного восприятия, координации движений за счет выполнения моторной программы.</p> <p>Развитие межполушарного взаимодействия</p> <p>Развитие зрительного и кинестетического восприятия, ориентировки в пространстве, произвольности внимания.</p> <p>Снятие напряжения и зажимов в теле.</p>
13	<p>Занятие 13. «Ловкие-смелые. Закрепление» Индивидуальное.</p> <p>1. Приветствие. Моторная дорожка.</p> <p>2. Упражнение «Сладкая парочка»</p> <p>3. Упражнение «Умные дорожки»</p> <p>4. Задание из нейросборника «Нейро-star»</p> <p>5. Релаксация.</p> <p>6. Рефлексия</p>	<p>5 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Развитие самоконтроля, зрительного восприятия, координации движений за счет выполнения моторной программы.</p> <p>Развитие межполушарного взаимодействия</p> <p>Развитие зрительного и кинестетического восприятия, ориентировки в пространстве, произвольности внимания.</p> <p>Снятие напряжения и зажимов в теле.</p>
14	<p>Занятие 14. «Ходилки-бродилки» Подгрупповое.</p> <p>1. Приветствие. Моторная дорожка.</p> <p>2. Упражнение «Горка»</p> <p>3. Упражнение «На что похоже»</p> <p>4. Задание из нейросборника «Нейро-star»</p> <p>5. Релаксация.</p> <p>6. Рефлексия</p>	<p>5 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Развитие самоконтроля, зрительного восприятия, координации движений за счет выполнения моторной программы.</p> <p>Развитие межполушарного взаимодействия</p> <p>Развитие зрительно-моторной координации, цветовосприятия, системы «глаз-рука»</p> <p>Снятие напряжения и зажимов в теле.</p>
15	<p>Занятие 15. «Ходилки-</p>		<p>Развитие самоконтроля,</p>

	<p>бродилки. Закрепление» Индивидуальное.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие. Моторная дорожка.</li> <li>2. Упражнение «В гости к кошке»</li> <li>3. Упражнение «Хлопни-топни»</li> <li>4. Задание из нейросборника «Нейро-star»</li> <li>5. Релаксация.</li> <li>6. Рефлексия</li> </ol>	<p>5 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>зрительного восприятия, координации движений за счет выполнения моторной программы.</p> <p>Развитие межполушарного взаимодействия</p> <p>Формирование умения, проговаривая слова выполнять движения руками.</p> <p>Снятие напряжения и зажимов в теле.</p>
16	<p>Занятие 16. «Сказка» Подгрупповое.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие. Моторная дорожка.</li> <li>2. Упражнение «Кинезио-сказка. В лесу.»</li> <li>3. Упражнение «На что похоже»</li> <li>4. Задание из нейросборника «Нейро-star»</li> <li>5. Релаксация.</li> <li>6. Рефлексия</li> </ol>	<p>5 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Развитие самоконтроля, зрительного восприятия, координации движений за счет выполнения моторной программы.</p> <p>Развитие межполушарного взаимодействия</p> <p>Формирование умения, проговаривая слова выполнять движения руками.</p> <p>Снятие напряжения и зажимов в теле.</p>
17	<p>Занятие 17. «Сказка. Закрепление» Индивидуальное.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие. Моторная дорожка.</li> <li>2. Упражнение «Кинезио сказка. Два котенка»</li> <li>3. Упражнение «Кулак-ребро-ладонь»</li> <li>4. Задание из нейросборника «Нейро-star»</li> <li>5. Релаксация.</li> <li>6. Рефлексия</li> </ol>	<p>5 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Развитие самоконтроля, зрительного восприятия, координации движений за счет выполнения моторной программы.</p> <p>Развитие межполушарного взаимодействия</p> <p>Развитие зрительно-моторной координации.</p> <p>Снятие напряжения и зажимов в теле.</p>
18	<p>Занятие 18. «Импульсы» Подгрупповое.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие. Моторная дорожка.</li> <li>2. Упражнение «Рисунки из зазеркалья»</li> <li>3. Упражнение «Передай</li> </ol>	<p>5 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>6 мин.</p>	<p>Развитие самоконтроля, зрительного восприятия, координации движений за счет выполнения моторной программы.</p> <p>Развитие межполушарного взаимодействия</p> <p>Развитие умения</p>

	<p>мяч по кругу»</p> <p>4. Задание из нейросборника «Нейроstar»</p> <p>5. Релаксация.</p> <p>6. Рефлексия</p>	<p>8 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>ориентироваться в «перевернутом» пространстве</p> <p>Снятие напряжения и зажимов в теле.</p>
19	<p>Занятие 19. «Импульсы. Закрепление» Индивидуальное.</p> <p>1. Приветствие. Моторная дорожка.</p> <p>2. Упражнение «Мишень»</p> <p>3. Упражнение «Костер»</p> <p>4. Задание из нейросборника «Нейроstar»</p> <p>5. Релаксация.</p> <p>6. Рефлексия</p>	<p>5 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Развитие самоконтроля, зрительного восприятия, координации движений за счет выполнения моторной программы.</p> <p>Развитие межполушарного взаимодействия</p> <p>Развитие умения целенаправленного планирования, регулировать и контролировать свои действия.</p> <p>Формирование внимания и произвольной регуляции собственной деятельности.</p> <p>Снятие напряжения и зажимов в теле.</p>
20	<p>Занятие 20. «Тренировка» Подгрупповое.</p> <p>1. Приветствие. Моторная дорожка.</p> <p>2. Упражнение «Рисунки из зазеркалья»</p> <p>3. Упражнение «Передай мяч по кругу»</p> <p>4. Задание из нейросборника «Нейротренажер»</p> <p>5. Релаксация.</p> <p>6. Рефлексия</p>	<p>5 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Развитие самоконтроля, зрительного восприятия, координации движений за счет выполнения моторной программы.</p> <p>Развитие межполушарного взаимодействия</p> <p>Знакомство с кинезио-мешочками</p> <p>Снятие напряжения и зажимов в теле.</p>
21	<p>Занятие 21. «Тренировка. Закрепление» Индивидуальное.</p> <p>1. Приветствие. Моторная дорожка.</p> <p>2. Упражнение «Пробуждение мешочка»</p> <p>3. Упражнение «Батут»</p> <p>4. Задание из нейросборника «Нейротренажер»</p> <p>5. Релаксация.</p> <p>6. Рефлексия</p>	<p>5 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Развитие самоконтроля, зрительного восприятия, координации движений за счет выполнения моторной программы.</p> <p>Развитие межполушарного взаимодействия</p> <p>Формирование умения играть с кинезио-мешочками</p> <p>Снятие напряжения и зажимов в теле.</p>

22	<p>Занятие 22. «Раз мешочек, два мешочек» Подгрупповое.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие. Моторная дорожка.</li> <li>2. Упражнение «Перемещение мешочка»</li> <li>3. Упражнение «Передай мешочек по кругу»</li> <li>4. Задание из нейросборника «Нейротренажер»</li> <li>5. Релаксация.</li> <li>6. Рефлексия</li> </ol>	<p>5 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Развитие самоконтроля, зрительного восприятия, координации движений за счет выполнения моторной программы</p> <p>Развитие межполушарного взаимодействия</p> <p>Закрепление умения играть с кинезио-мешочками</p> <p>Снятие напряжения и зажимов в теле.</p>
23	<p>Занятие 23. «Раз мешочек, два мешочек. Закрепление» Индивидуальное.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие. Моторная дорожка.</li> <li>2. Упражнение «Прыг-скок и на мосток»</li> <li>3. Упражнение «Пять-хлопок-крестики»</li> <li>4. Задание из нейросборника «Нейротренажер»</li> <li>5. Релаксация.</li> <li>6. Рефлексия</li> </ol>	<p>5 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Развитие самоконтроля, зрительного восприятия, координации движений за счет выполнения моторной программы.</p> <p>Развитие межполушарного взаимодействия</p> <p>Знакомство с доской Бильгоу и стойкой с мишенями.</p> <p>Развитие координации и ловкости движений.</p> <p>Снятие напряжения и зажимов в теле.</p>
24	<p>Занятие 24. «Весело шагаем» Подгрупповое.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие. Моторная дорожка.</li> <li>2. Упражнение «Нейро-игра. Коврики»</li> <li>3. Упражнение «В цель»</li> <li>4. Задание из нейросборника «Нейротренажер»</li> <li>5. Релаксация.</li> <li>6. Рефлексия.</li> </ol>	<p>5 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Развитие самоконтроля, зрительного восприятия, координации движений за счет выполнения моторной программы.</p> <p>Развитие межполушарного взаимодействия</p> <p>Развитие умения ориентироваться по схеме.</p> <p>Снятие напряжения и зажимов в теле.</p>
25	<p>Занятие 25. «Весело шагаем. Закрепление» Индивидуальное.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие. Моторная дорожка.</li> </ol>	<p>5 мин.</p>	<p>Развитие самоконтроля, зрительного восприятия, координации движений за счет выполнения моторной</p>

	<p>2. Упражнение «Дорога к балансу»</p> <p>3. Упражнение «Кидай-лови, хлопай-стучи»</p> <p>4. Задание из нейросборника «Нейроstar»</p> <p>5. Релаксация.</p> <p>6. Рефлексия</p>	<p>6 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>программы.</p> <p>Развитие межполушарного взаимодействия</p> <p>Развитие навыка нахождения баланса на доске Бильгоу.</p> <p>Развитие координации и ловкости движений.</p> <p>Снятие напряжения и зажимов в теле.</p>
26	<p>Занятие 26. «Массажик» Подгрупповое.</p> <p>1. Приветствие. Моторная дорожка.</p> <p>2. Упражнение «Шарики-колючки»</p> <p>3. Упражнение «Метание мешочков»</p> <p>4. Задание из нейросборника «Нейротренажер»</p> <p>5. Релаксация</p> <p>6. Рефлексия.</p>	<p>5 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Развитие самоконтроля, зрительного восприятия, координации движений за счет выполнения моторной программы.</p> <p>Развитие межполушарного взаимодействия</p> <p>Формирование умения применения самомассажа</p> <p>Снятие напряжения и зажимов в теле.</p> <p>Развитие координации и ловкости движений.</p>
27	<p>Занятие 27. «Массажик. Закрепление» Индивидуальное.</p> <p>1. Приветствие. Моторная дорожка.</p> <p>2. Упражнение «Правое-лево»</p> <p>3. Упражнение «Баланс с мешочками»</p> <p>4. Задание из нейросборника «Нейроstar»</p> <p>5. Релаксация.</p> <p>6. Рефлексия</p>	<p>5 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Развитие самоконтроля, зрительного восприятия, координации движений за счет выполнения моторной программы.</p> <p>Развитие межполушарного взаимодействия</p> <p>Развитие умения балансировать выполняя упражнение с кинезио-мешочками в руках</p> <p>Снятие напряжения и зажимов в теле.</p>
28	<p>Занятие 28. «Руки и ноги» Подгрупповое.</p> <p>1. Приветствие. Моторная дорожка.</p> <p>2. Упражнение «Периметр»</p> <p>3. Упражнение «Бросай-лови»</p> <p>4. Задание из нейросборника</p>	<p>5 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>8 мин.</p>	<p>Развитие самоконтроля, зрительного восприятия, координации движений за счет выполнения моторной программы.</p> <p>Развитие межполушарного взаимодействия</p> <p>Развитие координации рук и ног.</p> <p>Снятие напряжения и зажимов в теле.</p>

	<p>«Нейротренажер»</p> <p>5. Релаксация</p> <p>6. Рефлексия.</p>	<p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	
29	<p>Занятие 29. «Руки и ноги. Закрепление» Индивидуальное.</p> <p>1. Приветствие. Моторная дорожка.</p> <p>2. Упражнение «Периметр с усложнением»</p> <p>3. Упражнение «Зазеркалье»</p> <p>4. Задание из нейросборника «Нейротренажер»</p> <p>5. Релаксация.</p> <p>6. Рефлексия</p>	<p>5 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Развитие самоконтроля, зрительного восприятия, координации движений за счет выполнения моторной программы.</p> <p>Развитие межполушарного взаимодействия</p> <p>Развитие двуручной координации</p> <p>Снятие напряжения и зажимов в теле.</p>
30	<p>Занятие 30. «Наши руки не для скуки.» Подгрупповое.</p> <p>1. Приветствие. Моторная дорожка.</p> <p>2. Упражнение «Бросок-хопок»</p> <p>3. Упражнение «Переход через болото»</p> <p>4. Задание из нейросборника «Нейротренажер»</p> <p>5. Релаксация</p> <p>6. Рефлексия.</p>	<p>5 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Развитие самоконтроля, зрительного восприятия, координации движений за счет выполнения моторной программы.</p> <p>Развитие межполушарного взаимодействия</p> <p>Развитие пространственных представлений.</p> <p>Снятие напряжения и зажимов в теле.</p>
31	<p>Занятие 31. «Наши руки не для скуки. Закрепление» Индивидуальное.</p> <p>1. Приветствие. Моторная дорожка.</p> <p>2. Упражнение «Нейро-линейка»</p> <p>3. Упражнение «Кулак-тебро-ладонь-хлопок»</p> <p>4. Задание из нейросборника «Нейро-star»</p> <p>5. Релаксация.</p> <p>6. Рефлексия</p>	<p>5 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Развитие самоконтроля, зрительного восприятия, координации движений за счет выполнения моторной программы.</p> <p>Развитие межполушарного взаимодействия</p> <p>Развитие двуручной координации.</p> <p>Развитие пространственных представлений.</p> <p>Снятие напряжения и зажимов в теле.</p>
32	<p>Занятие 32. «Колечки»</p>		<p>Развитие самоконтроля,</p>

	<p>Подгрупповое.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие. Моторная дорожка.</li> <li>2. Упражнение «Колечки»</li> <li>3. Упражнение «Попади в обруч»</li> <li>4. Задание из нейросборника «Нейротренажер»</li> <li>5. Релаксация</li> <li>6. Рефлексия.</li> </ol>	<p>5 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>зрительного восприятия, координации движений за счет выполнения моторной программы.</p> <p>Развитие межполушарного взаимодействия</p> <p>Развитие ловкости движений и общей координации в пространстве.</p> <p>Снятие напряжения и зажимов в теле.</p>
33	<p>Занятие 33. «Колечки. Закрепление» Индивидуальное.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие. Моторная дорожка.</li> <li>2. Упражнение «Колечки+хлопки»</li> <li>3. Упражнение «Снеговик»</li> <li>4. Задание из нейросборника «Нейротренажер»</li> <li>5. Релаксация.</li> <li>6. Рефлексия</li> </ol>	<p>5 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Развитие самоконтроля, зрительного восприятия, координации движений за счет выполнения моторной программы.</p> <p>Развитие межполушарного взаимодействия</p> <p>Снятие напряжения и зажимов в теле.</p>
34	<p>Занятие 34. «Приключение» Подгрупповое.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие. Моторная дорожка.</li> <li>2. Упражнение «Напрягаем-расслабляем»</li> <li>3. Упражнение «Поиграем с пальчиками»</li> <li>4. Задание из нейросборника «Нейротренажер»</li> <li>5. Релаксация</li> <li>6. Рефлексия.</li> </ol>	<p>5 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Развитие самоконтроля, зрительного восприятия, координации движений за счет выполнения моторной программы.</p> <p>Развитие межполушарного взаимодействия</p> <p>Развитие двуручной координации и моторики рук</p> <p>Снятие напряжения и зажимов в теле.</p>
35	<p>Занятие 35. «Приключение. Закрепление» Индивидуальное.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие. Моторная дорожка.</li> <li>2. Упражнение «Ковер-самолет»</li> <li>3. Упражнение «Твистер для пальчиков»</li> </ol>	<p>5 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>6 мин.</p>	<p>Развитие самоконтроля, зрительного восприятия, координации движений за счет выполнения моторной программы.</p> <p>Развитие межполушарного взаимодействия</p> <p>Развитие ловкости пальцев рук и</p>

	<p>4. Задание из нейросборника «Нейротренажер»</p> <p>5. Релаксация.</p> <p>6. Рефлексия</p>	<p>8 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>мелкой моторики</p> <p>Снятие напряжения и зажимов в теле.</p>
36	<p>Занятие 36. «Ловцы» Подгрупповое.</p> <p>1. Приветствие. Моторная дорожка.</p> <p>2. Упражнение «Путешествие друзей»</p> <p>3. Упражнение «Змайки»</p> <p>4. Задание из нейросборника «Нейротренажер»</p> <p>5. Релаксация</p> <p>6. Рефлексия.</p>	<p>5 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Развитие самоконтроля, зрительного восприятия, координации движений за счет выполнения моторной программы.</p> <p>Развитие межполушарного взаимодействия</p> <p>Развитие навыков выполнения упражнений в паре</p> <p>Снятие напряжения и зажимов в теле.</p> <p>Развитие двуручной координации</p>
37	<p>Занятие 37. «Ловцы. Закрепление» Индивидуальное.</p> <p>1. Приветствие. Моторная дорожка.</p> <p>2. Упражнение «Поймай мячик стаканчиком»</p> <p>3. Упражнение «Нейро-схемы»</p> <p>4. Задание из нейросборника «Нейротренажер»</p> <p>5. Релаксация.</p> <p>6. Рефлексия</p>	<p>5 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Развитие самоконтроля, зрительного восприятия, координации движений за счет выполнения моторной программы.</p> <p>Развитие межполушарного взаимодействия</p> <p>Обучение ребенка читать нейросхему и выполнять по ней задания.</p> <p>Снятие напряжения и зажимов в теле.</p>
38	<p>Занятие 38. «Прыгалки» Подгрупповое.</p> <p>1. Приветствие. Моторная дорожка.</p> <p>2. Упражнение «Нейроскакалка»</p> <p>3. Упражнение «Кораблик»</p> <p>4. Задание из нейросборника «Нейротренажер»</p> <p>5. Релаксация</p> <p>6. Рефлексия.</p>	<p>5 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Развитие самоконтроля, зрительного восприятия, координации движений за счет выполнения моторной программы.</p> <p>Развитие межполушарного взаимодействия</p> <p>Развитие ловкости и умения контролировать собственные движения.</p> <p>Снятие напряжения и зажимов в теле.</p>
39	<p>Занятие 39. «Прыгалки. Закрепление» Индивидуальное.</p>		<p>Развитие самоконтроля, зрительного восприятия,</p>

	<p>7. Приветствие. Моторная дорожка.</p> <p>8. Упражнение «Нейроскалка»</p> <p>9. Упражнение «Попробуй-повтори»</p> <p>10. Задание из нейросборника «Нейротренажер»</p> <p>11. Релаксация.</p> <p>12. Рефлексия</p>	<p>5 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>координации движений за счет выполнения моторной программы.</p> <p>Развитие межполушарного взаимодействия</p> <p>Развитие ориентации ребенка в пространстве.</p> <p>Снятие напряжения и зажимов в теле.</p>
40	<p>Занятие 40. «Лабиринты» Подгрупповое.</p> <p>1. Приветствие. Моторная дорожка.</p> <p>2. Упражнение «Буратино»</p> <p>3. Упражнение «Шумная комната»</p> <p>4. Задание из нейросборника «Нейротренажер»</p> <p>5. Релаксация</p> <p>6. Рефлексия.</p>	<p>5 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Развитие самоконтроля, зрительного восприятия, координации движений за счет выполнения моторной программы.</p> <p>Развитие межполушарного взаимодействия</p> <p>Развитие умения ориентироваться в комнате, составлять план-схему.</p> <p>Снятие напряжения и зажимов в теле.</p>
41	<p>Занятие 41. «Лабиринты. Закрепление» Индивидуальное.</p> <p>13. Приветствие. Моторная дорожка.</p> <p>14. Упражнение «Нейровосьмерочка»</p> <p>15. Упражнение «Нейросказка. Три медведя»</p> <p>16. Задание из нейросборника «Нейротренажер»</p> <p>17. Релаксация.</p> <p>18. Рефлексия</p>	<p>5 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Развитие самоконтроля, зрительного восприятия, координации движений за счет выполнения моторной программы.</p> <p>Развитие межполушарного взаимодействия</p> <p>Снятие напряжения и зажимов в теле.</p> <p>Формирование навыка удерживать равновесие вместе с тем выполняя упражнение.</p>
42	<p>Занятие 42. «Саморегуляция» Подгрупповое.</p> <p>1. Приветствие. Моторная дорожка.</p> <p>2. Упражнение «Друг-балансир»</p> <p>3. Упражнение</p>	<p>5 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>6 мин.</p>	<p>Развитие самоконтроля, зрительного восприятия, координации движений за счет выполнения моторной программы.</p> <p>Развитие межполушарного взаимодействия</p> <p>Формирование навыка удерживать равновесие вместе с тем выполняя упражнение.</p>

	«Нейровосьмерочки» 4. Задание из нейросборника «Нейротренажер» 5. Релаксация 6. Рефлексия.	8 мин.  3 мин. 2 мин.	Снятие напряжения и зажимов в теле.
43	Занятие 43. «Саморегуляция. Закрепление» Индивидуальное. 19. Приветствие. Моторная дорожка. 20. Упражнение «Выбей мишень» 21. Упражнение «Кубики» 22. Задание из нейросборника «Нейротренажер» 23. Релаксация. 24. Рефлексия	5 мин. 6 мин. 6 мин. 8 мин. 3 мин. 2 мин.	Развитие самоконтроля, зрительного восприятия, координации движений за счет выполнения моторной программы. Развитие межполушарного взаимодействия Закрепление умения стоять на доске Бильгоу и одновременно бросать мячик или кинезио-мешочек в цель Снятие напряжения и зажимов в теле.
44	Занятие 44. Проведение итоговой диагностики. Индивидуально. 3. Вводная часть 4. Диагностика уровня интеллектуального развития детей.	5 мин. 25 мин.	Изучение актуального уровня развития детей 5-6 лет с ЗПР с целью подведения итогов и оценки результативности реализованной Программы.

\*Упражнения для занятий также возможно играми и заданиями дополнять из комплекса, представленного в Приложении 12. Нагрузка зависит от возможностей детей, которые выявляются на первичной диагностике.

\*Задания из Нейро-сборников даются детям в количестве не более 5 за одно занятие. Для закрепления задания могут повторяться. В Приложении 11 представлен один из нейро-сборников, разработанных для реализации данной программы.

### **Сферы ответственности, основные права и обязанности участников программы**

<i>Участники программы</i>	<i>Права</i>	<i>Обязанности</i>
Педагог-психолог	– самостоятельно определять приоритетные направления работы с учетом конкретных условий образовательного учреждения; – имеет право адаптировать	– осуществляет профессиональную деятельность, направленную на развитие внимания, памяти и логического мышления у детей 5-6 лет с ЗПР в

	<p>занятия программы в зависимости от степени реализации программы и успехов воспитанников;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обмениваться информацией со специалистами смежных специальностей и представителями других ведомств.</li> </ul>	<p>дошкольной образовательной организации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводит психологическую диагностику (первичную, итоговую). Знакомит родителей (законных представителей) с результатами диагностики;</li> <li>– следует принципу конфиденциальности – не разглашает результаты диагностики, личные данные третьим лицам;</li> <li>– ведет необходимую документацию на протяжении всего времени реализации программы;</li> <li>– формирует психологическую культуру родителей (законных представителей), в том числе, проводит индивидуальные консультации.</li> </ul>
<p>Педагогические работники (воспитатели, учитель-логопед, музыкальный руководитель, инструктор по физическому воспитанию)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять рекомендации данные педагогом-психологом по закреплению пройденного материала;</li> <li>– при желании получить индивидуальную консультацию, по вопросам, касающимся вопросов воспитания и развития детей 5-6 лет с ЗПР.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– соблюдать конфиденциальность при получении информации.</li> </ul>
<p>Родители (законные представители)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять рекомендации данные педагогом-психологом по закреплению пройденного материала;</li> <li>– при желании получить индивидуальную консультацию, по вопросам, касающимся вопросов воспитания и развития детей 5-6 лет с ЗПР.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– соблюдать конфиденциальность при получении информации.</li> </ul>
<p>Администрация</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– требовать от работников бережного отношения к имуществу ДОО, соблюдения настоящих Правил трудового распорядка, иных локальных нормативных актов ДОО;</li> <li>– получать информацию о проведенных мероприятиях в рамках программы, в том числе итоги диагностики.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обеспечивать безопасность труда и условия, отвечающие требованиям охраны и гигиены труда;</li> <li>– организовать нормальные условия для реализации программы, обеспечить исправное состояние оборудования, здоровые и безопасные условия труда;</li> <li>– обеспечить участников программы документацией,</li> </ul>

		оборудованием, инструментами и иными средствами, необходимыми для реализации ими программы; – соблюдать конфиденциальность при получении информации; – создавать условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей ДОО.
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Система организации внутреннего контроля за реализацией программы



### Факторы, влияющие на достижение результатов программы.

Одним из факторов, которые негативно могут отразиться на реализации программы – низкая посещаемость из-за заболеваемости.

**Сведения о практической апробации программы на базе организации:** Республика Коми, пгт Ярега, МДОУ «Детский сад №32 комбинированного вида». В апробации программы принимали участие воспитанники старшей группы компенсирующей направленности, имеющие диагноз ЗПР в количестве 5 человек. Дети имели схожие результаты

диагностики интеллектуального развития. Контрольной группой были воспитанники имеющие схожие результаты при первичной диагностики внимания, памяти и логического мышления. Контрольная группа не принимала участие в реализации программы, а служила маркером для отслеживания результативности работы по программе «Нейростарт».

### **Гарантии прав участников программы**

Гарантии прав участников программы обеспечиваются следующими нормативно-правовыми документами: Конституция РФ, должностная инструкция педагога-психолога, Устав МДОУ «Детский сад №32», согласие родителей (законных представителей) на диагностическую и коррекционно-развивающую работу с детьми.

### **Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы.**

По окончании реализации программы «Нейро-стартк» нами была проведена контрольная диагностика для оценки того, насколько эффективно применение составленной нами программы по развитию внимания, памяти и логического мышления у детей старшего дошкольного возраста с ЗПР посредством нейро-подхода.

Критерии оценки достижений результатов.

1. Количество участников реализации программы с динамикой уровня развития логического мышления:

- С низким уровнем развития логического мышления;
- Со средним уровнем;
- С высоким уровнем.

2. Оценка сформированности выделенных показателей, из которых складывается нормотипичный уровень развития ребенка:

- Логическое мышление;
- Память (зрительная и слуховая);
- Внимание (объем, концентрация и переключение).

Итоговую диагностику мы также проводили с помощью комплекса методик, представленных в Приложениях 1-5.

Сравнительные результаты диагностики представлены в Таблице 1.

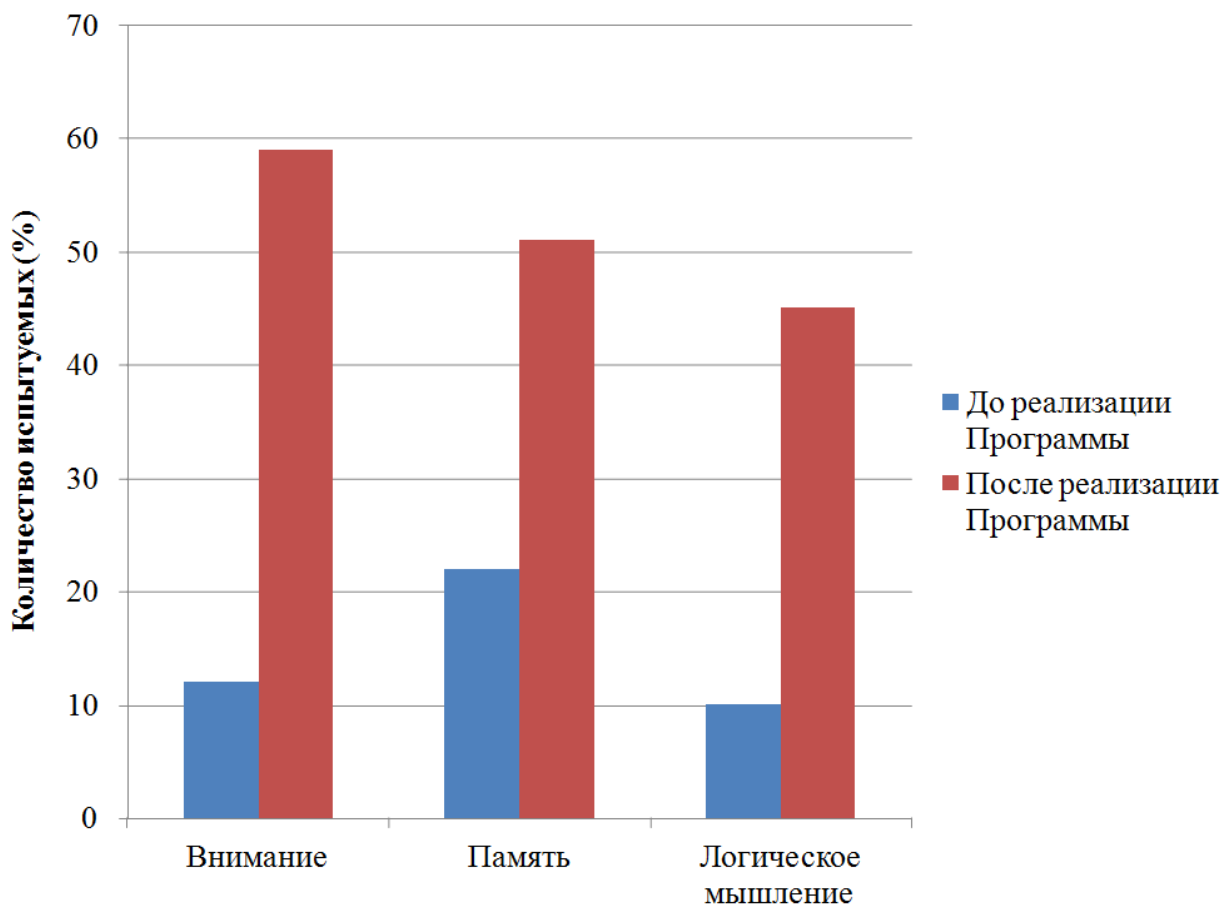
Таблица 1

Диагностика актуального развития внимания, памяти и логического мышления у детей старшего дошкольного возраста с ЗПР в ходе реализации программы «Нейро-старт»

Уровень сформированности внимания, памяти и логического мышления	До реализации программы (%)	После реализации программы (%)
Низкий уровень	78	0
Средний уровень	22	75
Высокий уровень	0	25

Таким образом, мы видим, что после реализации нашей программы не выявлено воспитанников с низким уровнем развития внимания, памяти и логического мышления, относительно возрастной нормы. При этом возросло количество детей, чей уровень сформированности внимания, памяти и логического мышления является средним (с 22% до 75%). Высокий уровень сформированности внимания, памяти и логического мышления после реализации Программы продемонстрировало 25% участников Программы.

Кроме того, по результатам исследования наблюдалась положительная динамика по всем отдельным диагностируемым нами показателям интеллектуального развития детей у испытуемых: внимания (с 12% до 59%), памяти (с 22 % до 51%) и логического мышления (с 10% до 45%) (Результаты представлены на Рисунке 1).



*Рис. 1.* Результаты диагностики уровня интеллектуального развития детей 5-6 лет с ЗПР (по показателям) до и после реализации программы «Нейро-старт»

Таким образом, результаты контрольной диагностики после реализации программы «Нейро-старт» выявили положительную динамику показателей развития внимания, памяти и логического мышления у детей 5-6 лет с ЗПР, что позволяет нам говорить об эффективности данной Программы в реализации поставленных перед ней задач.

**Ограничения применения программы и предложения по ее дальнейшему применению и развитию.**

Данная Программа может применяться для работы с детьми с другими легкими нарушениями интеллекта, в зависимости от стартовых возможностей ребенка. В дальнейшем планируется разработка программы для детей с ЗПР по подготовке к школьному обучению.

## Список используемой литературы

1. Антонова С.Л. Движения тела - движение мысли [Текст] / С.Л. Антонова. – М.: Чистые пруды, 2010. – 32 с.
2. Введенский Г.Е. Проблемы нейрокибернетики [Текст] / 2. Г.Е. Введенский. – Ростов-н/Д.: Изд-во РГУ, 1983. – 56 с.
3. Голод В. И. Особенности функциональной асимметрии мозга в речевых процессах у детей школьного возраста при недоразвитии речи //Дефектология. 1983. № 5
4. Заширинская О.В. Психология детей с задержкой психического развития [Текст] / О.В. Заширинская. – М.: Речь, 2007. – 168 с.
5. Инденбаум Е.Л. Дети с задержкой психического развития. Учебное пособие [Текст] / Е.Л. Инденбаум, И.А. Коробейников, Н.В. Бабкина. – М.: Просвещение, 2021. – 48 с.
6. Колганова В.С. Нейропсихологические занятия с детьми. Часть 1 [Текст] / В.С. Колганова, Е.В. Пивоварова. – М.: Айрис-пресс, 2021. – 416 с.
7. Колганова В.С. Нейропсихологические занятия с детьми. Часть 2 [Текст] / В.С. Колганова, Е.В. Пивоварова. – М.: Айрис-пресс, 2021. – 144 с.
8. Крупенчук О.И. Тренируем пальчики - развиваем речь! [Текст] / О.И. Крупенчук. – М.: ВЛАДОС, 2009. – 230 с.
9. Сполдинг Дж. Обучение через движение [Текст] / Дж. Сполдинг. – М.: ВЛАДОС, 1992. – 194 с.
10. Праведникова И.И. Нейропсихология. Игры и упражнения [Текст] / И.И. Праведникова. – М.: Айрис-пресс, 2022. – 112 с.
11. Методическое руководство для педагогических работников ДОО по использованию нейропсихологических игр и приемов в коррекционной работе с детьми дошкольного возраста [Текст] / под ред. Е.В. Ситниковой. – Оренбург: Оренбург, 2021. – 67 с.
12. Москвин В.А. Основы дифференциальной нейропедагогики [Текст] / В.А. Москвин, Н.В. Москвина. - Оренбург: Просвет, 2003. – 105 с.

13. Никольский А. В. Некоторые особенности межполушарной асимметрии неслышащих // Проблемы нейрокибернетики. Ростов-н/Д.: Изд-во РГУ, 1983.

## Приложения

### Приложение 1

#### Методика «4 лишний» (автор Белопольская Л.Н.)

Эта методика призвана исследовать процессы образно-логического мышления, умственные операции анализа и обобщения у ребенка. В методике детям предлагается серия картинок, на которых представлены разные предметы, в сопровождении следующей инструкции:

«На каждой из этих картинок один из четырех изображенных на ней предметов является лишним. Внимательно посмотри на картинки и определи, какой предмет и почему является лишним».

На решение задачи отводится 3 минуты.

Оценка результатов:

10 баллов - ребенок решил поставленную перед ним задачу за время меньше чем 1 мин, назвав лишние предметы на всех картинках и правильно объяснив, почему они являются лишними.

8-9 баллов - ребенок правильно решил задачу за время от 1 мин до 1,5 мин.

6-7 баллов - ребенок справился с задачей за время от 1,5 до 2,0 мин.

4-5 баллов - ребенок решил задачу за время от 2,0 до 2,5 мин.

2-3 балла - ребенок решил задачу за время от 2,5 мин до 3 мин.

0-1 балл - ребенок за 3 мин не справился с заданием.

Выводы об уровне развития:

10 баллов - очень высокий;

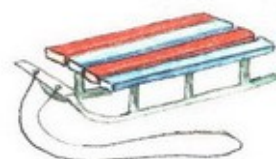
8-9 баллов - высокий;

4-7 баллов - средний;

2-3 балла - низкий;

0 - 1 балл - очень низкий.





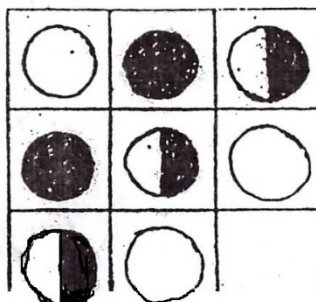
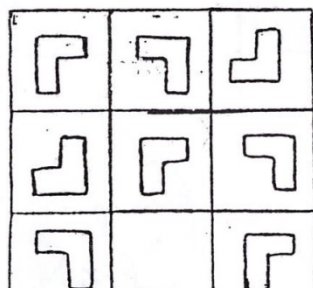
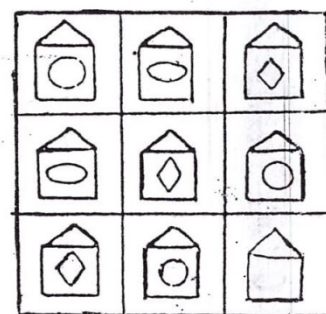
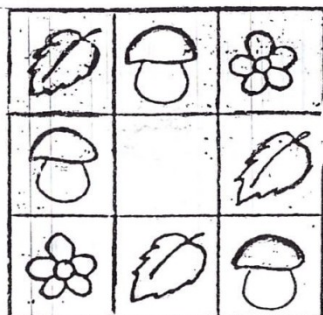
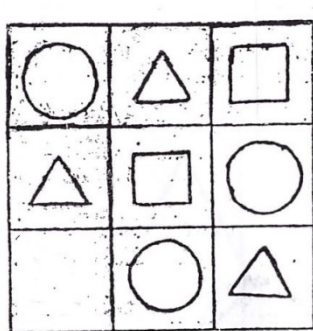
**«Нарисуй недостающую фигуру»**

Цель: исследование сформированности наглядно-образного мышления.

Навык сформирован – все 5 рисунков выполнены правильно;

Навык находится на стадии формирования – 3 рисунка выполнены правильно;

Навык не сформирован – 2 и меньше рисунка выполнено правильно.



## **Тест на мышление ребенка «Последовательность событий»**

**(А.Н. Бернштейн)**

Цель: исследование развития логического мышления, речи, способности к обобщению.

Стимульный материал: серии сюжетных картин (3-6) с изображением последовательности событий.

Процедура проведения методики:

Перед ребенком кладутся произвольно картинки, связанные сюжетом. Ребенок должен понять сюжет, выстроить правильную последовательность событий и составить по картинке рассказ.

Инструкция: «Посмотри, перед тобой лежат картинки, на которых нарисовано какое-то событие. Порядок картин перепутан, и тебе надо догадаться, как их поменять местами, чтобы стало ясно, что нарисовал художник. Подумай, переложи картинки, как ты считаешь нужным, а потом составь по ним рассказ о том событии, которое здесь изображено».

Задание состоит из двух частей:

- 1) выкладывание последовательности событий картинок;
- 2) устный рассказ по ним

После того, как ребенок разложил все картинки, экспериментатор записывает в протоколе (например, 5, 4, 1, 2, 3), и затем просит ребенка рассказать по порядку о том, что получилось. Если ребенок допустил ошибки, ему задают вопросы, цель которых помочь выявить допущенные ошибки.

Выводы об уровне развития.

Высокий – ребенок самостоятельно нашел последовательность картинок и составил логический рассказ. При неправильно найденной последовательности рисунков испытуемый тем не менее сочиняет логичную версию рассказа.

Средний – ребенок правильно нашел последовательность, но не смог составить хорошего рассказа. Составление рассказа с помощью наводящих вопросов экспериментатора.

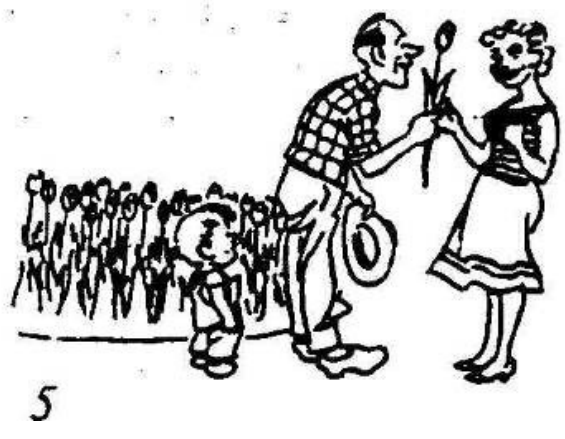
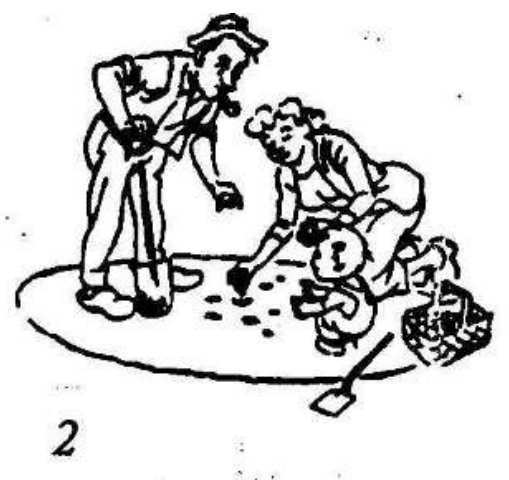
Низкий – если: ребенок не смог найти последовательность картинок и отказался от рассказа;

- по найденной им самим последовательности картинок составил нелогичный рассказ;

- составленная ребенком последовательность не соответствует рассказу;

- каждая картинка рассказывается отдельно, сама по себе, не связана с остальными – в результате не получается рассказа;

- на каждом рисунке просто перечисляются отдельные предметы.



**Методика «Шифровка» (автор Векслер)**

Методика предназначена для оценки переключения и распределения внимания ребёнка. Перед началом выполнения задания ребёнку или группе детей показывают и объясняют, как с ним работать. Эта работа заключается в том, чтобы в каждой из фигурок поставить тот знак, который задан вверху на образце.

Ребёнок непрерывно работает в течение 2 минут, выполняя это задание, а общий показатель переключения и распределения внимания определяется по формуле:

$$S = 0,5N - 2,8n/120,$$

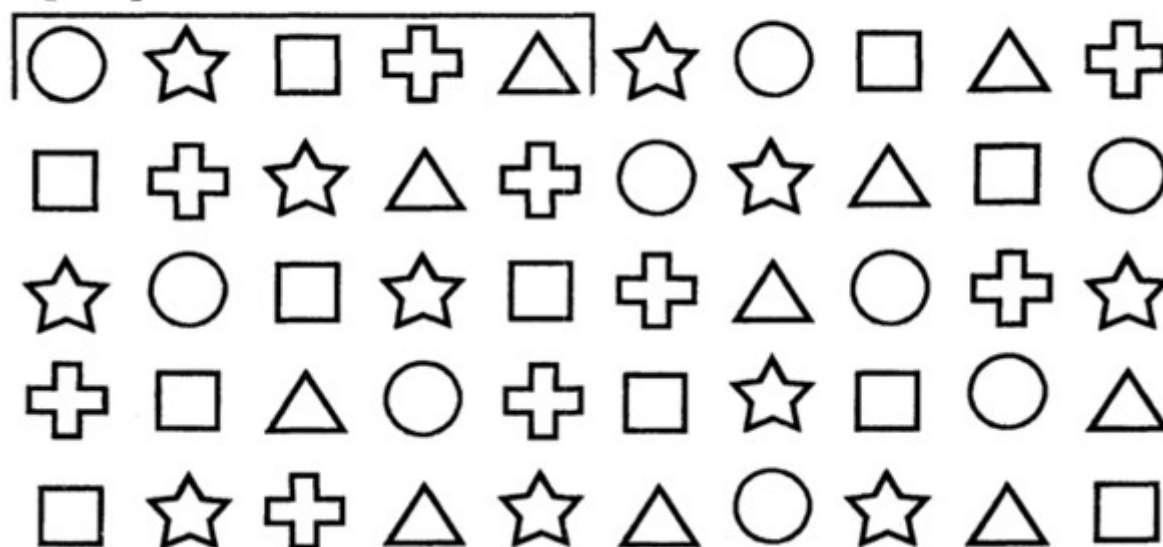
где S — показатель переключения и распределения внимания;

N – количество геометрических фигур, просмотренных и помеченных соответствующими значками в течении 2 минут;

n – количество ошибок, допущенных во время выполнения задания. Ошибками считаются неправильно поставленные знаки и пропущенные, то есть не помеченные значками геометрические фигуры.



Пример



**Методика «Заучивание 10 слов» (автор Лурия А.Р.)**

Одна из наиболее часто применяющихся методик предложена А.Р. Лурия, используется для оценки состояния памяти, утомляемости, активности внимания.

Никакого специального оборудования не требуется. Однако в большей мере, чем при использовании остальных методик, необходима тишина: при наличии каких-либо разговоров в комнате опыт проводить нецелесообразно. Перед началом опыта экспериментатор должен записать в одну строчку ряд коротких (односложных и двусложных) слов. Слова нужно подобрать простые, разнообразные и не имеющие между собой никакой связи. Обычно каждый экспериментатор пользуется каким-либо одним рядом слов.

Однако необходимо использовать несколько наборов, чтобы дети не могли их друг от друга услышать. В данном эксперименте очень важна большая точность произнесения и неизменность инструкции.

Инструкция состоит из нескольких этапов.

Первое объяснение: «Сейчас я прочту 10 слов. Слушать надо внимательно, Когда кончу читать, сразу же повтори столько, сколько запомнишь. Повторять можно в любом порядке, порядок роли не играет. Понятно?»

Экспериментатор читает слова медленно, четко. Когда испытуемый повторяет слова, экспериментатор ставит в своем протоколе крестики под этими словами (табл. 12). Затем экспериментатор продолжает инструкцию (второй этап).

Второе объяснение: «Сейчас я снова прочту те же самые слова, и ты опять должен(на) повторить их - и те, которые уже назвал(а), и те, которые в первый раз пропустил(а), - все вместе, в любом порядке».

Экспериментатор снова ставит крестики под словами, которые воспроизвел испытуемый.

Затем опыт снова повторяется 3, 4 и 5 раз, но уже без каких-либо инструкций. Экспериментатор просто говорит: «Еще раз».

Если испытуемый называет какие-либо лишние слова, экспериментатор обязательно записывает их рядом с крестиками, а если слова эти повторяются, ставит крестики и под ними.

В случае если ребенок пытается вставлять в процессе опыта какие-либо реплики, экспериментатор его останавливает. Никаких разговоров во время этого опыта допускать нельзя.

После пятикратного повторения слов экспериментатор переходит к другим экспериментам, а в конце исследования, т. е. примерно спустя 50-60 мин, снова просит воспроизвести эти слова (без напоминания).

Чтобы не ошибиться, эти повторения лучше отмечать не крестиками, а кружочками.

Таблица 1

### Протокол эксперимента

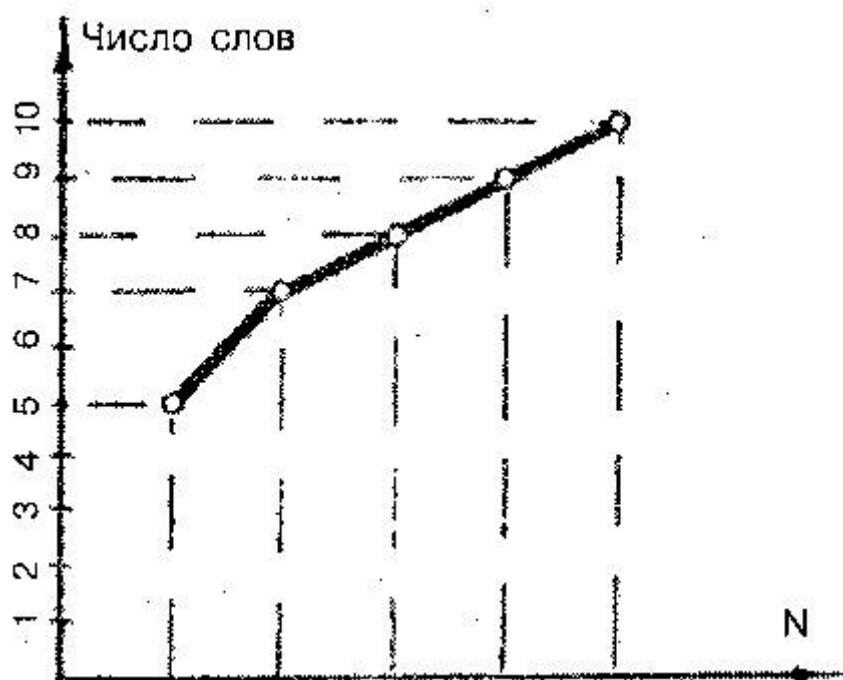
Количество повторений	Лес	Хлеб	Окно	Стул	Вода	Брат	Конь	Гриб	Игла	Мед	Огонь
1											
2											
3											
4											
5											
Спустя час											

По этому протоколу может быть составлена «кривая запоминания». Для этого по горизонтальной оси откладываются номера повторения, а по вертикальной - число правильно воспроизведенных слов.

По форме кривой можно делать некоторые выводы относительно особенностей запоминания. Установлено, что у здоровых детей школьного возраста «кривая запоминания» носит примерно такой характер: 5, 7, 9 или 6, 8, 9 или 5, 7, 10 и т. д., т. е. к третьему повторению испытуемый

воспроизводит 9 или 10 слов; при последующих повторениях (всего не меньше пяти раз) количество воспроизводимых слов 9-10.

Рисунок 1



«Кривая запоминания» может указывать и на ослабление активного внимания, и на выраженную утомляемость. Так, например, иногда ребенок ко второму разу воспроизводит 8 или 9 слов, а при последующих пробах припоминают все меньшее и меньшее количество слов. В жизни такой ученик обычно страдает забывчивостью и рассеянностью. В основе такой забывчивости лежит преходящая астения, истощаемость внимания. Кривая в таких случаях не обязательно резко падает вниз, иногда она принимает зигзагообразный характер, свидетельствующий о неустойчивости внимания, о его колебаниях.

В отдельных, сравнительно редких, случаях дети воспроизводят от раза к разу одинаковое количество одних и тех же слов, т. е. кривая имеет форму «плато». Такая стабилизация свидетельствует об эмоциональной вялости, отсутствии заинтересованности в том, чтобы запомнить побольше. Кривая типа низко расположенного «плато» наблюдается при слабоумии с апатией (при паралитических синдромах).

Число слов, удержанных и воспроизведенных испытуемым час спустя после повторения, в большей мере свидетельствует о памяти в узком смысле слова.

Пользуясь разными, но равными по трудности наборами слов, можно проводить этот эксперимент повторно с целью учета эффективности терапии, оценки динамики болезни и т. д.

**Диагностика восприятия «Узнавание фигур» (автор А.Н. Берштейн)**

Цель: исследование процессов восприятия и узнавания детей.

Экспериментатор предъявляет испытуемому таблицу с изображением фигур (рис. 1) и предлагает внимательно рассмотреть и запомнить эти фигуры в течение 10 секунд. После чего испытуемому показывают вторую таблицу, с большим количеством фигур (рис. 2). Испытуемый должен обнаружить среди них фигуры первой таблицы.

Первая инструкция: «Сейчас я покажу Вам изображения фигур. У Вас есть 10 секунд, чтобы постараться запомнить как можно большее количество фигур».

Вторая инструкция: «На следующем рисунке среди нарисованных фигур Вы должны выбрать те, которые видели в первом случае».

Обработка результатов

Экспериментатор отмечает и подсчитывает количество правильно и неправильно узнанных фигур. Уровень узнавания (E) подсчитывается по формуле:

$$E = \frac{M}{9} + N.$$

где M - число правильно узнанных фигур, N - число неправильно узнанных фигур.

Наиболее оптимальный уровень узнавания равен единице, поэтому, чем ближе результаты испытуемого к единице, тем лучше у него функционируют процессы узнавания наглядного материала.


























				
				
				
				
				

Рис. 1







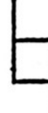


		
		
		

Рис. 2

## **Комплекс релаксационных упражнений для индивидуальных и подгрупповых занятий**

### **«Драка»**

«Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!»

Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

### **«Подарок под елкой»**

«Представьте себе, что скоро Новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь».

После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто о чем мечтает.

### **«Дудочка»**

«Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы, в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!»

### **«Флажок»**

Звучит музыка (лучше марш), и дети двигаются под музыку свободно или маршируют. По команде ведущего (поднятие флажка или руки) все дети должны остановиться и «замереть» в тех позах, в которых их застала команда ведущего (на 5-7 сек). Музыка начинает звучать дальше. Затем по команде ведущего дети снова начинают двигаться и т.д.

### **«Порхание бабочки»**

«Сядьте в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и медленно. Хорошо. Представьте себе, что вы находитесь на природе прекрасным летним днем. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движение ее крыльев. Бабочка села на цветок рядом с вами. Обратите внимание на цвет и форму ее крыльев. Какой интересный рисунок крыльев - линии, темные пятна, светлые пятна! Вот бабочка взлетает и парит в воздухе, проследите, как медленно и плавно движутся ее крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно двжутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущениями медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг под вами. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую середину цветка. Вдохните еще раз его аромат...и откройте глаза».

### **«Полет высоко в небе».**

«Сядьте в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое. Теплое солнце. Вы чувствуете себя абсолютно спокойным и счастливым. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это морской орел. Внимательно осмотрите его оперение: какие гладкие и блестящие у него перышки. Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Вы слышите звук взмахивающих крыльев, когда они энергично рассекают воздух. Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он - птица. Представьте, что это ваши крылья медленно взмахивают вверх и вниз. Представьте, что это вы медленно парите, плывете в воздухе и ваши крылья распростерты в стороны. Ваши крылья рассекают воздух, упираясь в его плотные массы. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением парения в небе. Вы

чувствуете себя свободно и прекрасно. Пронесите это ощущение через весь оставшийся день».

### **Упражнение «Волшебный сон»**

Дети ложатся на пол, на ковер. Руки немного согнуты в локтях, лежат вдоль тела ладонями вниз, ноги немного разведены в стороны.

Ведущий обращается к детям: «Сейчас, когда я начну читать стихи и заиграет тихая, спокойная музыка, вы закроете глаза и начнется игра «Волшебный сон». Вы не заснете по-настоящему и будите все слышать, но не будете двигаться и открывать глаза, пока я вам не разрешу. Внимательно слушайте и повторяйте про себя мои слова. Шептать не надо. Спокойно отдыхайте, закрыв глаза. «Волшебный сон» закончится тогда, когда я громко скажу: «Открыть глаза! Встать!»

Внимание... Наступает «Волшебный сон»

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем...(2 раза)

Сном волшебным засыпаем...

Дышится легко...ровно...глубоко...

Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают...

Отдыхают... засыпают...(2раза)

Шея не напряжена

И рас-сла-а-аб-ле-на...

Губы чуть приоткрываются...

Все чудесно расслабляется...(2раза)

Дышится легко...ровно...глубоко...

Напряжение улетело...

И расслаблено все тело...(2 раза)

Греет солнышко сейчас...

Руки теплые у нас...

Жарче солнышко сейчас...

Ноги теплые у нас...

Дышится легко...ровно...глубоко...

Губы теплые и вялые,

Но нисколько не усталые...

Губы чуть приоткрываются...

Все чудесно расслабляется...(2раза)

Нам понятно, что такое...

Состояние покоя...(2раза)

Долгая пауза( до конца медленной музыки)

Начинает звучать бодрая, веселая музыка. Дети продолжают лежать с закрытыми глазами. Ведущий обращается к детям:

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали...

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепко кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянулись! Улыбнулись!

Всем открыть глаза и встать!

### **«Тихое озеро»**

«Лягте в удобное положение. Вытянитесь и расслабьтесь. Хорошо. Теперь закройте глаза и слушайте меня. Постарайтесь сделать то, что я говорю.

Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы тихо сидите около прекрасного озера. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Вы слышите щебет птиц, жужжание шмеля. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы чувствуете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это прекрасное утро. Слышно лишь ваше дыхание и тихий плеск воды. Это утка

проплыла по озеру, она подплыла поближе, чтобы поздороваться с вами. Дважды клякнула на тот случай, если вы не услышали ее с первого приветствия. След ее на воде пролегал через все озеро. Потом опять стало тихо и спокойно. Туман поднимается над озером, и вы чувствуете себя спокойным и счастливым».

### **«Кулачки»**

Сомкните пальцы в кулачок (руки лежат на коленях) покрепче, чтобы косточки даже побелели. Вот так, хорошо! Сильно-сильно! Да, не очень-то приятно. Руки устали. Распрямите кулачки, медленно. Вот пальцы и расслабились. Ладони потеплели, отдыхают, им легко, приятно. (3 раза)

А теперь сделайте вдох-выдох, вдох-выдох.... Молодцы!

Руки на коленях, кулачки зажаты.

Крепче с напряженьем пальчики прижаты.

Большой палец прижимаем к остальным.

Пальчики сильнее сжимаем-

Опускаем, разминаем.

*(легко приподнимает и роняет расслабленную кисть каждый ребенок.)*

Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают наши пальчики!

### **Упражнение «Высокая энергия» (зрительная техника)**

Представьте себе яркое ночное небо. Выберите себе самую яркую звезду. А теперь... проглотите ее... Она взрывается в вас, наполняя весь организм энергией. Энергия пронимает во все клетки вашего организма, наполняя ее жаждой что-то сделать, изменить, исправить. Смелее, не ждите, действуйте.

### **Упражнение «Избавление от тревог» (зрительная техника)**

Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой и частица этого сияния принадлежит вам... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и

ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно пригревает вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши тревоги и огорчения, все отрицательные мысли и чувства, страхи и преумезнения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в тленный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно.

### **Психомышечная тренировка «Лицо загорает»**

Закроем глаза и скажем волшебные слова: «Сниб, снаб, снуре, пуре, базилюре», перенесемся в волшебную страну Лето. Ярко светит солнце, нам приятно его тело, подставим подбородок солнышку - подбородок загорает, слегка разожжем губы и зубы, сделаем вдох. Летит жучок, собирается сесть кому-нибудь из детей на язык. Крепко закройте рот, задержите дыхание, подвигайте губами. Жучок улетел. Слегка откройте рот, облегченно выдохните воздух. А теперь нос загорает - подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка. Выбирает на чей носик ей сесть? Сморщите нос, поднимите верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым, задержите дыхание. Бабочка улетела. Расслабьте мышцы губ и носа. Выдох. Брови - качели: снова прилетела бабочка, пусть она покачается на качелях. Двигайте бровями вверх-вниз. Бабочка улетела совсем. Спать хочется, расслаблены все мышцы лица, не открывает глаз, переползите в тень, примите удобную позу. Отдыхайте(2-3мин.)

### **«Тихое озеро»**

Педагог-психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

«Лягте на ковер, закройте глаза и слушайте меня. Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы слышите щебет птиц и стрекотание

кузнечика. Вы абсолютно спокойны. солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Вы чувствуете себя спокойными счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете...

А теперь открываем глаза. Мы снова в детском саду, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение, и приятные ощущения не покинут нас в течение всего дня».

### **Релаксация**

А теперь сядьте на край стула, прислонитесь к спинке, руки положите на колени, а глазки закройте. Представьте себе теплый чудесный день (звучит музыка). Над вами ярко-голубое небо. Мягкие лучи солнца и теплый ласковый ветерок целуют ваши глазки и щечки. По небу летит серая тучка. На нее мы поместим все наши обиды, горести и огорчения. Мы всегда будем радостными, добрыми и сильными. А теперь откройте глазки и улыбнитесь друг другу.

### **Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании:**

#### **«Задуй свечу»**

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук «у».

#### **«Ленивая кошечка»**

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук «а».

### **Упражнения на расслабление мышц лица**

#### **«Озорные щечки»**

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

#### **«Рот на замочке»**

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрывать рот на «замочек», сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы).

Ох как сложно удержаться, ничего не рассказав (4–5 с).

Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

#### **«Злюка успокоилась»**

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю и рычанием всех пугаю (рычать).

Чтобы злоба улетела и расслабилось все тело,

Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,

Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

### **Упражнения на расслабление мышц шеи**

#### **«Любопытная Варвара»**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!  
Возвращается обратно – расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!  
Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

### **Упражнения на расслабление мышц рук**

#### **«Лимон»**

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить «лимон» и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

**«Пара»** (попеременное движение с напряжением и расслаблением рук).

Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

#### **«Вибрация»**

Какой сегодня чудный день!

Прогоним мы тоску и лень.

Руками потрясли.

Вот мы здоровы и бодры.

### **Упражнения на расслабление мышц ног**

#### **«Палуба»**

Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной.

Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу.

Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

#### **«Лошадки»**

Замелькали наши ножки,

Мы поскачем по дорожке.

Но внимательнее будьте,

Что вам делать, не забудьте!

#### **«Слон»**

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с «грохотом» опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе «Ух!».

### **Упражнения на расслабление всего организма:**

#### **«Снежная баба»**

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять.

Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

#### **«Птички»**

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они 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. А вот 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. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

#### **«Бубенчик»**

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной «Пушистые облачка». «Пробуждение» происходит под звучание бубенчика.

#### **«Летний денек»**

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,  
Но на солнце не гляжу.  
Глазки закрываем, глазки отдыхают.  
Солнце гладит наши лица,  
Пусть нам сон хороший снится.  
Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!  
Прогуляться вышел гром.  
Гремит гром, как барабан.

#### **«Замедленное движение»**

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.

Замедляется движенье, исчезает напряженье.

И становится понятно – расслабление приятно!

**«Тишина»**

Тише, тише, тишина!

Разговаривать нельзя!

Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать

И тихонько будем спать.

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии.

Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье.

## Моторная дорожка

Обязательной частью каждого подгруппового и индивидуального занятия программы «Нейро-старт» являются моторные дорожки (или, другими словами, полоса препятствий).

Вариантов наполнения моторной дорожки огромное множество. Это может быть ползание по туннелям, хождение по узким мостикам, прыжки по ортопедическим коврикам, подъем по ступенькам, спуск с горок, перешагивание паутинок из лент, балансирование на доске Бильгоу, перестановка предметов, выполнение задания на логическое мышление и так далее.

Единственное, что неизменно - два простых правила:

- дорожка - это всегда замкнутая система (мы всегда идём по кругу/квадрату/треугольнику);
- обязательно ребенку нужно проходить все этапы (нельзя пропускать препятствия, выбегать за пределы круга).

В ходе выполнения заданий моторной дорожки достигаются следующие цели:

- формирование навыков моторного планирования (способность понять, спланировать и реализовать незнакомое действие или последовательность движений);
- развить координацию и моторную ловкость;
- сформировать представление о схеме собственного тела (где моя рука, где моя нога, где Я заканчиваюсь, как сгруппироваться, чтобы не сбить рукой или головой препятствие и т.п.)
- развитие навыка ориентировки в пространстве;
- формирование умения доводить начатое до конца (за счёт правил описанных выше).

Материалы, необходимые для составления моторной дорожки: ортоковрики, обручи, следы ручек и стоп массажные, мячики, стаканчики, островки, балансировочная дорожка, массажные кочки, островки разноцветные мягкие.

### **Кинезио-мешочки для коррекционно-развивающих занятий**

Кинезиологические мешочки – игровой тренажёр и эффективный дополнительный инструмент для развивающих занятий и игр.

Они сшиты из прочной ткани (габардина) и заполнены кварцевым песком (крупой).

Мешочки применяют для занятий по методике мозжечковой стимуляции – балансировочно-аудиально-визуальных упражнений.

Тренировать ловкость, координацию, внимание с помощью такого тренажера могут дети и взрослые. Кинезиологические мешочки используют как отдельный тренажер, так и в комплексе с балансировочной доской и мишенями.

Тренажер подходит для индивидуальных, парных или подгрупповых занятий. Упражнения с кинезио-мешочками эффективно применяют для общего развития детей и как часть нейрокоррекции.

Данные игры-упражнения позволяют развивать:

- Саморегуляцию и контроль: Формирование программ действия, удержание программы в течении длительного периода, концентрация и удержание внимания, наращивание функции саморегуляции над выполняемой программой, укрепление возможностей к оттормаживанию нежелательного поведения.

- Сенсомоторную сферу: программа «Рука-глаз-мозг», а ловкость, точность выполняемых действий, развитие межполушарных связей.

- Зрительно-слуховые, речевые системы: фиксация, прослеживание предмета, чувство ритма (внутреннего и внешнего) , расширение полей зрения.

- Становлению и сохранению правильной красивой осанки;

- Обучению сотрудничеству со взрослыми и другими детьми.

### **Основные принципы выполнения упражнений:**

Соблюдение естественного внутреннего ритма, который является естественным и комфортным для человека позволяющий естественно и просто выполнять упражнения, запомнить его на уровне мышечной памяти.

Движения глаз и пространственная ориентация, выполняется в течение 30-минутного сеанса, где необходимо переводить взгляд и менять фокусировку зрения по трем основным осям: лево-право, вниз-вверх, ближе-дальше.

Сотрудничество, потому что основная часть упражнений являются парными или групповыми, для этого необходима синхронность. Поэтому ребенок учится работать в команде.

### **Описание основных элементов.**

Это один из элементов занятия, его можно провести в начале для разминки, в середине для физкульт минутки или даже использовать для завершения занятия.

При разучивании упражнений с кинезио мешочками вначале разучиваем технику движений. Постепенно от занятия к занятию увеличиваю время и сложность упражнений. Учу выполнять движения сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях я предлагаю ребенку помогать себе командами, произносимыми вслух или про себя.

### **Этапы разучивания упражнений с кинезио-мешочками:**

1-й этап – начальное разучивание двигательного действия;

2-й этап – углубленное разучивание;

3-й этап – закрепление и совершенствование двигательного действия.

**На первом этапе** (начальное разучивание движения) ставятся задачи по ознакомлению ребенка с новыми двигательными действиями; созданию у него целостного представления о движении, выполнение его. Исходя из

поставленных задач, педагог пользуется методикой начального разучивания, которая включает:

- а) показ педагогом образца движения;
- б) его детальный показ, сопровождаемый словом;
- в) выполнение показываемого движения самим ребенком.

Эти приемы обеспечивают образование в коре головного мозга временных связей, способствуют сознательному запоминанию ребенком последовательности элементов движения, объединению их в целостный двигательный образ с опорой на мышечные ощущения.

**На втором этапе** (углубленное разучивание движений) уточняется правильность выполнения ребенком деталей техники разучиваемого упражнения, исправляются ошибки. Зная механизм образования условных рефлексов, педагог восстанавливает в сознании и мышечном ощущении ребенка последовательность элементов движения и конкретность ощущений от выполняемого действия. Обучая, он обращает внимание ребенка на правильность выполнения действия, используя словесное поощрение. Педагог следит за выполнением упражнений каждым ребенком, исправляет, если есть необходимость. На втором этапе обучения движения ребенку уже знакомы, поэтому педагог просит ребенка проанализировать, как выполняют действия товарищи. Педагог предлагает вспомнить и рассказать, как выполняются упражнения, при этом ребенку даются подсказки названия упражнений. Такое напоминание вызывает идеомоторное представление, ребенок вспоминает последовательность движений и осознанно их выполняет. У него активизируется внимание, память, мышление, появляется желание красиво и правильно выполнить движения. Если у детей они сразу не получаются, то наиболее сложные движения педагог может еще раз показать и дать пояснение к их выполнению. Постепенно приобретенные ребенком навыки двигательного движения закрепляются и совершенствуются; стимулируется его творчество, активность и

самостоятельность; он начинает использовать собственный двигательный опыт в повседневной жизни.

**На третьем этапе** (закрепление и совершенствование двигательного действия) при повторении движений постепенно развивается дифференцированное торможение. Все лишние движения затормаживаются, исчезают, соответствующие показу движения закрепляются словом педагога. На этом этапе обучения движению ребенок сознательно воспринимает задания, целенаправленно действует, действия его автоматические, внимание сосредоточено на качестве движения. У ребенка появляется точность, красота, выразительность движения. Он может выполнять его по названию.

### **Комплекс №1 для выполнения одним ребенком**

1. **«Пробуждение мешочка».** Поглаживание мешочка с обеих сторон. Сначала правая рука сверху, затем левая.

2. **«Массаж»** двумя руками одновременно.

3. **«Покатаем мешочек».** Рука ровная, вытянута вперед. Мешочек кладем на тыльную сторону ладони и начинаем плавные движения влево и вправо, вверх и вниз. Далее делаем круговые движения рукой. Меняем руки и повторяем упражнение. Мешочек не должен падать.

Усложнение данного упражнения - используется два мешочка и участвуют обе руки ребенка одновременно. Круговые движения руками делаем сначала в одну сторону, потом в другую, затем в разные стороны.

4. **«Высоко сажу...»** Мешочек кладем на голову. Руки на пояс.

1) Поворот один раз на 360 градусов. В одну и в другую сторону.

2) Приседание. Вниз. Вверх.

3) Стоим в позе цапли на правой ноге, затем на левой по 5 секунд.

4) Ловим мешочек, сбрасывая его с головы в обе руки.

5) Ходим с мешочками на голове, спине, плечах и т.д.

5. **«Батут».** Подбрасывание мешочка по очереди каждой рукой по несколько раз. Сначала ловим мешочек на уровне груди ладонью, смотрящей вверх. Повтор несколько раз. Затем меняем хват, перехватывая его налету

на уровне головы, при этом ладонь смотрит вниз – в сторону. Повтор несколько раз.

6. **«Котлетка»**. Мешочек лежит на левой ладони. Ребром правой руки «рубим» мясо. Посолили щепоткой соли. Переложили в правую руку. Ребром левой руки порубили.левой щепоткой поперчили. Слепили котлетку. Перебрасывание из руки в руку. Пожарили на одной стороне - на левой ладони. Покачиваем рукой. Пожарили на другой стороне - на правой ладони. «Ам» и съели. Имитируем проглатывание. Прячем мешочек за спиной. Глубокий вдох...выдох...3 раза. Пауза.

7. **«Карусель»**. Передаем мешочек за спиной из левой руки в правую. Постепенно увеличивая темп, «раскручиваем карусель». Постепенно замедляем темп. Останавливаемся и меняем направление в другую сторону, передавая теперь мешочек за спиной из правой руки в левую. Раскручиваем «карусель» в другую сторону.

8. **«Добываем огонь»**. Крутим мешочек между ладоней, имитируя добычу огня.

9. **«Все мы любим танцевать...»** Правой рукой кладем мешочек на поднятое колено согнутой левой ноги. Хлопок в ладоши.левой рукой кладем мешочек на поднятое колено согнутой правой ноги. Хлопок в ладоши. Повтор несколько раз. Усложнением упражнения может служить переключивание мешочка из руки в руку несколько раз.

10. **«Восьмерка»**. Упражнение делается в наклон. Ноги на ширине плеч. Мешочек передаем между ног, обводя каждую ногу по траектории цифры восемь. Сначала правая ведущая рука, затем левая. Повтор несколько раз.

11. **«Не урони!»**. Подбрасывание мешочка с хлопком двумя руками – хлопаем в ладоши и ловим мешочек. Ребенок стоит ровно.

12. **«Волчок»**. Подбрасываем мешочек в прыжке, поворачиваемся на 180 градусов и ловим мешочек.

13. **«Успей хлопнуть».** Подбрасываем мешочек, хлопаем в ладоши под согнутой в колене ногой. Ловим мешочек.

14. **«Плечо-голова-плечо».** Кладем мешочек на левое плечо, хлопок двумя руками. Кладем мешочек на голову, хлопок двумя руками. Кладем мешочек на правое плечо, хлопок двумя руками. Повтор несколько раз.

15. **«Ухо-нос-ухо».** Подбрасываем мешочек двумя руками. Дотрагиваемся до левого уха. Ловим. Подбрасываем. Дотрагиваемся до носа. Ловим. Подбрасываем. Дотрагиваемся до правого уха. Повтор несколько раз.

16. **«Жонглирование».** Жонглирование двумя мешочками.

17. **«Строим дом».** Упражнение проводится с двумя мешочками. Первый этаж – плечи. Дети, держа мешочки в руках, касаются плечей, руки крест на крест. Второй этаж – уши. Дети поднимают руки к ушам по ровной траектории. Крыша – поднимают руки над головой конусом перекрещивая руки. Повтор несколько раз с ускорением темпа.

18. **«Симметричные рисунки».** «Представьте, что мешочек умеет рисовать». Дети держат мешочки в обеих вытянутых вперед руках и рисуют одновременно в воздухе круги, треугольники, квадраты, прямоугольники.

19. **«Картинки половинки».** «Представьте, что мешочки умеют рисовать». Дети держат мешочки в обеих вытянутых руках. Задание нарисовать в воздухе расходящимися в сторону движениями яблоко, бабочку, елочку, божью коровку, домик, человечка.

### **Комплекс №2 для выполнения детьми в паре**

1. **«В какой руке?»** Один ребенок прячет мешочек за спиной, другой угадывает. Цель: закрепить понятия «лево-право».

2. **«Лови».** Бросание мешочков друг другу одновременно, только так, чтобы мешочки не падали. Например: бросаем правой рукой – ловим левой, бросаем правой – ловим правой, бросаем левой – ловим левой. Действия проговариваем.

3. **«Вышиваем крестиком».** Дети передают мешочек, стоя друг напротив друга, из левой руки в левую руку партнера, тот перекладывает его в свою правую руку и передает его уже в правую руку партнера. Получается траектория крестика. Повтор несколько раз.

4. **«Вышиваем крестиком с хлопком».** Усложненное упражнение вводится только после успешного выполнения облегченного варианта. Каждый раз, когда руки остаются свободными от мешочка, ребенок должен хлопнуть в ладоши.

### **Комплекс №3 для выполнения подгруппой детей**

1. **«Передай по кругу...»** Дети становятся лицом в круг. Начинаем передавать мешочек по кругу следующим образом. Ребенок вкладывает мешочек в правую руку соседа. Тот перекладывает его в свою левую руку и перекладывает следующему ребенку в правую руку и так далее по кругу. Повтор 2-3 круга. Затем меняем направление передачи мешочка в другую сторону. Повтор 2-3 круга.

Усложнение упражнения заключается а) в добавлении хлопков после передачи мешочка соседу, б) в добавлении марширования ногами в такт передачи мешочка.

2. **«Стоп».** Вариация игры «Передай по кругу». Один из детей становится в кругу, закрывает глаза (ввиду низкого самоконтроля у детей с ОВЗ, глаза лучше завязать платком). Дети играют по первому изложенному варианту игры «Передай по кругу». Право ведущего в кругу ребенка сказать «Стоп» в любой момент и не открывая глаз угадать у кого в руках мешочек. Дети меняются. Игра продолжается пока не поучаствуют все дети подгруппы. Задачи игры: развитие слухового восприятия (мешочки шуршат), зрительной памяти (расстановки детей), самоконтроля и интуиции.

3. **«Догонялки».** Когда упражнение выполняется детьми четко, без ошибок, добавляем в круг еще один мешочек, через некоторое время возможно добавить еще один. При этом должно четко соблюдаться правило передачи мешочка. Главная задача, чтобы мешочки «не догнали» друг друга

и не оказались в руках у одного ребенка. В этом случае игра заканчивается. Акцент делается на слаженности групповой работы, на командном духе. Упражнение вызывает бурные эмоции у детей.

4. «**Боча**». В кругу ставится корзина, дети отступают на несколько шагов, в зависимости от возраста, нужно закинуть в нее мешочек.

4. «**Пирамида**». Дети стоят в кругу складывают пирамиду на руку педагога: мешочек–рука, мешочек–рука и т.д. Все держат руки и в конце говорят: «До свидания мешочки! Спасибо за игру!».

6. «**Игры–эстафеты**». Если позволяет пространство можно разделить детей на две команды. Возможен и индивидуальный зачет, в зависимости от условий и количества детей. Возможны различные варианты, но с главной задачей, чтобы мешочек не упал. Например: а) дети переносят мешочек на голове, б) на вытянутой правой руке, в) на вытянутой левой руке, г) удерживая мешочек подбородком, д) на плече, е) зажав мешочек между колен и т.д. Усложнением может быть движение вперед спиной.

**Комплекс №4 для выполнения индивидуально, в парах, в группе.**

#### **Перемещение**

Ходьба – остановка под музыку с мешочком (хорошо как разминка).

Музыка «stop and go» (стой-иди).

Мешочки кладем на голову, на одно плечо, на другое плечо, на спину.

Ходить можно как вперед, так и назад (осторожно)

Тело и голова ровно, плечи не поднимаются, следим за дыханием.

Уронил мешочек – выходи из круга.

**Комплекс №5 для выполнения индивидуально, в парах, в группе.**

#### **Подбрасывание одного мешочка**

Последовательность освоения: Двумя руками одновременно Правой и левой Поочередно Руки согнуты в локтях, свободно лежат на уровне пояса, кисти рук «ковшиком». Следим за дыханием детей!

Вначале подбрасываем как удобно, на высоту чуть выше головы, привыкаем. Следим глазами, следим носом, не следим. Затем – под бубен (меняем темп), меняем высоту(выше-ниже).

**Подбрасываем с хлопками** (обеими, по одной).

Подбрасываем и ловим хватом сверху как одной рукой, так и поочередно («тигр»).

**Строим моторную программу:**

1 раз высоко, 1 раз низко, 2 раза с хлопком;

2 раза правой, 2 раза левой, 2 раза вместе;

1 раз правой, перебросить в левую, 1 раз левой;

2 раза правой, перебросить в левую, 2 раза левой, передать за спиной в правую и т.д.

**Усложнение** (когда хорошо выучены упражнения и для более старших детей) Подбрасываем стоя на полусфере. Сидя на фитбол-мяче.

Подбрасываем с шажочками (вперед-назад, вправо-влево, вперед-вправо, назад влево). Броски одной рукой с переворотом ладони на тыльную сторону («блинчики»). Подбрасываем со спины вперед из-за плеча «восьмерка» сзади».

Подбрасывание двух мешочков. Перед собой одновременно обеими руками на одну высоту (без хлопка, с хлопком)

Перед собой поочередно («часики») на одну высоту.

Перед собой поочередно («часики») на одинаковую высоту разными руками.

Поочередно с переключением (простое «жонглирование»).

Из-за спины поочередно («восьмерки» сзади).

Переключивание Начало – переключивание одного мешочка из руки в руку: перед собой, за спиной, над головой, за головой, под коленом.

**Комплекс №6 для выполнения в парах**

Переключивание в парах

**Перекладывание 1 мешочка в паре «по квадрату»** из руки в руку, друг другу (перед собой, за спиной, над головой, за головой).

**Перекладывание одновременно 2 мешочков – «лыжи»:** принцип «друг другу».

Под ритм (раз-и, два-и), под музыку, не торопиться.

Кладем сверху вниз (не протягиваем плашмя), принимаем – «ковшом».

Дети стоят напротив друг друга, взяли мешочки в одноименные руки.

**Перекладывание 2 мешочков в паре «по квадрату»** из руки в руку, друг другу (перед собой, за спиной, над головой, за головой). «Себе-другу».

**Мешочки разных цветов перекладываем разным образом** (желтые перед собой, красные-над головой и т. д.)

**Перекладывание с выносом ноги вперед/назад, с шагами вперед/назад.**

В более простом варианте можно перекладывать мяч и мешочек (проще, чем

2 мешочка разного цвета).

Мяч передавать вперед, мешочек – за спиной.

**Перекладывание синхронизированное «пара на пару, стоя «крестиком».**

**Комплекс упражнений с использованием балансировочной доски  
Бильгоу**

**Упражнения на развитие эквилибристической реакции:**

1. Залезть и слезть с доски: а) спереди; в) сзади; с) с обеих сторон.
2. Можно использовать ОРТО пазлы, например, пройти по дорожке до доски, залезть на доску, выполнить упражнение, сойти и вернуться по массажной дорожке до необходимого места.
3. Ребенок в положении сидя «по - турецки». Раскачивая доску попросить ребенка удержать равновесие.
4. Ребенок в положении сидя на доске. Упражнения для рук – имитация плавания. Можно двумя руками поочередно.
5. Вращательные движения руками, двумя сразу и по очереди.
6. Можно использовать упражнения на межполушарное взаимодействие, например, правой рукой взяться за левое ухо, а левой рукой взяться правое плечо и т. д.
7. Слая на доске, держим перед собой палочку, делаем вдох и на выдохе начинаем прокатывать палочку между ладонями, произнося поставленный звук.
8. Стоя на доске, переносим центр тяжести на левую ногу, произносим слог, затем на правую ногу, произносим другой слог или повторяем этот же.

9. Стоя на доске, наклониться вперед, взять мяч, мешочек.

10. Расположить мячи спереди и по бокам от доски, попросить наклонившись, взять в руки мяч определенного цвета.

### **Упражнения с мешочками.**

1. Сначала стоя на доске, ощупывали мешочек, догадываясь, что внутри.

2. Затем перекладывали один мешочек с руки на руку, над головой, спереди под коленями.

3. Берем мешочек в правую руку, отводим сначала в одну, затем в другую сторону, произносим слог с автоматизированным звуком, затем, переложив в правую руку мешочек, поднимаем руку вверх и произносим следующий слог, аналогичные манипуляции с левой рукой, далее, держим мешочек двумя руками, произносим слог и вытягиваем руки перед собой.

4. Подбрасывали и ловили один мешочек с хлопками;

5. Подбрасывали и ловили два мешочка, с перекладыванием с руки на руку и другие упражнения.

6. Кидать мешочки и мячик в мишень на стене и на полу

7. Кидаем мешочек с отклонением влево/вправо, называем слово, просим вернуть мешочек и повторить слово. Это же упражнение можно выполнить с мячом.

В этих упражнениях сначала используются мешочки одного веса, затем разного.

### **Упражнения с мячами (можно использовать и мешочки).**

1. Подкидывание мяча и его ловля, называя автоматизируемый звук.

2. Подкидывать мяч, хлопнуть в ладоши, назвать слог/слово на заданный звук, поймать мяч.

3. Ударами мяча об пол, доску, стену, называя слово, делим его на слоги, ловим мяч двумя (одной) руками.

4. Ударяем мяч об пол одной рукой, ловим другой, при этом называем слова или слоги на автоматизируемый звук.

5. Попасть в мишень из геометрических фигур, например, попасть только не в зеленые фигуры, или только не в круги. Можно разместить картинки с автоматизируемым звуком на напольной доске и попросить попасть мячом в те картинки, в названии которых звук «Р» находится в начале слова.

6. Попасть мячом в цифру на напольной доске с цифрой соответствующему количеству слогов в слове.

7. Рассказывание стихотворных текстов или чистоговорок под ритм ударов мяча.

8. Осуществлять массаж кистей рук, стоя на доске, как массажными шариками, так и шариками СУ-Джок и колечками из этого же набора, проговаривая различные стихотворения.

9. Одновременное использование артикуляционных упражнений на смену артикуляционных позиций и раскачивания доски.

10. Придумывание слов как на лексическую тему, так и на закрепляемый звук, попадаем кольцами на штатив, либо мячом в ведро, корзину.

11. Попасть мячом в разные корзинки при работе на дифференциацию звуков, звуковом анализе.

12. Попасть мячом в квадрат соответствующем позиции звука в слове (начало/ середина/ конец).

13. Соотнесение первого звука слова с названием цвета, используем напольную доску.

14. «Повтори рисунок». Данное упражнение тренирует зрительную память и внимание. Предлагается схема рисунка, повторить ее ударами мяча по геометрическим фигурам на напольной доске.

15. Отбивание мяча левой/правой рукой, называя слово с закрепляемым звуком, либо направить работу на словоизменение, либо согласование существительных с числительными.

16. Перекрестное направление мяча друг другу, т.е. ребенку бросаете мяч левой рукой в направлении его правой руки, затем наоборот правой рукой кидаете мяч в направлении левой руки, проговариваете речевой материал. Ребенок должен вернуть вам мяч точно так же.

Следующим этапом было стоя на доске ловить и бросать мячик – маятник.

#### **Упражнения с мячиком - маятником.**

1. Подбрасывать и ловить мячик разными руками,
2. побрасывать и ловить с хлопками;
3. подбивать (движение вверх) мячик раскрытой ладонью, как можно большее количество раз, одной рукой, другой, поочередно;
4. отбивать мячик ракеткой, планкой;
5. бросать и ловить со взрослым разными руками, поочередно, с разного расстояния.

#### **Упражнение с цветной планкой.**

1. Отбивать мяч - маятник одним цветом, или разными по сигналу педагога.
2. Отбивать мяч правым и левым концом планки, либо серединой.
3. Отбивать мяч планкой, пытаясь сбить мишень, стоящую на подставке.

Приложение 11

**Один из авторских Нейро-сборников, используемых на занятиях  
Программы**



## **КАК ЗАНИМАТЬСЯ ПО СБОРНИКУ?**

К КАЖДОМУ ЗАДАНИЮ ПРОПИСАНА ПОДРОБНАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО  
ЕГО ВЫПОЛНЕНИЮ.  
ТАКЖЕ ПРОДУМАНЫ ВАРИАНТЫ УСЛОЖНЕНИЙ

ЦЕЛЮ ДАННОГО СБОРНИКА ВЫСТУПАЕТ РАЗВИТИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ И  
РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ВНИМАНИЯ, МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ  
И ВОСПРИЯТИЯ

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ СБОРНИКА МОГУТ ДОПОЛНЯТЬ КОРРЕКЦИОННО-  
РАЗВИВАЮЩЕЕ ЗАНЯТИЕ. СЛЕДУЕТ НА ОДНОМ ЗАНЯТИИ БРАТЬ НЕ  
БОЛЕЕ 5 УПРАЖНЕНИЙ, СОЧЕТАТЬ ИХ С НЕЙРОГИМНАСТИКОЙ.

Задание

Соединяе лнией звёздочки одного цвета. Для выполнения этого задания нужны 2 карандаша, чтобы работать двумя руками одновременно

Варианты усложнений:

Ускоряем темп . Внимание! Не открываем карандаш от бумаги, проводим единую линию.



Педагог-психолог  
Игнатова Фаина Викторовна

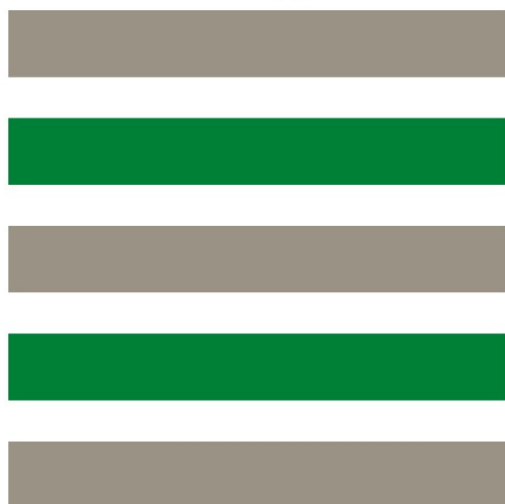
Задание

Проведем сначала пальчиками правой и левой руки одновременно по двум дорожкам.

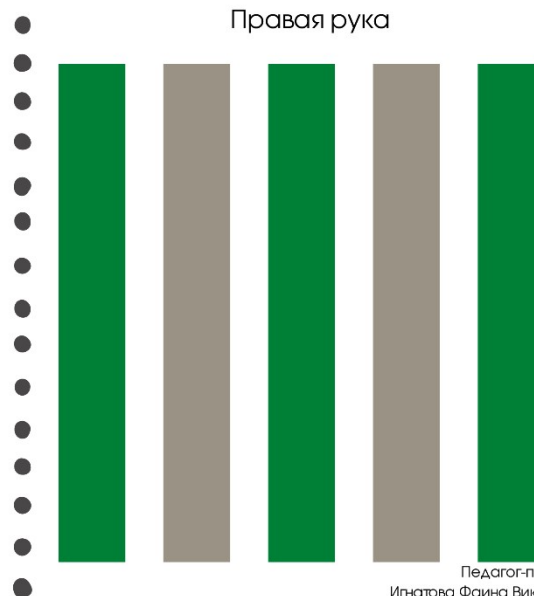
Варианты усложнений:

Далее можно провести фломастерами, просыпать дорожки песком или крупной.

Левая рука



Правая рука



Педагог-психолог  
Игнатова Фаина Викторовна

Задание.  
Идем по дорожке из звездочек сначала правой рукой, потом левой. Далее идём двумя руками одновременно

Варианты усложнений:  
Правая рука начинает идти от старта, левая начинает идти от финиша и наоборот.

Педагог-психолог  
Игнатова Фаина Викторовна

Задание  
Проведем сначала пальчиками правой и левой руки одновременно по двум дорожкам.

Варианты усложнений:  
Далее можно провести фломастерами, просыпать дорожки песком или крупной.

Левая рука

Правая рука

Педагог-психолог  
Игнатова Фаина Викторовна

Задание

Обводим звёздочки красного цвета, желтые - зачеркиваем, а белые звёздочки - закрашиваем. Выполняем задание двумя руками одновременно.

Варианты усложнений:  
Ускоряем постепенно темп!

Педагог-психолог  
Игнатова Фаина Викторовна

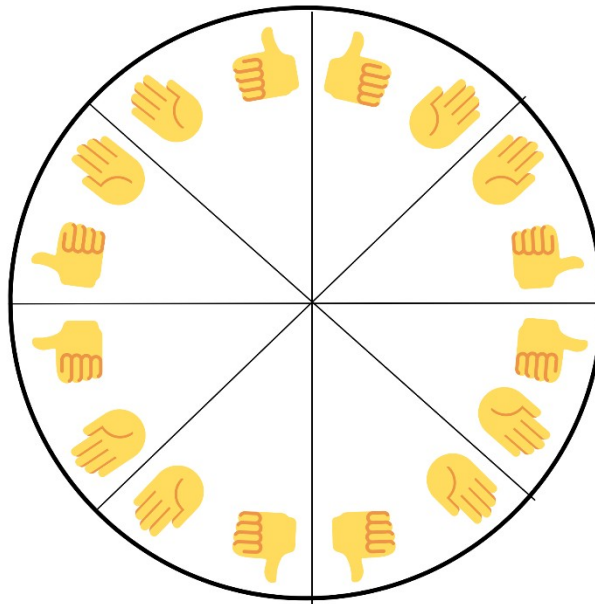
Задание

Обводим левой рукой грани звездочки. Как только пальчик доходит до цифры, левая рука показывает то количество пальцев, которое обозначено в кружке.

Варианты усложнений:  
Меняем очередность, левая - обводит, правая - показывает пальчики. Увеличиваем постепенно темп.

Педагог-психолог  
Игнатова Фаина Викторовна

Задание  
Показываем жесты по кругу двумя руками одновременно.  
Варианты усложнений:  
После каждого жеста хлопаем в ладоши. Ускоряем темп.



Педагог-психолог  
Игнатова Фаина Викторовна

Задание .  
Прыгаем по звездным классикам сначала паровой, а потом левой рукой.  
Варианты усложнений:  
Прыгаем двумя руками одновременно ускоряя темп.



Педагог-психолог  
Игнатова Фаина Викторовна

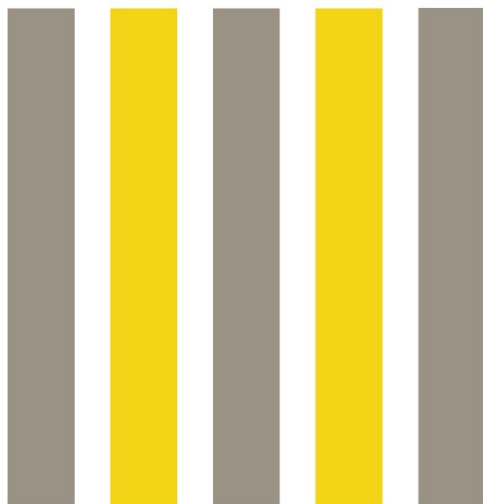
Задание

Проведем сначала пальчиками правой и левой руки одновременно по двум дорожкам.

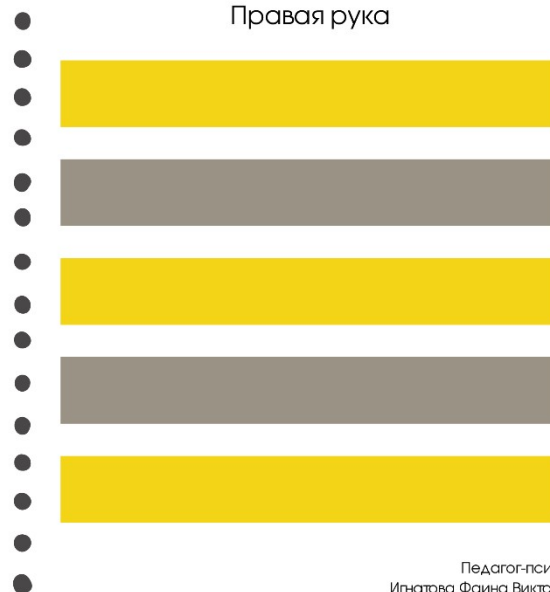
Варианты усложнений:

Далее можно провести фломастерами, просыпать дорожки песком или крупной.

Левая рука



Правая рука



Педагог-психолог  
Игнатова Фаина Викторовна

Задание

Проводим левой рукой по буквам, а правой показываем жест, который видим на картинке.

Варианты усложнений:

Меняем руку, правая ведёт по буквам, левая показывает жест.

Далее можно увеличивать темп и добавлять между жестами хлопок в ладоши.



Педагог-психолог  
Игнатова Фаина Викторовна

Задание  
 Проведем сначала пальчиками правой и левой руки одновременно по двум дорожкам.  
 Варианты усложнений:  
 Далее можно провести фломастерами, просыпать дорожки песком или крупной.

Левая рука

Правая рука

Педагог-психолог  
 Игнатова Фаина Викторовна

Задание  
 левой рукой ведём по звездам, а правая рука повторяет жесты соответственно цвету звезды,  
 следующую строчку проходим наоборот правой рукой, показывая жесты левой рукой.  
 Варианты усложнений:  
 Показываем жесты обеими руками, следя за цветом звезд глазами.

Правая рука

Левая рука

Педагог-психолог  
 Игнатова Фаина Викторовна

Задание

Проведем сначала пальчиками правой и левой руки одновременно по двум дорожкам.

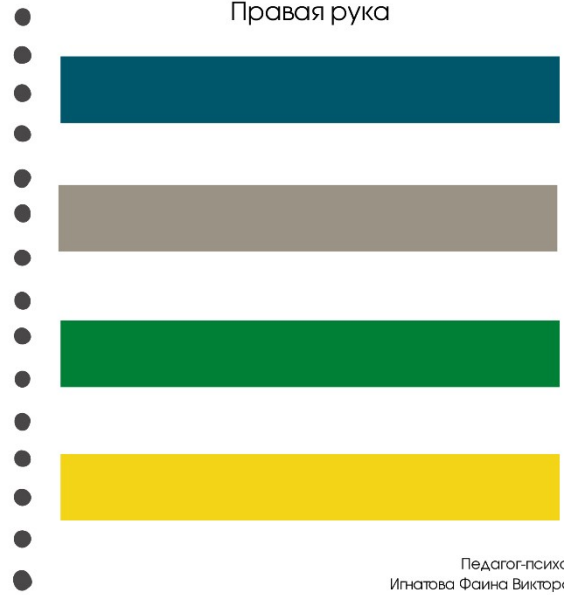
Варианты усложнений:

Далее можно провести фломастерами, просыпать дорожки песком или крупной.

Левая рука



Правая рука



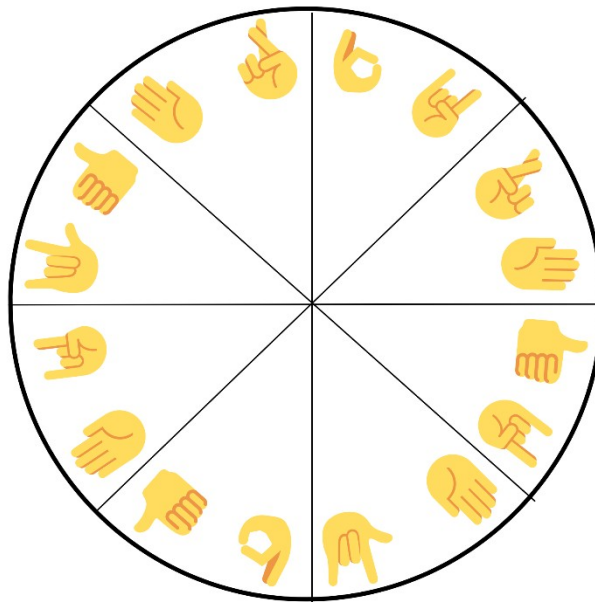
Педагог-психолог  
Игнатова Фаина Викторовна

Задание

Показываем жесты по кругу двумя руками одновременно.

Варианты усложнений:

После каждого жеста хлопаем в ладоши. Ускоряем темп.



Педагог-психолог  
Игнатова Фаина Викторовна

Задание .

Прыгаем по звёздным классикам сначала паровой, а потом левой рукой.

Варианты усложнений:

Прыгаем двумя руками одновременно ускоряя темп.



Педагог-психолог  
Игнатова Фаина Викторовна

Задание

Проводи двумя пальчиками одновременно по спирлям и выполняем жесты, когда пальчики доходят до звёздочек.

Варианты усложнений:

Правая рука начинает движение с середины, а левая с края спирали.



Педагог-психолог  
Игнатова Фаина Викторовна

Задание

Проведем сначала пальчиками правой и левой руки одновременно по двум дорожкам.

Варианты усложнений:

Далее можно провести фломастерами, просыпать дорожки песком или крупной.

Левая рука



Правая рука



Педагог-психолог  
Игнатова Фаина Викторовна

Задание

Левой рукой ведём по звездам, а правая рука повторяет жесты соответственно цвету звезды, следующую строчку проходим наоборот правой рукой, показывая жесты левой рукой.

Варианты усложнений:

Показываем жесты обеими руками, следя за цветом звезд глазами.



Правая рука



Левая рука



Педагог-психолог  
Игнатова Фаина Викторовна

Задание

Проведем сначала пальчиками правой и левой руки одновременно по двум дорожкам.

Варианты усложнений:

Далее можно провести фломастерами, просыпать дорожки песком или крупной.

Левая рука



Правая рука



Педагог-психолог  
Игнатова Фаина Викторовна

Задание

Проводи двумя пальчиками одновременно по спирлям и выполняем жесты, когда пальчики доходят до звездочек.

Варианты усложнений:

Правая рука начинает движение с середины, а левая с края спирали.



Педагог-психолог  
Игнатова Фаина Викторовна

Задание

Проведем сначала пальчиками правой и левой руки одновременно по двум дорожкам.

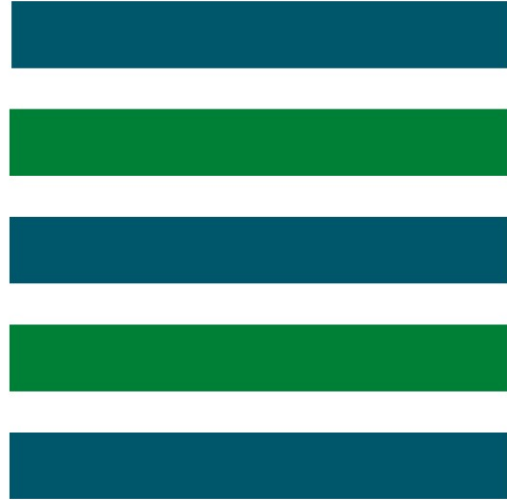
Варианты усложнений:

Далее можно провести фломастерами, просыпать дорожки песком или крупной.

Левая рука



Правая рука



Педагог-психолог  
Игнатова Фаина Викторовна

Задание.

Идем по дорожке из звездочек сначала правой рукой, потом левой. Далее идём двумя руками одновременно

Варианты усложнений:

Правая рука начинает идти от старта, левая начинает идти от финиша и наоборот.



Педагог-психолог  
Игнатова Фаина Викторовна

Задание  
Проведем сначала пальчиками правой и левой руки одновременно по двум дорожкам.  
Варианты усложнений:  
Далее можно провести фломастерами, просыпать дорожки песком или крупной.

Левая рука

Правая рука

Педагог-психолог  
Игнатова Фаина Викторовна

Задание  
Обводим звездочки двумя руками одновременно.  
Варианты усложнений:  
Обводить звездочки разными карандашами в соответствии с цветом звездочек.

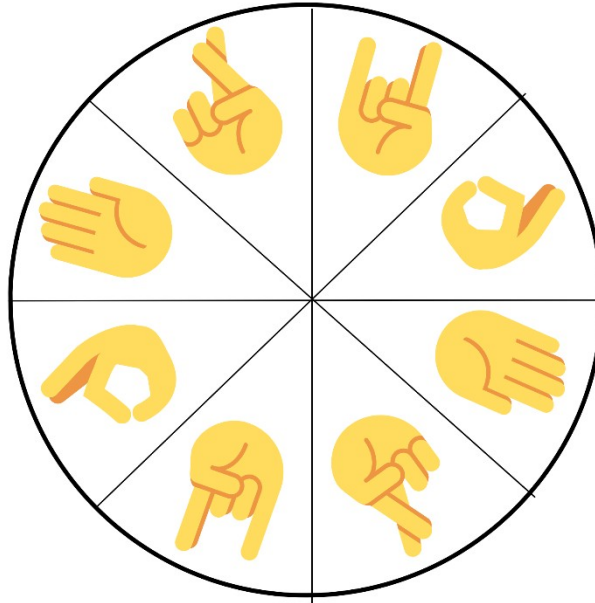
Педагог-психолог  
Игнатова Фаина Викторовна

Задание

Показываем жесты по кругу, сначала правой рукой, потом левой рукой и двумя руками одновременно.

Варианты усложнений:

После каждого жеста хлопаем в ладоши. Ускоряем темп.



Педагог-психолог  
Игнатова Фаина Викторовна

Задание .

Прыгаем по звездным классикам сначала правой, а потом левой рукой.

Варианты усложнений:

Прыгаем двумя руками одновременно ускоряя темп.



Педагог-психолог  
Игнатова Фаина Викторовна

## Комплексы нейро-игр и упражнений

### Упражнение «В лесу»

Вот мы и приземлились и сейчас находимся в волшебном лесу. Здесь живут самые разные звери и птицы. Сейчас мы на минутку тоже превратимся в зверят.

#### Упражнения двигательного репертуара

И.П. Ребенок встает на четвереньки, руки стоят вместе, ноги стоят вместе. Руки и ноги стоят под углом 90 градусов по отношению к туловищу, пальцы рук прижаты друг к другу. Голова поднята, неподвижна, рот открыт, язык высунут.

Глаза и язык поворачиваются в сторону плеча той руки, которая делает шаг (шаг делает правая рука, глаза и язык поворачиваются вправо, шаг делает левая рука, глаза и язык поворачиваются влево).

1. Ребенок идет на четвереньках боком вправо. Шаг делают одновременно правая рука и правая нога, глаза и язык поворачиваются вправо. Затем шаг делают одновременно левая рука и левая нога (ребенок приставляет левую руку к правой руке и левую ногу к правой ноге), глаза и язык поворачиваются влево и т.д.

2. Ребенок идет обратно на четвереньках боком влево.

После упражнения дети опять из «зверят» «превращаются» в детей.

**Игра «Костер»** - развитие умения произвольно контролировать свою деятельность

Дети сидят на ковре вокруг «костра». По слову психолога «жарко» дети должны отодвинуться от «костра», по слову «руки замерзли» - протянуть руки к «костру», по словам «ой какой большой костер» дети встают и машут руками, по словам «нам огонь принес дружбу и веселье» все берутся за руки и идут по кругу, затем хлопают в ладоши.

### «Колечко»

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

### **«Кулак-ребро-ладонь»**

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

### **«Море волнуется...»**

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности.

Детям предлагается интенсивно двигаться по комнате, принимая различные позы. Инструктор произносит считалку:

Море волнуется - раз!

Море волнуется - два!

Море волнуется - три!

Морская фигура - замри!

Дети замирают в одной из поз. По команде инструктора «Отомри!» упражнение продолжается.

### **Упражнение «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 рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

### **«Кулачки»**

Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.

И.п. - сидя на полу. Психолог: «Сожмите пальцы в кулачок покрепче. Руки положите на колени. Сожмите их сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Руки устали. Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. Слушаем и делаем, как я. Спокойно! Вдох - пауза, выдох - пауза! Это и каждое последующее упражнение повторяется 3 раза

Руки на коленях,

Кулачки сжаты,

Крепко, с напряжением

Пальчики прижаты (сжать пальцы).

Пальчики сильней сжимаем -

Отпускаем, разжимаем. (Легко поднять и уронить расслабленную кисть.)

Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают наши пальчики».

### **«Ухо-нос»**

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

### **«Чайничек с крышечкой»**

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности. Участники садятся в круг. Каждый из них пропеваает песенку, сопровождая ее определенными мануальными жестами:

«Чайничек (вертикальные движения ребрами ладоней)

Крышечка (левая рука складывается в кулак, правая - ладонью делает круговые движения над кулаком).

Крышечка - шишечка (вертикальные движения кулаками).

В шишечке -дырочка (указательный и большой пальцы обеих рук делают колечки).

Из дырочки пар идет (указательными пальцами рисуются спиральки).

Пар идете - дырочка,

Дырочка в шишечке,

Шишечка крышечка,

Крышечка - чайничек".

При последующем повторении песенки одно слово нужно поменять на «Гу-гу-гу», жесты сохраняются:

«Гу-гу-гу - крышечка и т. д.».

### **«Черепаша»**

Цель: развитие двигательного контроля.

Психолог встает у одной стены помещения, играющие - у другой. По сигналу инструктора дети начинают медленное движение к противоположной стене, изображая маленьких черепашек. Никто не должен останавливаться и спешить. Через 2-3 минуты инструктор подает сигнал, по которому все участники останавливаются. Побеждает тот, кто оказался самым последним. Упражнение может повторяться несколько раз. Затем инструктор обсуждает с группой трудности в выполнении упражнения.

### **«Движение»**

Цель: формирование двигательной памяти.

Психолог предлагает детям несколько последовательных движений (танцевальных, гимнастических и т.д.). Дети должны повторить их как можно точнее и в той же последовательности.

### **«Змейки»**

Предложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном 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).

### **«Ритм»**

Цель: ритмирование правого полушария.

И.п. - сидя на полу. Инструктор задает ритм, отстукивая его одной рукой, например, «2-2-3» (в начале освоения дается зрительное подкрепление - дети видят руки инструктора, а в процессе освоения происходит постепенный переход только к слуховому восприятию, т.е. с закрытыми глазами). Затем детям предлагается повторить ритмический рисунок правой рукой, 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 детям предлагается воспроизвести тот же ритмический рисунок ногами.

### **«Маска»**

Цель: эмоциональное развитие.

Дети садятся в круг. Первый участник упражнения фиксирует на своем лице какое-нибудь выражение (маску), демонстрирует его всем детям и «передает» соседу справа (слева). Сосед должен в точности повторить это выражение, поменять на новое и «передать» следующему участнику упражнения. Так же делают все остальные. Выражение лица может быть страшным, смешным, комическим, угрожающим и т.д.

### **«Руки-ноги»**

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы.

И.п. - стоя. 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.

### **«Загораем»**

Цель: расслабление мышц ног.

Психолог: «Представьте себе, что ноги загорают на солнышке (вытянуть ноги вперед, сидя на полу). Поднимите ноги, держите на весу. Ноги напряглись (можно предложить ребенку самому потрогать, какими твердыми стали его мышцы). Напряженные ноги стали твердыми, каменными. Опустите ноги. Они устали, а теперь отдыхают, расслабляются. Как хорошо, приятно стало. Вдох - пауза, выдох - пауза.

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим... Держим... Напрягаем...

Загораем! Опускаем (ноги резко опустить на пол).

Ноги не напряжены, расслаблены».

### **«Крик в пустыне»**

Цель: элиминация агрессии и импульсивности. Участники садятся в круг, скрестив ноги «по-турецки», и по сигналу психолога начинают громко кричать. При этом необходимо наклоняться вперед, доставая руками и лбом пола.

### **«Дракон»**

Цель: развитие двигательного контроля и навыков взаимодействия со сверстниками.

Участники стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего ребенка. Первый ребенок - это «голова дракона», последний – «кончик хвоста». Дракон будет ловить свой хвост. Остальные дети должны цепко держаться друг за друга. Если дракон не поймает свой хвост за определенное время, то на место головы дракона встает другой ребенок.

### **«Лягушка»**

Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

### **«Замок»**

Скрестить руки ладонями друг к другу, 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.

### **«Визуализация трехмерного объекта»**

И.п. - сидя на полу, глаза закрыть. Детям предлагается представить любой трехмерный объект (мяч, стул, глобус) перед собой и изучать каждую часть объекта, представить ее целиком. Затем необходимо мысленно изменить размер, форму, цвет.

### **«Головомяч»**

Цель: развитие навыков сотрудничества и двигательного контроля. Участники разбиваются на пары или тройки, ложатся на пол голова к голове. Между головами находится мяч, который необходимо поднять при помощи голов и подняться самим. Некоторое время можно передвигаться по комнате, удерживая мяч головами.

### **«Руки-ноги»**

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы.

И. п. - стоя. Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами.

Левая рука вперед, правая рука назад + правая нога вперед, левая нога назад.

Левая рука назад, правая рука вперед + правая нога назад, левая нога вперед.

Левая рука вперед, правая рука вперед + правая нога назад, левая нога назад.

Левая рука назад, правая рука назад + правая нога вперед, левая нога вперед.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

### **«Визуализация человека»**

И.п. - сидя на полу. Детям предлагается визуализировать знакомого человека. Необходимо сконцентрироваться на лице и тщательно изучить каждую деталь. Затем мысленно приблизиться к человеку, отдалиться, посмотреть на него справа, слева, сзади и спереди.

### **«Золотая рыбка»**

Цель: развитие навыков взаимодействия и двигательного контроля.

Участники встают в круг, взявшись за руки и прижимаясь друг к другу плечами, бедрами, ногами. Это - сеть. Водящий «золотая рыбка» стоит в кругу. Его задача - выбраться из круга, а задача сети - не выпустить рыбку. Если водящему долго не удастся выбраться из сети, то дети ему помогают.

### **«Буратино»**

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы.

И.п. - стоя. Правая рука вверх + прыжок на левой ноге. Левая рука вверх + прыжок на правой ноге. Правая рука вверх + прыжок на правой ноге. Левая рука вверх + прыжок на левой ноге.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

### **«Любопытная Варвара»**

Цель: расслабление мышц шеи.

Психолог: «Поверните голову влево, постарайтесь это сделать так, чтобы увидеть как можно дальше. Сейчас мышцы шеи напряжены! Потрогайте шею справа, мышцы стали твердые, как каменные. Вернитесь в исходное положение. Аналогично в другую сторону. Вдох - пауза, выдох-пауза.

Любопытная Варвара

Смотрит влево...

Смотрит вправо...

А потом опять вперед -

Тут немного отдохнет.

Шея не напряжена, а расслаблена».

Движения повторяются по 2 раза в каждую сторону.

### **«Ритм по кругу»**

Дети садятся полукругом. Инструктор отстукивает несложный ритм. Дети внимательно слушают и по команде инструктора его повторяют (по отдельности или все вместе).

Когда ритм освоен, дети получают команду: «Давайте прохлопаем этот ритм следующим образом». Каждый 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.

Детям также могут предлагаться для воспроизведения звуки разной громкости внутри ритмического рисунка, например: тихие и громкие.

### **«Парад»**

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы.

И.п. - стоя. 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».

Раз (хлопок)-два-три-четыре.

Раз-два (хлопок)-три-четыре,

Раз-два-три (хлопок)-четыре.

Раз-два-три-четыре (хлопок). Повторить несколько раз.

### **«Каратист»**

Цель: развитие двигательного контроля, элиминация импульсивности.

Участники образуют круг, в центре которого полулежит физкультурный обруч. Один из участников встает в обруч и превращается в «каратиста», выполняя резкие движения руками и ногами. Остальные дети вместе с инструктором хором произносят: «Сильнее, еще сильнее...», помогая игроку выплеснуть агрессивную энергию интенсивными движениями.

### **«Пчелка»**

Цель: развитие двигательного контроля и элиминация импульсивности.

Все участники превращаются в пчелок, которые «летают» и громко жужжат.

По сигналу инструктора: «Ночь» - «пчелки» садятся и замирают.

По сигналу инструктора: «День» - «пчелки» снова летают и громко «жужжат».

### **«Шарик»**

Цель: расслабление мышц живота.

Психолог: «Представьте, что вы надуваете воздушный шар. Положите руку на живот. Надувайте живот, будто это большой воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Это сильное напряжение неприятно! Сделайте спокойный вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи не поднимайте. Вдох - пауза, выдох - пауза. Мышцы живота расслабились. Стали мягкими. Теперь легко сделать новый вдох. Воздух сам легко входит внутрь. И выдох свободный, ненапряженный!

Вот как шарик надуваем!

А рукою проверяем (вдох).  
Шарик лопнул, выдыхаем,  
Наши мышцы расслабляем.  
Дышитесь легко... ровно... глубоко...»

#### **«Массаж ушных раковин»**

Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.

#### **«Неожиданные картинки»**

Цель: развитие взаимоотношения со сверстниками.

Участники садятся в круг и получают восковые мелки и подписанный лист бумаги. По команде инструктора дети начинают рисовать какую-нибудь картинку, затем по следующей команде передают ее соседу справа. Получают от соседа слева недорисованную картинку и продолжают ее рисовать. Передача недорисованных картинок продолжается до тех пор, пока они не сделают полный круг и дети не получают картинку, которую начали рисовать. Каждый участник имеет возможность увидеть, какой вклад вложен им в каждую картинку. Игру можно оживить музыкальным сопровождением.

#### **«Визуализация геометрических фигур»**

И.п. - сидя на полу. Детям предлагается представить круг (квадрат, треугольник и т. д.), затем мысленно изменить размер, цвет, форму, вращать вокруг своей оси, отдалить и приблизить фигуру.

#### **«Перекрестное марширование»**

Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

На первом этапе ребенок медленно шагает, попеременно касаясь то правой, то левой рукой противоположного колена (перекрестные движения). Инструктор на этапе освоения упражнения отсчитывает 12 раз в медленном темпе.

На втором этапе ребенок также шагает, но уже касаясь одноименного колена (односторонние движения). Также 12 раз.

На третьем и пятом этапах - перекрестные движения, на четвертом этапе - односторонние.

Обязательное условие - начинать и заканчивать упражнение перекрестными движениями. После того как ребенок освоил данное упражнение под внешний счет, можно предложить выполнить его самостоятельно, считая и контролируя последовательность и переключение с движения на движение.

### **«Шалуны»**

Цель: развитие произвольной регуляции.

Инструктор по сигналу (удар в бубен, колокольчик и т. д.) предлагает детям пошалить: бегать, прыгать, кувыркаться. По второму сигналу ведущего все шалости должны прекратиться. Упражнение повторяется несколько раз.

### **«Змейки»**

Предложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном 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).

### **«Паровозик»**

Правую руку положить на левую надкостную 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.

### **«Что исчезло?»**

Цель: развитие концентрации внимания.

И.п. - сидя на полу. Перед каждым ребенком поочередно раскладываются предметы. Их просят внимательно посмотреть на них и запомнить. Затем ребенок закрывает глаза, а инструктор убирает один предмет. Задача ребенка - назвать исчезнувший предмет.

### **«Фотография»**

Цель: эмоциональное развитие.

И.п. - сидя на полу. 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 сопроводить высказывание соответствующей мимикой и жестами. Остальные дети должны оценить правильность выполнения задания.

### **«Мельница»**

Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

И.п. - стоя. Предложите ребенку делать одновременные круговые движения рукой и ногой. Сначала левой рукой и левой ногой, правой рукой и правой ногой, левой рукой и правой ногой, правой рукой и левой ногой. Сначала вращение выполняется вперед, затем назад, затем рукой вперед, а ногой назад. Выполняйте так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Дыхание произвольное.

### **«Сиамские близнецы»**

Цель: развитие двигательного контроля и навыков взаимодействия со сверстниками.

Дети разбиваются на пары и встают как можно ближе к своему партнеру. Инструктор бинтом обматывает правую руку одного партнера с левой рукой другого. Аналогично соединяются и ноги. Затем детям даются различные задания: пройти по комнате, станцевать, нарисовать рисунок и т.д. Для оживления упражнения одному из партнеров можно завязать глаза.

### **«Рисующий слон»**

Сесть в позу слона. Колени слегка подогнуты. Наклониться головой к плечу. Вытянуть руку вперед и рисовать ей горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) большими мазками. Затем повторить то же другой рукой.

### **«Кто летает?»**

Цель: развитие концентрации внимания.

Дети садятся на полу полукругом, инструктор называет предметы. Если предмет летает - дети поднимают руки, если не летает - руки у детей опущены. Когда инструктор сознательно ошибается, детям необходимо своевременно удержаться и не поднять руку.

Ребенок, который не удержался, поднял руку не во время, должен заплатить фант и выкупить его в конце игры, выполнив какое-либо задание.

### **«Визуализация перемещений»**

И.п. - сидя на полу. Детям предлагается представить себя в любом месте земного шара. Для этого необходимо ощутить себя легко плывущим над Землей, почувствовать тепло солнечных лучей и дуновение ветерка, замечать запахи и звуки.

### **«Сороконожка»**

Цель: развитие навыков взаимодействия со сверстниками

Участники группы встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего.

По команде инструктора «Сороконожка» начинает двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями и т.д. Главная задача участников - не разорвать цепочку и сохранить «Сороконожку».

### **«Путаница»**

Дети встают в круг и берутся за руки. Водящий должен выйти из комнаты или отвернуться. Не отпуская рук, дети «запутываются» в кругу кто как может. Задача водящего распутать детей в круге.

### **«Ковер-самолет»**

Психолог: «Мы ложимся на волшебный ковер-самолет; ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивая; 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».

### **«Снеговик»**

И.п. - стоя. Ребенку предлагается представить, что он только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено, 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 лежит как лужица воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

### **«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.

### **«Что слышно?»**

Цель: развитие концентрации внимания.

И.п. - сидя на полу. Инструктор предлагает детям послушать и запомнить то, что происходит в комнате, за дверью, на улице. Затем он просит рассказать, какие звуки они слышали. Можно подсчитать услышанные звуки и выбрать победителя.

### **«Визуализация Волшебника»**

И.п. - сидя на полу. Детям предлагается представить перед собой доброго и мудрого человека, которому можно задавать любые вопросы. Необходимо внимательно «слушать» ответы Волшебника. Он может рассказать необычайную историю.

### **«Рубка дров»**

Цель: элиминация агрессии.

И.п. - стоя. Каждый участник должен представить себе, что он рубит дрова из нескольких чурок. Он должен пантомимически поставить чурку на пень, высоко над головой поднять топор и с силой опустить его на чурку. Всякий раз при опускании топора он должен громко выкрикнуть: «Ха!» Затем поставить перед собой следующую чурку и рубить вновь. Через 2 минуты каждый участник говорит, сколько чурок он разрубил.

### **«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.

### **«Раскачивающееся дерево»**

И.п. - 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, особенно нижних отделов, и кровообращение головного мозга.