

Коммерческая организация ИП Путилова Яна Анатольевна

Центр дополнительного образования ЦДО «Индивид»

Утверждаю  Путилова Я.А.

**КРАТКОСРОЧНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«НЕЙРО-БАЛАНС. ИНТЕНСИВ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Адресат программы-обучающиеся 8-12 лет

Программа рассчитана на 20 дней обучения

Программу разработал педагог
дополнительного образования

Путилова Яна Анатольевна

г. Южно-Сахалинск

2023 год

Содержание программы.

Образовательная программа - комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, оценочных и методических материалов, форм аттестации.

| Наименование разделов программы | Страница |
|---|-----------------|
| Нормативно-правовая база разработки программы | 3 |
| Пояснительная записка | 4 |
| Актуальность программы | 4 |
| Адресат программы | 4 |
| Цели и задачи программы | 5 |
| Учебно-тематический план программы | 8 |
| Содержание рабочей программы | 9 |
| Календарный учебный график | 60 |
| Условия реализации программы | 60 |
| Материально-техническое оснащение | 61 |
| Кадровые ресурсы | 61 |
| Кадровое обеспечение | 61 |
| Список литературы | 62 |

Нормативно-правовая база разработки программы

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 г. № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил 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)»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая с особыми образовательными потребностями, с учетом их особых образовательных потребностей»);
- Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, от 16.09.2021 №312-1170-р.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на коррекцию и развитие психических процессов, а также эмоционально-волевой сферы у детей с 8 до 12 лет развития с помощью нейропсихологических, игровых, словесных, наглядных, исследовательских, инструктивно-репродуктивных, двигательных методов коррекции.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень сложности программы – стартовый.

Актуальность

Актуальность программ определяется увеличением количества детей, нуждающихся в нейропсихологическом сопровождении.

Данная программа поможет обучающимся приобрести необходимые знания, практические умения и навыки по нейропсихологии, нейродинамике, нейросенсорике. Программа ориентирована на социальную адаптацию, повышение уровня готовности обучающихся к взаимодействию, создание условий для развития коммуникативной, социально успешной личности.

Направленность программы: программа направлена на коррекцию и развитие высших психических функций.

Язык реализации программы: государственный язык РФ – русский

Уровень сложности программы: стартовый

Новизна программы: заключается в том, что в ней используется комплексная методика психомоторного развития и коррекции, включающая, помимо нейропсихологических, телесно-ориентированные и другие психотехники, способствующие удовлетворению потребностей всех участников процесса.

Отличительные особенности программы: Программа предполагает индивидуальный путь саморазвития в собственном темпе за счёт выбора заданий, соответствующих уровню подготовки и познавательной мотивации детей.

Адресат программы: Программа предназначена для обучающихся от 8 до 12 лет.

Формы и методы обучения, тип и формы организации занятий

Форма обучения: очная.

Методы обучения: При проведении занятий используются групповая и индивидуальная форма.

Групповое занятие - группа обучающихся должна составлять не более 10 человек, что помогает в процессе занятия обратить внимание на каждого обучающегося.

Индивидуальные занятия целесообразно проводить с обучающимися, требующими дополнительного внимания и развития. При подготовке и проведении занятий необходимо также помнить и о возрастных особенностях, восприятия обучающимися учебного материала и специфики мотивации их деятельности.

При обучении применяются три основных группы методов: словесные, наглядные, практические.

Форма и режим обучения.

Форма обучения – индивидуальная, коллективная, самостоятельная.

Форма проведения занятий: игровая, коммуникативная, трудовая, продуктивная, двигательная.

Режим занятий: Занятия проводятся 5 раз в неделю по 1 ак. часу.

Время проведения занятия:

8-12 лет – 40 минут.

Объем программы - 20 часов.

Срок реализации программы – 20 занятий продолжительностью 40 минут каждое (в зависимости от возраста, психофизиологических особенностей ребенка и показаний) с частотой 1 раз в день.

Документ об окончании курса – не предоставляется

Цель программы: создание и обеспечение необходимых условий для развития речевых и когнитивных способностей у обучающихся, а также удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании.

Задачи: Развитие высших психических функций; функциональная активация подкорковых образований мозга; стабилизация межполушарного взаимодействия; обеспечение регуляции, программирования и контроля психической деятельности.

Обучающие:

- активизировать познавательный интерес;
- формировать приёмы умственных действий (анализ, синтез, сравнение, обобщение, классификация, аналогия);
- формировать умения и навыки (умения обдумывать и планировать свои действия, осуществлять решение в соответствии с заданными правилами, проверять результат своих действий и т. д.).

Развивающие:

- развитие логического мышления ребёнка;

- развитие межполушарных связей с помощью нейродинамической гимнастики.
- развитие мелкой моторики рук;
- развитие памяти, внимания, зрительно-двигательной координации.
- формировать индивидуальные творческие способности личности.

Воспитательные:

- воспитывать у детей интерес к занимательной математике;
- формировать умение работы в коллективе;
- воспитывать настойчивость, терпение, способность к саморегуляции своих действий и самоконтроля.

Программа опирается на общепедагогические принципы

Систематичности – занятия проводятся в системе.

Доступности, сознательности – формирование интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;

Наглядности – создание у детей полного представления о ходе занятия и способствование лучшему их усвоению;

Планируемые результаты: Изучение курса призвано обеспечить приобретение обучающимися опыта познания и самообразования; навыков, составляющих основу ключевых компетентностей и имеющих универсальное значение для различных видов деятельности.

Метапредметные:

- обучающиеся научатся оценивать правильность самостоятельного выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- обучающиеся овладеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.
- умение следовать инструкции взрослого человека, с одной стороны, и определенную независимость, с другой стороны.
- формирование представлений о видах нейроупражнений;

Личностные:

- отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения учебной программы обучающиеся научатся уважительно взаимодействовать со всеми участниками образовательного процесса;

- обучающиеся освоят навыки вербальной и невербальной коммуникации с детьми;
- обучающиеся освоят нормы социального взаимодействия в процессе учебного занятия.

Предметные:

- создание условий к концентрации произвольного внимания обучающихся;
- создание условий к концентрации и устойчивости произвольного внимания обучающихся.
- компенсация когнитивных и поведенческих нарушений за счет функциональной активации подкорковых образований мозга;
- развитие высших психических функций;
- развитие тонкой моторики (возможность точного выполнения изолированных движений, дифференцированных положений пальцев рук, развитие мелкой мускулатуры пальцев рук);
- оптимизация и стабилизация общего тонуса тела (развитие плавности, переключаемости и точности движений);
- развитие произвольной регуляции движений;
- стабилизация межполушарного взаимодействия;
- развитие пространственного восприятия и сенсомоторной координации - тактильной, двигательной, кинестетической, динамической, зрительной, слуховой.

Содержательный раздел

Учебно-тематический план программы

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

| № п/п | Наименование раздела | Всего часов | В том числе | | Форма контроля |
|----------|---|----------------|---------------|--------------|---|
| | | | теоретических | практических | |
| 1 | Расширение объёма зрительного восприятия | 5 | | 5 | Соответствие критериям правильного выполнения |
| 2 | Формирование и развитие навыков произвольной саморегуляции | 5 | | 5 | Соответствие критериям правильного выполнения |
| 3 | Оптимизация и стабилизация мышечного тонуса, повышение уровня психической активности. Релаксация | 5 | | 5 | Соответствие критериям правильного выполнения |
| 4 | Формирование пространственных представлений | 5 | | 5 | Соответствие критериям правильного выполнения |
| | Итого: | 20 | | | |

Содержание программы

Занятие 1

Дыхательные упражнения

Вдох-выдох

Ребенок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук плотно прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены, ребенок не должен шевелить ногами.

Упражнение выполняется только по команде взрослого «вдох – выдох». Во время команды взрослого «вдох» ребенок делает глубокий вдох через нос (рот открыт), затем во время команды взрослого «выдох» ребенок делает выдох через широко открытый рот (шумно).

Выполнить 5 раз.

Критерии правильного выполнения упражнения: голова неподвижна; руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук не шевелятся; ноги выпрямлены, не перекрещены, не шевелятся; на вдохе рот закрыт, на выдохе широко открыт; хорошо слышно, как ребенок вдыхает и выдыхает; нет спонтанного вдоха и выдоха, ребенок дышит только по команде взрослого; взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Глазодвигательные упражнения

Лежа. С помощью взрослого. Рот закрыт. 3 уровня.

Ребенок лежит на спине. Голова неподвижна, рот закрыт. Руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук не шевелятся. Ноги выпрямлены и не перекрещены.

Важно: научить ребенка следить глазами за яркой точкой на конце ручки, не двигая при этом головой. Необходимо на 1-2 секунды задерживать ручку в крайних положениях (право, лево, верх, низ, у переносицы), ребёнок должен удерживать взгляд в этих крайних точках. Упражнение выполняется последовательно на 3 уровнях:

1 уровень. Ручка располагается на расстоянии вытянутой руки ребёнка. Необходимо расположить ручку над глазами ребенка (над переносицей), ручка находится на расстоянии вытянутой руки ребенка. Нейропсихолог медленно перемещает ручку вправо, задерживает на 1-2 секунды в конечной точке, затем возвращает ее к середине, остановка 1-2 секунды. Глаза ребенка следят за кончиком ручки, голова не

двигается. Затем также данное упражнение выполняется с перемещением ручки влево, вверх, вниз, к переносице. Перемещая ручку от середины (из исходного положения) к переносице, необходимо добиваться, чтобы оба глаза ребёнка смотрели на яркий кончик ручки, сходясь у переносицы.

2 уровень. Упражнение выполняется аналогично на расстоянии руки ребёнка, согнутой в локте.

3 уровень. Упражнение выполняется аналогично около переносицы ребёнка.

Упражнение выполнять не более 2 раз на каждом уровне.

Критерии правильного выполнения упражнения: голова неподвижна, рот закрыт; руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук не шевелятся; ноги выпрямлены, не перекрещены и шевелятся; направление движения ручки строго по вертикали и по горизонтали, без смещения; ребёнок смотрит на ручку двумя глазами и старается сводить глаза к переносице, когда ручка оказывается около переносицы; движения глаз ребёнка и руки взрослого одновременные и плавные; ребёнок выполняет упражнение по заданной программе, не сбивается; взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Растяжки

Фараон. Ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, глаза смотрят в потолок, рот закрыт. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук плотно прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены и не шевелятся.

Во время команды взрослого «раз» ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт); во время команды взрослого «два» ребёнок делает выдох через широко открытый рот. Выполнить 6 раз.

Критерии правильного выполнения упражнения: сохраняется поза исходного положения; глаза смотрят в потолок; при поднятии головы, плечи не поднимаются; вдох через нос (рот закрыт), выдох через широко открытый рот; упражнение выполняет по команде взрослого, нет спонтанных действий; ребёнок не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе; взрослые контролируют правильность выполнения упражнения. В качестве домашнего задания предлагаются:

1) Упражнения двигательного репертуара.

Лодочка. Ребёнок лежит на животе. Руки вытянуты вперёд, параллельно друг другу. Ноги прямые. Ребёнок приподнимает прямые руки и ноги, прогибается и качается на животе вперёд – назад. Выполнить 5-6 раз. Если у ребёнка

самостоятельно не получается выполнить упражнение, взрослый поддерживает ноги ребёнка под коленями (чуть выше сгиба), а руки под сгибом локтей. И помогает ребёнку в освоении этого движения. Это упражнение можно делать по частям, а затем переходить к качанию. По команде взрослого «раз» ребёнок поднимает только прямые руки, держит их поднятыми 3-5 секунд и опускает (ноги не поднимает). По команде взрослого «два» ребёнок поднимает прямые ноги, держит их поднятыми 3-5 секунд и опускает (руки не поднимает). По команде взрослого «три» ребёнок поднимает прямые руки и ноги, держит их поднятыми 3-5 секунд, затем качается.

Критерии правильного выполнения упражнения: голова поднята; ноги и руки прямые; ребёнок не качается с боку на бок; упражнение выполняет по команде, нет спонтанных действий; самостоятельное безошибочное выполнение упражнения без помощи взрослого (5-6 качаний подряд); взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

2) Упражнения на понимание частей тела.

Прикосновение (понимание частей тела). Ребёнок закрывает глаза. Взрослый прикасается к разным частям тела ребёнка и просит его показать, где было прикосновение. Затем ребёнок, открыв глаза, показывает ту же часть тела у взрослого и называет её. Если название частей тела вызывает затруднение, то взрослый помогает.

Занятие 2

Дыхательные упражнения

Вдох – надуть живот, выдох - вытянуть живот

Исходное положение как и в первом занятии (см. Занятие 1, дыхательные упражнения). Упражнение выполняется таким же образом, но одновременно с вдохом ребёнок надувает живот как шарик, с выдохом втягивает живот. Можно положить одну руку на грудь, другую на живот для того, чтобы почувствовать, когда живот поднимается, а когда опускается. Упражнение выполняется 5 раз.

Критерии правильного выполнения упражнения: голова неподвижна; руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук не шевелятся; ноги выпрямлены, не перекрещены, не шевелятся; на вдохе ребёнок надувает живот, на выдохе – втягивает (без напоминаний); во время дыхания поднимается и опускается живот, а не грудная клетка; живот поднимается и опускается медленно, плавно, не рывками; на вдохе рот закрыт, на выдохе широко открыт; хорошо слышно, как ребёнок вдыхает и выдыхает; нет

спонтанного вдоха и выдоха, ребёнок дышит только по команде взрослого; взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Глазодвигательные упражнения.

Лежа. С помощью взрослого. Рот открыт, язык высунут, лежит на нижней губе.

3 уровня выполнения упражнений

Исходное положение: Ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, рот открыт, язык высунут и лежит на нижней губе. Руки лежат вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги выпрямлены, не перекрещены, не шевелятся.

Необходимо научить ребёнка следить глазами за яркой точкой на конце ручки, не двигая при этом головой. *Важно, чтобы ребёнок не зажимал язык губами или зубами.*

Взрослый берёт ручку и плавно перемещает её над глазами ребёнка вправо и обратно к середине; влево и обратно к середине; вверх и обратно к середине; вниз и обратно к середине; к переносице и от переносицы. Глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, при этом голова не двигается. Необходимо на 1-2 секунды задерживать ручку в крайних положениях (право, лево, верх, низ, у переносицы), ребёнок должен удерживать взгляд в этих крайних точках. 3 уровня упражнения (см. Занятие 1, глазодвигательные упражнения):

- Ручка располагается на расстоянии вытянутой руки ребёнка.
- Аналогичное выполнение упражнения на расстоянии руки ребёнка, согнутой в локте.
- Аналогичное выполнение около переносицы ребёнка.

Упражнение выполнять не более 2 раз на каждом уровне.

Критерии правильного выполнения упражнения: голова неподвижна, рот закрыт; руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук не шевелятся; ноги выпрямлены, не перекрещены и шевелятся; направление движения ручки строго по вертикали и по горизонтали, без смещения; ребёнок смотрит на ручку двумя глазами и старается сводить глаза к переносице, когда ручка оказывается около переносицы; движения глаз ребёнка и руки взрослого одновременные и плавные; ребёнок выполняет упражнение по заданной программе, не сбивается; - взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Растяжки

Фараон-2. Исходное положение: ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, глаза смотрят в потолок, рот закрыт. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук плотно прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены и не шевелятся. Упражнение выполняется вместе с дыханием – во время команды взрослого «раз» ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт); во время команды взрослого «два» ребёнок делает выдох через широко открытый рот; во время команды взрослого «три» ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт); во время команды взрослого «четыре» ребёнок делает выдох через широко открытый рот. Выполнить 3-5 раз.

Критерии правильного выполнения упражнения: ребёнок сохраняет позу исходного положения; глаза смотрят в потолок; при поднятии и повороте головы плечи не поднимает; - ноги выпрямлены, не перекрещены, не шевелятся; вдох через нос (рот закрыт), выдох через широко открытый рот; упражнение выполняет по команде взрослого, нет спонтанных действий; не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе; необходимо контролировать правильность выполнения упражнения ребёнка.

Ванька-встанька. Исходное положение: ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, глаза смотрят в потолок, рот закрыт. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук плотно прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены и не шевелятся. Упражнение выполняется вместе с дыханием – во время команды взрослого «раз» ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт); во время команды взрослого «два» ребёнок делает выдох через широко открытый рот. Выполнить 10 раз. Если у ребёнка не получается самостоятельно сесть без помощи рук, можно помочь, поддерживая ребёнка рукой под затылком.

Критерии правильного выполнения упражнения: глаза смотрят в потолок; руки прямые, в локтях не согнуты, на локти не опирается; ноги выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся; вдох через нос (рот закрыт), выдох через широко открытый рот; ребёнок выполняет упражнение по команде взрослого, нет спонтанных действий; не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе; необходимо контролировать правильность выполнения упражнения ребёнка.

Формирование пространственных представлений.

Выше-ниже. Взрослый и ребёнок встают перед зеркалом и вместе находят то, что «выше всего» (голова); то, что «ниже всего» (ноги, стопы); то, что «выше ног, но ниже груди» (живот) и т.д. Потом это упражнение ребёнок выполняет без зеркала, а затем закрыв глаза. Необходимо проследить, чтобы ребёнок обязательно называл показываемые части тела.

Если название частей тела вызывает затруднение, то взрослый помогает.

Запомни и покажи. Ребёнок закрывает глаза. Взрослый придает телу ребёнка определенную позу и просит её запомнить. Потом «снимает» эту позу и просит ребёнка воспроизвести положение, которое было задано. Сначала

эта конструкция должна быть простой, затем позы постепенно усложняются: поднять правую руку; поднять левую руку; поднять две руки; поднять правую ногу; поднять левую ногу; согнуть правую руку в локте; согнуть левую руку в локте; согнуть две руки в локтях; согнуть и поднять правую ногу; согнуть и поднять левую ногу; откинуть голову назад, поднять правую руку; откинуть голову назад, поднять левую руку; откинуть голову назад, поднять правую ногу; откинуть голову назад, поднять левую ногу; сложить мизинец и большой палец «колечком» на правой руке, затем также на левой и т.д.

Важно, чтобы ребёнок проговаривал свои действия. Если это вызывает затруднения, необходимо помочь.

Занятие 3

Дыхательные упражнения

На вдохе подъем руки.

Для детей от 7 лет. Если ребёнок хорошо научился поднимать живот на вдохе и втягивать его на выдохе, то во время выполнения упражнений (во время вдоха) – ребёнок надувает живот, а во время выдоха втягивает. При выполнении упражнений с поднятием рук и ног взрослый следит, чтобы при дыхании двигался живот, а не грудная клетка.

Во время команды взрослого «вдох» ребёнок (одновременно с вдохом) поднимает правую руку так, чтобы пальцы «смотрели» в потолок (перпендикулярно телу). Во время команды взрослого «выдох» ребёнок (одновременно с выдохом) опускает руку, возвращая её в исходное положение. Также упражнение выполняется и левой рукой.

Упражнение выполнять 5 раз для каждой руки. Критерии правильного выполнения упражнения: голова неподвижна; ребёнок одновременно с вдохом и выдохом плавно (не рывками) поднимает и опускает руку; ноги прямые, не перекрещены, не шевелятся; пальцы рук выпрямлены, плотно прижаты друг к другу и «смотрят» в потолок при вертикальном положении руки (положении руки по отношению к телу составляет 90 градусов); без напоминания, на вдохе ребёнок надувает живот, при выдохе втягивает его; во время дыхания опускается и поднимается живот, а не грудная клетка; живот медленно и

плавно (не рывками) поднимается и опускается; на вдохе у ребёнка рот закрыт, на выдохе широко открыт; хорошо слышно, как ребёнок вдыхает и выдыхает; нет спонтанных вдоха и выдоха, ребёнок дышит только по команде взрослого.

Данное упражнение также выполняется с подъёмом ног на вдохе. Упражнение выполняется по 5 раз для каждой ноги. Важно: обратить внимание на то, чтобы, поднимая ногу, ребёнок не менял положения туловища – не отрывал спину и ягодицы от пола, не поворачивал туловище на бок. Ребёнок поднимает прямую ногу настолько, насколько он может положение ноги относительно пола составляет угол примерно 45 градусов.

Глазодвигательные упражнения

Лежа. С помощью взрослого. Рот открыт, язык двигается за глазами. 3 уровня

Исходное положение: Ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, рот открыт, язык высунут и лежит на нижней губе. Руки лежат вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги выпрямлены, не перекрещены, не шевелятся.

Взрослый берёт ручку и плавно перемещает её над глазами ребёнка вправо и обратно к середине; влево и обратно к середине; вверх и обратно к середине; вниз и обратно к середине; к переносице и от переносицы. Глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, при этом голова не двигается. Необходимо на 1-2 секунды задерживать ручку в крайних положениях (право, лево, верх, низ, у переносицы), ребёнок должен удерживать взгляд в этих крайних точках. Во время выполнения упражнения рот у ребёнка открыт, язык поворачивается в ту же сторону, что и глаза одновременно. Упражнение выполняется на тех же трех уровнях, которые были описаны в предыдущих занятиях. Упражнение выполняется не более 2 раз на каждом уровне.

Растяжки

Скручивание. Исходное положение: Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки разведены в стороны, ладони прижаты к полу, пальцы рук прижаты друг к другу, не шевелятся. Ноги лежат прямо, не перекрещены. Упражнение выполняется вместе с дыханием – во время команды взрослого «раз» ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт); во время команды взрослого «два» ребёнок делает выдох через широко открытый рот и т.д. Выполнить необходимо 5-6 раз.

Критерии правильного выполнения упражнения: ребёнок не поднимает голову, глаза

смотрят в потолок; - не отрывает спину, плечи, ладони от пола; выполняет упражнение с прямыми ногами; вдох через нос (рот закрыт), выдох через широко открытый рот; упражнение выполняется по команде, нет спонтанных действий; самостоятельное безошибочное выполнение упражнения без помощи взрослого; взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Упражнения двигательного репертуара.

Ползание на спине. Отталкивание двумя ногами одновременно.

Исходное положение: Ребёнок лежит на спине. Голову можно приподнять. Руки лежат на животе, не перекрещиваются, не двигаются. Ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу.

Ребёнок ползёт, отталкиваясь одновременно двумя ногами до полного разгибания ног. Если у ребёнка не получается ползти самостоятельно, взрослый помогает ему, придерживая ребёнка за щиколотки и прижимая стопы ребёнка к полу.

Критерии правильного выполнения упражнения: ребёнок может ползти самостоятельно (без помощи взрослого); ползёт прямо, а не в сторону; в процессе ползания.

Ползание на животе. Отталкивание одновременно двумя руками, ноги неподвижны. Исходное положение: Ребёнок лежит на полу на животе. Голова приподнята. Глаза смотрят вперёд. Обе руки согнуты в локтях, пальцы прижаты друг к другу, «смотрят» вперёд, ладони прижаты к полу. Ноги прямые не перекрещены.

Ребёнок медленно ползёт вперёд только при помощи рук, подтягиваясь к обеим рукам сразу, ногами не помогает, грудь от пола не отрывает.

Критерии правильного выполнения упражнения: голова приподнята; ребёнок смотрит вперёд; грудь и живот от пола не отрывает; может ползти самостоятельно, без помощи взрослого; ползёт прямо, а не в сторону; локти не поднимает и держит их близко от пола; в процессе ползания ребёнок не использует ноги; не сбивается, выполняет упражнения по заданной программе.

Упражнения для формирования пространственных представлений

Сзади – спереди

Взрослый и ребёнок встают перед зеркалом и вместе находят и показывают части тела, которые находятся спереди (например, живот, грудь, колени, лицо и т.д.). Аналогично ребёнок вместе с взрослым находит и называет части тела, которые находятся сзади.

Затем это упражнение ребёнок выполняет без зеркала, а потом закрыв глаза. Взрослый следит, чтобы ребёнок обязательно называл показываемые части тела. Если это вызывает затруднение, то необходимо помочь.

Право – лево – 1.

Необходимо пояснить ребёнку о том, что у него есть правая и левая сторона тела (ориентиром может служить красная ленточка на левой руке). Провести беседу с ребёнком о том, что с той стороны тела, где у него находится левая рука, - все части тела левые. Аналогично нужно обсудить с ребёнком его правую сторону тела. Затем необходимо попросить, чтобы ребёнок показал у себя правую руку, левый локоть, левую бровь, правое колено и т.д. Затем ребёнок выполняет упражнение, закрыв глаза. *Важно* проследить, чтобы ребёнок обязательно называл показываемые части тела.

Занятие 4

Дыхательные упражнения

На вдохе подъём руки и ноги.

Если ребёнок хорошо научился поднимать живот на вдохе и втягивать его на выдохе, то при выполнении дыхательных упражнений во время вдоха ребёнок надувает живот, а во время выдоха – втягивает. При выполнении упражнений с поднятием рук и ног следить, чтобы при дыхании двигался живот, а не грудная клетка. Исходное положение: ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены, не шевелятся. Во время команды взрослого «вдох» ребёнок (одновременно с вдохом) поднимает прямую правую руку и прямую правую ногу. Во время команды взрослого «выдох» ребёнок (одновременно с выдохом) опускает руку и ногу.

Упражнение выполняется 5 раз. Аналогично упражнение выполняется с левой ногой и рукой, также 5 раз. *Важно*, чтобы, поднимая ногу, ребёнок не менял положения туловища, не отрывал спину и ягодицы от пола, не поворачивал туловище на бок. Ребёнок поднимает прямую ногу на столько, на сколько может. Аналогично упражнение выполняется с разноимёнными рукой и ногой (сначала правой и левой, затем левой и правой), также по 5 раз.

Критерии правильного выполнения упражнения: голова неподвижна; ребёнок одновременно с вдохом и выдохом плавно (не рывками) поднимает и опускает руку и ногу; пальцы руки выпрямлены, плотно прижаты друг к другу и «смотрят» в потолок при вертикальном положении руки (положение руки составляет угол 90 градусов по отношению к телу); во время подъема нога прямая носок вытянут; поднимая ногу, ребёнок не отрывает спину и ягодицы от пола, не поворачивается на бок (положение ноги составляет примерно 45 градусов по отношению к полу); ребёнок работает точно по инструкции, не путает руку и ногу; на вдохе ребёнок без напоминания надувает живот, на выдохе втягивает его; во время дыхания поднимается и опускается живот, а не грудная клетка; живот поднимается и опускается медленно, плавно, не рывками; на вдохе у ребёнка рот закрыт, на выдохе – широко открыт; хорошо слышно, как ребёнок вдыхает и выдыхает; нет спонтанного вдоха и выдоха, ребёнок дышит только по команде взрослого.

Глазодвигательные упражнения

Лёжа. С помощью взрослого. Рот открыт, язык двигается в противоположную от глаз сторону. 3 уровня

Исходное положение: Ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, рот открыт, язык высунут и лежит на нижней губе. Руки лежат вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги выпрямлены, не перекрещены, не шевелятся. Взрослый берёт ручку и плавно перемещает её над глазами ребёнка вправо и обратно к середине; влево и обратно к середине; вверх и обратно к середине; вниз и обратно к середине; к переносице и от переносицы. Глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, при этом голова не двигается. Необходимо на 1-2 секунды задерживать ручку в крайних положениях (право, лево, верх, низ, у переносицы), ребёнок должен удерживать взгляд в этих крайних точках. Во время выполнения упражнения рот у ребёнка открыт, язык поворачивается в противоположную от глаз сторону. Упражнение выполняется на 3 уровнях: 1. Ручка располагается на расстоянии вытянутой руки ребёнка. 2. Упражнение выполняется аналогично на расстоянии руки ребёнка, согнутой в локте. 3. Упражнение выполняется аналогично около переносицы ребёнка. Упражнение выполнять не более 2 раз на каждом уровне.

Критерии правильного выполнения упражнения: голова ребёнка неподвижна; рот открыт язык плавно двигается одновременно с движением глаз; руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук не шевелятся; ноги ребёнка выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся; направление движения строго по вертикали и по горизонтали, без смещения; ребёнок смотрит на ручку двумя глазами и старается сводить глаза к переносице, когда ручка оказывается у переносицы; движения руки и глаз одновременные и плавные; не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе; взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Растяжки

Струночка (линейные растяжки). Исходное положение: Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки лежат на полу над головой. Ноги прямые, не перекрещены (немного раздвинуты). Необходимо взять за руки ребёнка, начинать медленно и осторожно растягивать руки ребёнка, параллельно полу. Затем нужно постепенно вернуть руки в исходное положение. Руки расслабляются. Аналогичные растяжки выполняются для ног. Выполнить упражнение 3 раза. Затем ребёнок выполняет упражнение самостоятельно, растягивая руки и ноги без помощи взрослого.

Необходимо контролировать и проверять растяжение (напряжение рук и ног) и расслабление рук и ног в исходном положении.

Ребёнок тянется: двумя руками, ноги расслаблены (выполнить 3 раза); двумя ногами, руки расслаблены (выполнить 3 раза); правой рукой и правой ногой левая рука и левая нога расслаблены (выполнить 3 раза); левой рукой и левой ногой, правая рука и правая нога расслаблены (выполнить 3 раза).

Критерии правильного выполнения упражнения: спина не должна напрягаться и выгибаться; ребёнок может по команде сразу же потянуть нужные руку или ногу; рука и нога, не участвующие в выполнении упражнения, остаются полностью расслабленными; упражнение выполняется по команде, нет спонтанных действий; самостоятельное безошибочное выполнение упражнения без помощи взрослого; взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Упражнения двигательного репертуара

Ползание на спине. Отталкивание ногами попеременно.

Исходное положение: Ребёнок лежит на спине. Голову можно приподнять, ладони лежат на плечах, не двигаются. Правая ладонь на левом плече, левая ладонь – на правом плече. Во время выполнения упражнения плечи двигаются по полу то в одну сторону, то в другую сторону.

Одна нога согнута в колене, и её стопа стоит на полу, вторая выпрямлена и лежит на полу. Ребёнок медленно ползёт, отталкиваясь ногами попеременно – то одной ногой, то другой до полного разгибания ноги; вторая нога не сгибается, пока первая не распрямится до конца. Если у ребёнка не получается ползти самостоятельно, необходимо помочь руками, придерживая согнутую в колене ногу около щиколотки.

Критерии правильного выполнения упражнения: ребёнок ползёт прямо, а не в сторону; в процессе ползания ребёнок не использует руки; ребёнок может ползти самостоятельно, без помощи взрослого; плечи двигаются по полу то в одну, то в другую сторону, широкое перекрестное движение; ребёнок отталкивается ногами попеременно и до конца разгибает колени; не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

Ползание на животе. Руки двигаются попеременно, ноги неподвижны.

Исходное положение: Ребёнок лежит на полу, на животе. Голова приподнята. Глаза смотрят вперёд. Одна рука вытянута вперёд, пальцы прижаты друг к другу, «смотрят» вперёд. Вторая рука согнута в локте, лежит около груди. Ноги прямые не

перекрещены. Ребёнок медленно ползёт вперёд, подтягиваясь попеременно то к одной, то к другой руке, ногами не помогает, грудь от пола не отрывает.

Критерии правильного выполнения упражнения: голова ребёнка приподнята; ребёнок ползёт прямо, а не в сторону; грудь и живот от пола не отрывает; рука, к которой подтягивается ребёнок, полностью вытянута вперёд; локти не поднимает и держит их близко от пола; подтягивается то к правой, то к левой руке попеременно; в процессе ползания ребёнок не использует ноги; может ползти самостоятельно, без помощи взрослого; не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

Упражнения для формирования пространственных представлений

Предлоги. Педагог и ребёнок стоят рядом друг с другом (а не напротив друг друга) перед зеркалом и, проговаривая, выполняют следующие действия: «рука над головой», «рука под носом», «рука за ухом» и т.д. Педагог проговаривает действие, а ребёнок должен проговорить и выполнить то же действие. Педагог выполняет действие – ребёнок самостоятельно проговаривает и повторяет действие.

Право – лево – 2. Взрослый просит показать ребёнка последовательно несколько частей тела, например, показать правую бровь, а затем левое ухо. По мере освоения этого упражнения можно усложнить задание, увеличив темп и попросив ребёнка показать, например, левое колено, правую бровь, затем указательный палец правой руки. Потом необходимо поменяться ролями с ребёнком: ребёнок называет части тела, просит показать педагога их в той же последовательности и проверяет, верно ли выполнено задание. Чтобы сделать упражнение более эффективным, взрослому необходимо иногда ошибаться, ребёнок должен это заметить.

Занятие 5

Дыхательные упражнения.

Если ребёнок хорошо научился поднимать живот на вдохе и втягивать его на выдохе, то при выполнении дыхательных упражнений во время вдоха ребёнок надувает живот, а во время выдоха – втягивает. При выполнении упражнений с поднятием рук и ног следить, чтобы при дыхании двигался живот, а не грудная клетка. *Упражнение выполняется только по команде взрослого «вдох-выдох».*

Первый раз во время команды взрослого «вдох» ребёнок делает вдох через нос, рот закрыт. Далее во время команды взрослого «выдох» ребёнок делает выдох через широко открытый рот (шумно) и одновременно с выдохом поднимает прямую правую руку так, чтобы пальцы «смотрели» в потолок. Далее во время команды

взрослого «вдох» ребёнок делает вдох через нос (рот открыт) и одновременно с вдохом опускает руку и т.д. Упражнение выполняется 5 раз. То же самое упражнение выполнить левой рукой (5 раз). Аналогично упражнение выполняется с подъёмом ноги на выдохе (так же по 5 раз).

Критерии правильного выполнения упражнения: голова неподвижна; руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук не шевелятся; ноги выпрямлены, не перекрещены, не шевелятся; ребёнок без напоминания надувает живот на вдохе, на выдохе втягивает его; во время дыхания поднимается и опускается живот, а не грудная клетка; живот медленно и плавно (не рывками) поднимается и опускается; на вдохе у ребёнка рот закрыт, на выдохе широко открыт; хорошо слышно, как ребёнок вдыхает и выдыхает; выполняет упражнение по команде взрослого, нет спонтанных действий, ребёнок дышит только по команде взрослого; одновременно, синхронно с вдохом и выдохом плавно (не рывками) поднимает и опускает руку (ногу); пальцы рук выпрямлены, плотно прижаты друг к другу и «смотрят» в потолок» при вертикальном положении руки (положение руки по отношению к телу составляет угол 90 градусов); поднимая ногу, ребёнок не отрывает спину и ягодицы от пола, не поворачивается на бок (положение ноги по отношению к полу составляет угол 45 градусов); во время подъема нога прямая, носок вытянут ребёнок не сбивается выполняет упражнение по заданной программе, не путает руку и ногу, вдох или выдох.

Глазодвигательные упражнения

Восьмерки. Лёжа. С помощью взрослого. Рот закрыт. 3 уровня

Исходное положение: Ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, рот закрыт. Руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся.

Упражнение выполняется на 3 уровнях:

1 уровень. Ручка располагается на расстоянии вытянутой руки ребёнка. Взрослый берёт ручку и рисует горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) над глазами ребёнка, начиная с середины (над переносицей). Глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, голова при этом не двигается. Затем взрослый рисует вертикальную восьмёрку над глазами, начиная с середины (над переносицей). Глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, при этом голова не двигается. Центр восьмёрок находится над переносицей. *2 уровень.* Упражнение выполняется аналогично на расстоянии руки ребёнка, согнутой в локте. *3 уровень.* Упражнение

выполняется аналогично около переносицы ребёнка. Выполнить не более 2 раз на каждом уровне.

Критерии правильного выполнения упражнения: голова ребёнка неподвижна, рот закрыт; руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук не шевелятся; движения глаз ребёнка и руки взрослого одновременные и плавные; ребёнок не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе; взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Растяжки

Звезда (диагональные растяжки)

Исходное положение: Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки лежат на полу над головой. Ноги прямые, не перекрещены (немного раздвинуты). Необходимо взять за руки ребёнка, начинать медленно и осторожно растягивать руки ребёнка, параллельно полу. Затем нужно постепенно вернуть руки в исходное положение. Руки расслабляются. Аналогичные растяжки выполняются для ног. Растяжение необходимо делать поочередно: сначала для правой руки, затем левой, аналогично выполняется растяжение ног. Выполнить упражнение 3 раза.

Затем ребёнок выполняет упражнение самостоятельно, растягивая руки и ноги без помощи взрослого, следующим образом: тянется одной правой рукой, левая рука и ноги расслаблены (выполнить 3 раза); тянется одной левой рукой, правая рука и ноги расслаблены (выполнить 3 раза); тянется одной правой ногой, левая нога и руки расслаблены (выполнить 3 раза); тянется одной левой ногой, правая нога и руки расслаблены (выполнить 3 раза); правой рукой и левой ногой, левая рука и правая нога расслаблены (выполнить 3 раза); левой рукой и правой ногой, правая рука и левая нога расслаблены (выполнить 3 раза).

Необходимо контролировать и проверять растяжение (напряжение рук и ног) и расслабление рук и ног в исходном положении.

Критерии правильного выполнения упражнения: спина не должна напрягаться и выгибаться; ребёнок может по команде сразу же потянуть нужные руку и ногу; руки и ноги, не участвующие в выполнении упражнения, остаются полностью расслабленными; упражнение выполняется по команде, нет спонтанных действий; самостоятельное безошибочное выполнение упражнения без помощи взрослого; взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Упражнения двигательного репертуара

Ползание по-пластунски. Одноименные рука и нога.

Исходное положение: Ребёнок лежит на животе. Голова приподнята, глаза смотрят вперёд. Правая рука вытянута вперёд, пальцы прижаты друг к другу, «смотрят» вперёд. Левая рука согнута в локте, лежит около груди. Правая нога согнута в колене, левая нога прямая.

Ребёнок вытягивает правую руку вперёд, сгибает правую ногу в колене (принимает исходное положение) и отталкивается от правой руки и правой ноги. Затем ребёнок возвращается в исходное положение -вытягивает левую руку вперёд, сгибает левую ногу в колене и отталкивается от левой руки и левой ноги и т.д. Аналогично упражнение выполняется с разноименными рукой и ногой.

Критерии правильного выполнения упражнения: голова ребёнка приподнята, смотрит прямо; ребёнок попеременно использует то правую руку и ногу, то левую руку и ногу; в упражнении ползание по-пластунски с разноимёнными рукой и ногой ребёнок попеременно использует то правую руку и левую ногу, то левую руку и правую ногу; старается отталкиваться внутренней стороной стопы, а не носком или пяткой; грудь и живот от пола не отрывает; локти не поднимает и держит их близко от пола; ползёт прямо, а не в сторону; ребёнок может ползти самостоятельно без помощи взрослого; не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

Формирование пространственных представлений

Встань рядом, повтори движение. Взрослый встаёт рядом с ребёнком. Взрослый называет и показывает движения, ребёнок проговаривает вслух и повторяет движения: правой рукой касаюсь левой руки; левой рукой касаюсь своей правой руки; правую руку кладу на правое плечо; левую руку кладу на левое плечо; правую руку кладу на левое плечо; левую руку кладу на правое плечо; правую руку кладу на правое колено; левую руку кладу на левое колено; правую руку кладу на левое колено; левую руку на правое колено; левой рукой касаюсь левого уха; правой рукой касаюсь правого уха; правой рукой касаюсь левого уха; левой рукой касаюсь левого уха; правой рукой тру левый локоть; левой рукой тру правый локоть и т.д.

Если ребёнок выполняет это задание, то его можно усложнить: взрослый намеренно показывает не те движения, которые называет. Ребёнок должен заметить ошибку и показать правильно.

Что наверху, внизу? Что справа, слева? Что впереди, позади? Необходимо пояснить

ребёнку, что у него есть верхняя и нижняя части тела, передняя и задняя части тела, правая сторона тела, левая сторона тела. Взрослый просит ребёнка назвать, что в комнате выше него (потолок), что ниже (пол), что находится впереди, что позади, что справа и слева. Затем взрослый просит ребёнка поменять месторасположение в комнате и спрашивает, что теперь находится впереди, позади, слева и справа от него.

Занятие 6

Дыхательные упражнения.

На вдохе подъем руки и ноги.

Если ребёнок хорошо научился поднимать живот на вдохе и втягивать его на выдохе, то при выполнении дыхательных упражнений во время вдоха ребёнок надувает живот, а во время выдоха – втягивает. При выполнении упражнений с поднятием рук и ног следить, чтобы при дыхании двигался живот, а не грудная клетка. *Исходное положение:* ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены. Упражнение выполняется только по команде взрослого «вдох-выдох».

Упражнение выполняется аналогично (см. Занятие 5), но при выдохе поднимаются одновременно одноимённая рука и нога. Упражнение выполнять по 5 раз. Аналогично упражнение выполняется с разноимёнными рукой и ногой, также по 5 раз.

Критерии правильного выполнения упражнения: голова неподвижна; руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся; ноги у ребёнка выпрямлены и не перекрещены; ребёнок без напоминания на вдохе надувает живот, на выдохе втягивает его; во время дыхания поднимается и опускается живот, а не грудная клетка; живот медленно и плавно (не рывками) поднимается и опускается; на вдохе у ребёнка рот закрыт, на выдохе широко открыт; хорошо слышно, как ребёнок вдыхает и выдыхает; нет спонтанного вдоха и выдоха, ребёнок дышит только по команде взрослого; ребёнок одновременно с вдохом и выдохом плавно (не рывками) поднимает и опускает руку; пальцы рук выпрямлены, плотно прижаты друг к другу и «смотрят» в потолок при вертикальном положении руки (положение руки по отношению к телу составляет угол 90 градусов); поднимая ногу, ребёнок не отрывает спину и ягодицы от пола, не поворачивается на бок (положение ноги по отношению к полу составляет 45 градусов); ребёнок работает точно по инструкции, не путает руку и ногу, вдох или выдох.

Глазодвигательные упражнения.

Лёжа. Самостоятельно. Рот закрыт. 2 уровня

Ребёнок делает вдох при движении в сторону, выдох при движении к середине. Упражнение должно выполняться в среднем темпе так, чтобы ребёнок успевал сделать медленный вдох и выдох и при этом сильно не ускорял темп. Дети от 7 лет выполняют упражнение, держа в руках ручку с ярким концом. Упражнение

выполняется на 2 уровнях:

- *Прямыми руками.* Ребёнок держит ручку над переносицей сначала правой прямой рукой и ведёт её вправо, задерживает на 1-2 секунды в конечной точке, ведёт обратно к середине. Голова не двигается, глаза ребёнка следят за кончиком ручки. Аналогично упражнение выполняется левой рукой (в левую сторону). Ребёнок берёт ручку над переносицей двумя прямыми руками и ведёт её *вверх*, задерживает на 1-2 секунды в конечной точке и ведёт обратно к середине. Голова не двигается, глаза ребёнка следят за кончиком ручки. *Аналогично упражнение выполняется вниз и к переносице.*
Важно: во время движения к переносице руки сгибаются.
- То же самое упражнение выполняется согнутыми в локтях руками. Упражнение выполняется не более 2 раз на каждом уровне. *Критерии правильного выполнения упражнения:* голова ребёнка неподвижна, рот закрыт; ребёнок смотрит на ручку двумя глазами и старается сводить глаза к переносице, когда ручка оказывается у переносицы; ноги ребёнка выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся; направление движения ручки и глаз строго по вертикали и по горизонтали, без смещения; движения глаз и руки одновременные и плавные; руку в локте не сгибает, (на расстоянии вытянутой руки); - ручку держит прямо перед собой напротив переносицы; - дыхание ребёнка плавное не рывками; ребёнок не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот; ребёнок должен помнить последовательность выполнения упражнения – не сбиваться, выполнять упражнение по заданной программе; взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Упражнения двигательного репертуара

Локти – колени. Одноименные рука и нога. *Исходное положение:* Ребёнок стоит на локтях и коленях. Голова поднята (ребёнок вниз не смотрит), глаза зафиксированы на какой-нибудь точке впереди. Рот закрыт. Ребёнок опирается подбородком на раскрытые ладони в области соединения ладоней с запястьями. Пальцы «смотрят» вверх, как свечки, пальцы к щекам не прислонять. Ступни ног подняты, пальцы ног «смотрят» в потолок.

Ребёнок сначала делает шаг правым локтем и правым коленом, затем левым локтем и левым коленом и т.д. Важно, чтобы ребёнок одновременно переставлял локоть и колено. Затем нужно выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной). Аналогично упражнение выполняется разноимёнными рукой и ногой.

Критерии правильного выполнения: голова поднята, ребёнок смотрит прямо, а не в сторону, вверх или вниз; ребёнок не прижимает пальцы рук к щекам; идёт прямо, а не в сторону; длина шага не должна быть очень большой или очень маленькой, так чтобы ребёнок не вытягивал руки и туловище вперёд или не присаживался на пятки;

одновременно переставляет локоть и колено; пальцы ног направлены в потолок; не спотыкается и не падает; может идти самостоятельно, без помощи взрослого; не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

Формирование пространственных представлений

Встань рядом, повтори движение. Взрослый встаёт рядом с ребёнком и просит выполнять те движения, которые называет (сам взрослый движения не выполняет):

Правой рукой коснуться своей левой руки; левой рукой коснуться своей правой руки; правую руку положить на правое лечо; левую руку положить на левое плечо; правую руку положить на левое плечо; левую руку положить на правое плечо; правую руку положить на левое колено; левую руку положить на левое колено; правую руку положить на левое колено; левую руку положить на правое колено; левой рукой коснуться левого уха; правой рукой коснуться правого уха; правой рукой коснуться левого уха; левой рукой коснуться правого уха; потереть правой рукой левый локоть; потереть левой рукой правый локоть; постучать правой пяткой по левому колену; постучать левой пяткой по правому колену; потереть указательным пальцем правой руки правую бровь; потереть указательным пальцем правой руки левую бровь; потереть указательным пальцем левой руки левую бровь; потереть указательным пальцем правой руки левую бровь.

Где предмет? Взрослый напоминает ребёнку о том, что у него есть верхняя и нижняя части тела, передняя и задняя части тела, правая и левая стороны тела. Взрослый просит ребёнка встать, например, около стола и сказать, где находится стол относительно него (справа или слева, позади или спереди).

Занятие 7

Дыхательные упражнения

Дыхание с задержкой, счет «раз-два-три»

Для детей от 7 лет. Дыхательное упражнение выполняется на счет «раз-два-три». Если ребёнок хорошо научился поднимать живот и втягивать его, то во время выполнения упражнения на вдохе ребёнок надувает живот, во время задержки дыхания держит живот надутым, во время выдоха втягивает живот, во время задержки дыхания держит живот втянутым.

Исходное положение: ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены и не шевелятся. Упражнение выполняется по команде взрослого на счет, с задержкой дыхания. Взрослый громко считает и подсказывает ребёнку, что он должен делать: «вдох – раз-два-три». Во время счёта ребёнок постепенно делает глубокий вдох

через нос (рот закрыт), живот во время вдоха постепенно надувается (для детей от 7 лет). Взрослый продолжает считать: «не дышим – раз-два-три». Ребёнок должен задержать дыхание. Взрослый продолжает считать: «выдох – раз-два-три». Ребёнок постепенно делает полный выдох (шумно, через широко открытый рот), живот во время выдоха постепенно втягивается, рот закрывается. Взрослый продолжает считать: «не дышим – раз-два-три». Ребёнок должен задержать дыхание и т.д. Нужно сделать непрерывно 5 циклов четырёхфазного дыхания. Все четыре интервала (вдох – задержка дыхания – выдох – задержка дыхания) равны по времени.

Аналогично выполняется упражнение на счёт «раз-два-три-четыре» сначала с поднятием правой руки на вдохе, на выдохе со счётом рука опускается. Затем, упражнение таким же образом выполняется с поднятием левой руки. Так же необходимо выполнить непрерывно по 5 циклов четырёхфазного дыхания. Все четыре интервала равны по времени.

Критерии правильного выполнения упражнения (см. выше описание исходного положения и процесса выполнения самого упр.): хорошо слышно, как ребёнок вдыхает и выдыхает; нет спонтанных вдоха и выдоха, ребёнок дышит только по команде взрослого; не делает вдоха или выдоха во время задержки дыхания; пальцы рук выпрямлены, плотно прижаты друг к другу и «смотрят» в потолок при вертикальном положении руки (положение рук по отношению к телу составляет 90 градусов); ребёнок работает точно по инструкции.

Глазодвигательные упражнения

Лёжа. Самостоятельно. Рот открыт, язык высунут. 2 уровня Исходное положение: ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, рот открыт, язык высунут и лежит на нижней губе. Ноги выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся. Ребёнок делает вдох при движении в сторону, выдох при движении к середине. Упражнение должно выполняться *в среднем темпе*, чтобы ребёнок успевал сделать медленный вдох и выдох и при этом сильно не ускорял темп. Дети от 7 лет выполняют упражнение, держа в руках ручку с ярким концом.

Важно: во время выполнения упражнения рот ребёнка открыт, язык высунут и спокойно лежит на нижней губе, язык не зажимать губами или зубами.

Аналогично выполняется упражнение лёжа, самостоятельно, с открытым ртом, язык должен двигаться за глазами (так же на 2 уровнях). Упражнение выполняется не более 2 раз на каждом уровне.

Критерии правильного выполнения упражнения: голова ребёнка неподвижна; рот открыт, язык лежит на нижней губе, не зажимается губами или зубами (при выполнении 1-го варианта упражнения); рот открыт, язык плавно двигается одновременно с движениями

глаз (при выполнении 2-го варианта упражнения); ноги ребёнка выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся; направление движения строго по вертикали и по горизонтали, без смещения; ребёнок смотрит на ручку двумя глазами и старается сводить глаза к переносице, когда ручка оказывается у переносицы; движения руки и глаз одновременные и плавные; руку в локте не сгибает (на расстоянии вытянутой руки); - ручку держит прямо перед собой напротив переносицы; - дыхание ребёнка плавное, не рывками; ребёнок не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот; ребёнок помнит последовательность выполнения упражнения, не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе; взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Упражнения двигательного репертуара

Исходное положение: ребёнок стоит на коленях и ладонях, пальцы рук прижаты друг другу и «смотрят» вперёд, руки и ноги по отношению к туловищу находятся под углом 90 градусов, ноги от коленей до пальцев лежат на полу.

Голова поднята, неподвижна, глаза фиксированы на какой-нибудь точке впереди.

Обычные четвереньки. Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и правую ногу (*одноимённые рука и нога*). Ребёнок делает следующий шаг, одновременно переставляя левую руку и левую ногу. Длина шага ребёнка не должна быть очень большой (иначе он вытягивает руки и туловище вперёд) или очень маленькой (иначе он присаживается на пятки). Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты. Затем упражнение выполняется в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной). Аналогично упражнение выполняется с *разноименными* рукой и ногой.

Обычные четвереньки. Язык двигается за рукой. Таким же образом выполняется следующее упражнение с одноименной/разноимённой рукой и ногой, но рот открыт и язык высунут. Ребёнок, делая шаг, одновременно переставляет одноимённую руку и ногу, и поворачивает язык в сторону шагающей ладони. При выполнении упражнения с разноимёнными рукой и ногой, язык должен поворачиваться в сторону шагающей ладони.

Критерии правильного выполнения упражнения: голова ребёнка поднята, неподвижна; ребёнок смотрит прямо, а не в сторону или вниз; спина прямая, руки и ноги находятся под углом 90 градусов по отношению к туловищу; ладони расположены параллельно друг другу; пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд; - рука, нога и язык двигаются одновременно; язык ребёнка двигается через середину и «смотрит» в стену, а не вниз или вверх; не путает положение языка; идёт прямо, а не в сторону; длина шага не должна быть очень большой (иначе он вытягивает руки и туловище вперёд) или очень маленькой (иначе он присаживается на пятки); на пальцы ног не опирается; не спотыкается и не падает; ребёнок может идти самостоятельно, без помощи взрослого; не

сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

В качестве домашнего задания можно выполнить аналогичное упражнение с движением глаз (глаза ребёнка должны поворачиваться как можно дальше в сторону – вправо или влево, а не вниз или вверх). Глаза поворачиваются в сторону шагающей ладони.

Формирование пространственных представлений

Повтори позу.

Знакомство со схемой тела вызывает затруднения у ребёнка, поэтому необходимо показать ему, что у человека, стоящего напротив, «всё наоборот: «право – где лево, а лево – где право».

- Взрослый встаёт спиной к ребёнку и просит повторять движения, например: поднять правую руку, вытянуть вперёд левую ногу, согнуть, правую ногу и т.д. Затем с ребёнком необходимо обсудить, что правые части тела и левые части тела совпадают.
- Взрослый вытягивает вправо свою правую руку, ребёнок делает тоже самое. Затем взрослый поворачивается к ребёнку лицом, не опуская правую руку, и говорит о том, что когда люди стоят друг к другу лицом, правые руки оказываются у них с разных сторон. Аналогично упражнение выполняется с левой рукой.

Что? Где?

1. Ребёнок стоит посередине комнаты, взрослый задаёт ребёнку вопросы: Что находится перед тобой? Что находится позади тебя, справа от тебя, слева?
2. Взрослый поворачивает ребёнка влево, затем вправо, спиной к себе, лицом к себе и задаёт те же вопросы.
3. Взрослый задаёт ребёнку вопросы и обсуждает с ним: Что будет находится справа от тебя, если встать лицом к окну? Что будет находится слева от тебя, если встать спиной к окну? Что будет находится впереди тебя, если встать спиной к двери и т.п.?

Занятие 8

Дыхательные упражнения

Дыхание с задержкой. Счёт «раз-два-три-четыре-пять». Поднятие ноги на вдохе. *Исходное положение:* ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Если ребёнок хорошо научился поднимать живот на вдохе и втягивать его на выдохе, то при выполнении упражнений во время вдоха ребёнок надувает живот, во время задержки дыхания держит живот надутым, во время выдоха втягивает живот, во время второй задержки дыхания держит живот

втянутым. *Важно:* во время подъема ноги – нога прямая, носок вытянут; поднимая ногу, ребёнок не отрывает спину и ягодицы от пола, не поворачивается на бок (нога расположена под углом 45 градусов по отношению к полу).

Глазодвигательные упражнения

Лёжа. Самостоятельно. Рот открыт, язык двигается в противоположную от глаз сторону. 2 уровня.

Исходное положение: ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, рот открыт, язык высунут и лежит на нижней губе. Ноги выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся. Ребёнок делает вдох при движении в сторону, выдох при движении к середине. Упражнение должно выполняться в среднем темпе, чтобы ребёнок успевал сделать медленный вдох и выдох и при этом сильно не ускорял темп. Дети выполняют упражнение, держа в руках ручку с ярким концом. Глазодвигательные упражнения выполняются так же как описано в Занятии 7, но язык должен двигаться в противоположную от глаз сторону, рот открыт. Упражнение выполняется так же на 2 уровнях – с прямыми руками и руками, согнутыми в локтях. Критерии правильного выполнения упражнения см. Занятие 7.

Упражнения двигательного репертуара.

Обычные четвереньки. Язык двигается в противоположную от руки сторону

Исходное положение: ребёнок стоит на коленях и ладонях, пальцы рук прижаты друг другу и «смотрят» вперёд, руки и ноги по отношению к туловищу находятся под углом 90 градусов, ноги от коленей до пальцев лежат на полу. Голова поднята, неподвижна, глаза фиксированы на какой-нибудь точке впереди. Рот открыт, язык высунут.

• *Одноимённые рука и нога.* Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и правую ногу, и поворачивает язык в противоположную от шагающей ладони сторону (влево). Ребёнок делает следующий шаг, одновременно переставляя левую руку и левую ногу, и поворачивает язык вправо. Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).

• *Разноимённые рука и нога.* Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и левую ногу, и поворачивает язык в противоположную от шагающей ладони сторону (вправо). Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты. Затем выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).

Обычные четвереньки. Глаза двигаются в противоположную от руки сторону.

Упражнение выполняется так же как и предыдущее, но голова поднята, неподвижна, рот закрыт. Упражнение выполняется сначала с одноимёнными рукой и ногой, затем с

разноимёнными рукой и ногой.

Критерии правильного выполнения упражнения: ребёнок смотрит прямо, а не в сторону или вниз; спина прямая, руки и ноги находятся под углом 90 градусов по отношению к туловищу; ладони расположены параллельно друг другу; рука, нога и язык (глаза) двигаются одновременно, язык (глаза) ребёнка должен поворачиваться как можно дальше в сторону; идёт прямо, а не в сторону; длина шага ребёнка не должна быть очень большой (иначе он вытягивает руки и туловище вперёд) или очень маленькой (иначе он присаживается на пятки); на пальцы ног не опирается; - не спотыкается и не падает; ребёнок может идти самостоятельно, без помощи взрослого; не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

Формирование пространственных представлений

Зеркало. Взрослый встаёт напротив ребёнка, напоминая ребёнку о том, что, если встать друг к другу лицом, право и лево меняются. По указанию взрослого ребёнок должен показать сначала у себя, потом у взрослого левую руку, правое плечо, левое колено и т.д. Затем взрослый показывает движения, ребёнок должен их повторить. При этом, если взрослый выполняет движение правой рукой, то ребёнок тоже должен выполнить движение правой рукой (пробы Хэда). Затем, взрослый и ребёнок меняются ролями: ребёнок командует и проверяет правильность выполнения задания. Взрослый выполняет задание. Для эффективности упражнения, взрослому необходимо допускать ошибки, для того, чтобы ребёнок заметил и самостоятельно исправил взрослого.

В качестве *домашнего задания* можно дать разрезные картинки сначала по образцу, затем без него. Количество фрагментов должно постепенно увеличиваться, а элементы усложняться по конфигурации.

Занятие 9

Дыхательные упражнения

Дыхание с задержкой. Счёт «раз-два-три-четыре-пять-шесть». Поднятие одноимённых руки и ноги на вдохе

Упражнение выполняется аналогично Занятию 8, с одной лишь разницей – счет – «раз-два-три-четыре-пять-шесть» и поднятие одноимённых руки и ноги. Выполнять непрерывно 5 циклов четырёхфазного дыхания. Все четыре интервала равны по времени. Критерии правильного выполнения упражнения см. Занятие 8, «дыхательные упражнения».

Глазодвигательные упражнения

Сидя с помощью взрослого. Рот закрыт. 3 уровня

Исходное положение: Ребёнок сидит на полу. Спина прямая, голова неподвижна, рот закрыт. Ноги прямые, не перекрещены, слегка раздвинуты. Руки лежат на коленях (правая рука – на правом колене, левая рука – на левом колене). Ребёнок делает вдох при движении в сторону, выдох при движении к середине. Упражнение должно выполняться *в среднем темпе*, чтобы ребёнок успевал сделать медленный вдох и выдох и при этом сильно не ускорял темп. *Важно:* если у ребёнка не получается сидеть самостоятельно с прямой спиной во время выполнения упражнения, необходимо посадить его на пол так, чтобы он опирался спиной о стену; ноги в коленях не сгибаются. Взрослый берёт ручку и плавно перемещает её перед глазами ребёнка. Глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, голова не двигается. Необходимо на 1-2 секунды задерживать ручку в крайних положениях (право, лево, верх, низ, у переносицы), ребёнок должен удерживать взгляд в этих крайних точках. Критерии правильного выполнения упражнения аналогичны Занятию 8.

Растяжки

Руки лодочкой.

Исходное положение: Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки сложены лодочкой ладонь к ладони и вытянуты вверх, пальцы прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги вместе, согнуты в коленях, колени прижаты друг к другу, стопы стоят на полу. Упражнение выполняется вместе с дыханием – во время команды взрослого «раз» ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт); во время команды взрослого «два» ребёнок делает выдох через широко открытый рот.

- По команде «раз» ладонь правой руки «ползёт» по внутренней стороне левой руки, которая медленно опускается на пол перпендикулярно туловищу. Одновременно с движением рук ноги, согнутые в коленях, опускаются на пол с левой стороны туловища. По команде «два» ребёнок возвращается в исходное положение. Выполнить 3 раза.
- По команде «раз» ладонь правой руки «ползёт» по внутренней стороне левой руки, которая медленно опускается на пол перпендикулярно туловищу. Одновременно с движением рук ноги, согнутые в коленях, опускаются на пол с правой стороны туловища. По команде «два» ребёнок возвращается в исходное положение. Выполнить 3 раза.
- По команде «раз» ладонь левой руки «ползёт» по внутренней стороне правой руки, которая медленно опускается на пол перпендикулярно туловищу. Одновременно с движением рук ноги, согнутые в коленях, опускаются на пол с левой стороны туловища. По команде «два» ребёнок возвращается в исходное положение. Выполнить 3 раза.

Критерии правильного выполнения упражнения: одновременность движения рук и ног;

соблюдение направлений по горизонтали и вертикали; упражнение выполняется по команде, нет спонтанных действий; самостоятельное безошибочное выполнение упражнения без помощи взрослого 3 раза подряд; дыхание ребёнка плавное не рывками; ребёнок не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот; взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Упражнения двигательного репертуара.

Обычные четвереньки. Язык и глаза двигаются за рукой

Исходное положение: ребёнок стоит на коленях и ладонях, пальцы рук прижаты друг другу и «смотрят» вперёд, руки и ноги по отношению к туловищу находятся под углом 90 градусов, ноги от коленей до пальцев лежат на полу. Голова поднята, неподвижна, рот открыт, язык высунут.

Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и правую ногу (одноимённые рука и нога), и поворачивает язык и глаза в сторону шагающей ладони (вправо). Ребёнок делает следующий шаг, одновременно переставляя левую руку и левую ногу, и поворачивает язык и глаза в сторону шагающей ладони (влево). Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты. Затем упражнение выполняется в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной). Аналогично упражнение выполняется с разноимёнными рукой и ногой (язык и глаза ребёнок должен поворачивать в сторону шагающей ладони).

Обычные четвереньки. Язык и глаза двигаются в противоположную от руки сторону. *Исходное положение см. выше.* Упражнение выполняется аналогично предыдущему: сначала с одноимёнными рукой и ногой, затем с разноимёнными рукой и ногой. Ребёнок должен поворачивать глаза и язык в противоположную от шагающей ладони сторону.

Критерии правильного выполнения упражнения: голова ребёнка поднята, неподвижна; спина прямая, руки и ноги находятся под углом 90 градусов по отношению к туловищу; ладони расположены параллельно друг другу; пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд; рука, нога, глаза и язык двигаются одновременно; язык ребёнка двигается через середину и «смотрит» вправо или влево, а не вниз или вверх; не путает положение языка и глаз; глаза ребёнка должны поворачиваться как можно дальше в сторону (вправо или влево), а не вниз или вверх; идёт прямо, а не в сторону; длина шага не должна быть очень большой (иначе он вытягивает руки и туловище вперёд) или очень маленькой (иначе он присаживается на пятки); на пальцы ног не опирается; не спотыкается и не падает; ребёнок может идти самостоятельно, без помощи взрослого; не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

Занятие 10

Дыхательные упражнения.

Дыхание с задержкой. Счёт «раз-два-три-четыре-пять-шесть-семь». Поднятие разноимённых руки и ноги на вдохе

Исходное положение: ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Если ребёнок хорошо научился поднимать живот на вдохе и втягивать его на выдохе, то при выполнении упражнений во время вдоха ребёнок надувает живот, во время задержки дыхания держит живот надутым, во время выдоха втягивает живот, во время второй задержки дыхания держит живот втянутым. Критерии правильного выполнения упражнения см. Занятие 7.

Глазодвигательные упражнения.

Сидя. С помощью взрослого. Рот открыт, язык высунут. 3 уровня

Исходное положение: Ребёнок сидит на полу. Спина прямая, голова неподвижна, рот открыт, язык высунут и лежит на нижней губе. Ноги прямые, не перекрещены, слегка раздвинуты. Руки лежат на коленях (правая рука – на правом колене, левая рука – на левом колене). Ребёнок делает вдох при движении в сторону, выдох при движении к середине. Упражнение должно выполняться в среднем темпе, чтобы ребёнок успевал сделать медленный вдох и выдох и при этом сильно не ускорял темп. Для детей до 7 лет глазодвигательные упражнения выполняются аналогично предыдущим занятиям (8 и 9), на 3 уровнях: 1)ручка располагается на расстоянии вытянутой руки, 2)на расстоянии руки ребёнка, согнутой в локте, 3)около переносицы ребёнка. Важно: если у ребёнка не получается сидеть самостоятельно с прямой спиной во время выполнения упражнения, необходимо посадить его на пол так, чтобы он опирался спиной о стену; ноги в коленях не сгибаются, рот открыт, язык высунут и спокойно лежит на нижней губе. Ребёнок не должен зажимать язык губами или зубами. Взрослый берёт ручку и плавно перемещает её перед глазами ребёнка. Глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, голова не двигается. Необходимо на 1-2 секунды задерживать ручку в крайних положениях (право, лево, верх, низ, у переносицы), ребёнок должен удерживать взгляд в этих крайних точках. Критерии правильного выполнения упражнения аналогичны Занятию 8.

Растяжки

Флажки. Исходное положение: Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты в стороны и образуют с туловищем прямой угол.

Ладони лежат на полу, пальцы прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги вместе, согнуты в коленях, колени прижаты друг к другу, стопы стоят на полу. Упражнение выполняется вместе с дыханием – во время команды взрослого «раз» ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт); во время команды взрослого «два» ребёнок делает выдох через широко открытый рот. Одновременно голова поворачивается в сторону руки, оказавшейся наверху (вправо), а колени наклоняются к руке, оказавшейся внизу (влево). По команде «два» ребёнок возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется 5 раз. Так же выполняется упражнение и с другой стороной (голова – влево, ноги – вправо), выполнить 5 раз.

Критерии правильного выполнения упражнения: одновременность движений рук и ног; соблюдение направлений по горизонтали и вертикали; дыхание ребёнка плавное, не рывками; ребёнок не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот; упражнение выполняется по команде, нет спонтанных действий; взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Формирование пространственных представлений

Зеркало. Взрослый встаёт напротив ребенка, напоминая ребёнку о том, что, если встать друг к другу лицом, право и лево меняются.

- Взрослый просит ребёнка показать сначала у себя, потом у взрослого левую руку, правое плечо, левое колено и т.д.
- Взрослый показывает движения, ребёнок должен их повторить, при этом если взрослый выполняет движения правой рукой, то ребёнок тоже должен выполнить движение правой рукой. Например, взрослый дотрагивается левой рукой до левого уха, ребёнок должен также повторить.
- Взрослый отрабатывает с ребёнком двуручные односторонние движения, например: правая рука кладётся на правое плечо, а левая рука – на левый бок.
- Взрослый отрабатывает с ребёнком двуручные движения с перекрёстом, например: правая рука кладётся на левое плечо, а левая рука дотрагивается до правого уха.
- Взрослый и ребёнок меняются ролями: ребёнок командует и проверяет правильность выполнения задания взрослым. Взрослому рекомендуется иногда ошибаться для эффективности упражнения.

Робот (двигательный диктант)

Ребёнок должен точно и правильно выполнять команды взрослого. Взрослый

объясняет и показывает ребёнку, что такое приставной шаг. Ребёнок делает шаг одной ногой, а потом другую ногу ставит рядом с первой. Затем взрослый задаёт и отрабатывает с ребёнком: количество шагов; вид шагов (большие, средние, маленькие); направление движения (вперёд, назад, вправо, влево, поворот направо, поворот налево); с какой ноги нужно сделать шаг (с правой или левой). Если ребёнок хорошо освоил это упражнение, взрослый может давать сразу две, три или четыре команды.

Занятие 11

Дыхательные упражнения

Дыхание через одну ноздрю

Исходное положение: ребёнок встаёт на колени и садится на пятки, не опирается на пальцы ног. Спина прямая. Голова прямо, не двигается. Глаза смотрят вперёд, не двигаются (необходимо зафиксировать глаза на какой-либо точке впереди). Во время вдоха ребёнок надувает живот, во время выдоха втягивает живот.

Правая рука. Левая рука лежит на левом колене. Сложить пальцы правой руки в кулак (кроме большого пальца) и отставить большой палец в сторону. Большим пальцем правой руки прижать правую ноздрю, чтобы через неё нельзя было сделать вдох. Во время команды взрослого «вдох» ребёнок делает вдох через левую ноздрю (рот закрыт). Во время команды «выдох» ребёнок делает выдох через широко открытый рот. Дыхание медленное и глубокое. Выполнить 5 раз. Затем сложить пальцы правой руки в кулак (большой палец внутри кулака) и отставить мизинец в сторону. Мизинцем правой руки прижать левую ноздрю, чтобы через неё нельзя было сделать вдох. Во время команды «вдох» ребёнок делает вдох через правую ноздрю (рот закрыт). Во время команды «выдох» ребёнок делает выдох через широко открытый рот. Дыхание медленное и глубокое. Выполнить 5 раз. Аналогично упражнения выполняются с другой стороной: левая рука, правая рука лежит на правом колене.

Критерии правильного выполнения упражнения: голова фиксирована, глаза смотрят вперёд; ребёнок не изменяет положения тела, не наклоняется вперёд или назад; вдох с закрытым ртом, выдох с широко открытым ртом; на вдохе живот надувается, на выдохе втягивается; рука согнута в локте, локоть «смотрит» в сторону; палец плотно прижимает ноздрю так, чтобы через неё нельзя было сделать вдох; без напоминания взрослого соблюдает последовательность выполнения упражнения.

Глазодвигательные упражнения

Сидя. С помощью взрослого. Рот открыт, язык двигается за глазами. 3 уровня

Упражнение выполняется аналогично предыдущему Занятию 10, так же последовательно на 3 уровнях. Во время выполнения упражнения рот у ребёнка открыт, язык поворачивается в ту же сторону, что и глаза. Когда глаза сходятся к переносице – язык убирается в рот.

Критерии правильного выполнения упражнения: голова неподвижна; рот открыт, язык высунут и лежит на нижней губе; язык не зажимается губами или зубами; ребёнок не отрывает спину и голову от стены; не сгибает ноги в коленях; движения руки и глаз плавные и одновременные; направление движения ручки и глаз ребёнка строго по вертикали и по горизонтали, без смещения; ребёнок смотрит на ручку двумя глазами старается сводить глаза к переносице, когда ручка оказывается у переносицы; дыхание ребёнка плавное не рывками; ребёнок не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот; не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Растяжки

Локоток – 1

Исходное положение: Ребёнок лежит на животе. Плечи распластаны и расслаблены. Стараться не отрывать плечи от пола. Правая рука согнута в локте, пальцы прижаты друг к другу, ладонь лежит на полу под левой щекой ребёнка. Ребёнок левой щекой ложится на тыльную сторону правой ладони, глаза смотрят на правый локоть. Левая рука вытянута вдоль туловища, ладонь «смотрит» в потолок, пальцы руки прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены, лежат вместе. Упражнение выполняется вместе с дыханием – во время команды взрослого «раз» ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт); во время команды взрослого «два» ребёнок делает выдох через широко открытый рот.

Упражнение выполняется следующим образом:

- По команде «раз» ребёнок приподнимает локоть правой руки, не поднимая плеча и не меняя исходного положения головы, держит локоть поднятым 1-2 секунды. По команде «два» ребёнок опускает локоть в исходное положение. Выполнить 3 раза.
- По команде «раз» ребёнок поднимает и поворачивает голову вправо и назад так, чтобы увидеть свои пятки (правая рука остаётся лежать на полу), держит голову поднятой 1-2 секунды. По команде «два» ребёнок опускает голову в исходное положение. Ладонь и локоть от пола не отрывать. Плечи и ноги не поднимать. Выполнить 3 раза.
- По команде «раз» ребёнок приподнимает локоть правой руки, не поднимая плеча, одновременно с локтем поднимает голову, поворачивает её вправо и назад так, чтобы увидеть свои пятки, держит голову и локоть поднятым 1-2 секунды. По команде

«два» ребёнок опускает локоть и голову в исходное положение. Ладонь от пола не отрывать. Плечи и ноги не поднимать. Выполнить 3 раза.

Критерии правильного выполнения упражнения: плечо не поднимается вместе с локтем (под плечо нельзя просунуть ладонь взрослого); ладонь от пола не отрывается; ноги и вторая рука не меняет своё положение; при повороте головы локоть остаётся на полу (2 часть упр.); ребёнок выполняет упражнение медленно и плавно, не рывками; упражнение выполняется по команде, нет спонтанных действий; дыхание ребёнка плавное не рывками; ребёнок не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот; не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе; взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Формирование пространственных представлений

Путаница

Взрослый встаёт напротив ребёнка. Взрослый напоминает ребёнку, что если встать друг к другу лицом, право и лево меняются. Взрослый показывает и называет движения: «правая рука вверх», «левая нога вперёд» и т.п. Ребёнок повторяет движения за взрослым. Затем взрослый начинает путать ребёнка.

- Взрослый показывает движения, а называет их неправильно. Ребёнок ориентируется на движения взрослого и выполняет их. Затем, взрослый называет движения, а показывает их неправильно. Ребёнок ориентируется на речь взрослого и выполняет движения.

Непослушный робот

Ребёнок должен изобразить непослушного робота, который выполняет все команды взрослого с точностью да наоборот. Взрослый напоминает и показывает ребёнку, что такое приставной шаг. Затем взрослый задаёт и отрабатывает с ребёнком: количество шагов, вид шагов, направление движения. Если ребёнок хорошо освоил это упражнение, взрослый может давать сразу две, три или четыре команды.

Занятие 12

Дыхательные упражнения

Сигнальщик

Исходное положение: ребенок сидит у стены, спина прямая Голова прямо, не двигается. Глаза смотрят вперёд, не двигаются (глаза зафиксированы на какой-либо точке впереди). Ноги прямые, не перекрещены, слегка раздвинуты. Руки лежат на коленях (правая рука - на правом колене, левая рука - на левом колене). Во время

вдоха ребёнок надувает живот, во время задержки дыхания держит живот надутым, во время выдоха втягивает живот, во время задержки дыхания держит живот втянутым.

- По команде взрослого (хлопает 5 раз) ребёнок делает *постепенный* вдох через нос и медленно поднимает правую руку вверх.

- По команде взрослого (хлопает 3 раза) ребёнок задерживает дыхание (рот закрыт) и держит правую руку поднятой.

- По команде взрослого (хлопает 5 раз) ребёнок делает постепенный выдох через широко открытый рот, медленно опускает правую руку на правое колено, одновременно поднимая левую руку вверх.

- По команде взрослого (хлопает 3 раза) ребёнок задерживает дыхание (рот закрыт), держит левую руку поднятой и т.д.

Выполнить 5-6 раз.

Критерии правильного выполнения упражнения: голова фиксирована, глаза смотрят вперёд; ребёнок не изменяет положения тела, не наклоняется вперёд или назад; вдох с закрытым ртом, выдох с широко открытым ртом; на вдохе живот надувается, на выдохе втягивается; руки прямые (не согнуты в локтях), пальцы рук прижаты друг к другу; без напоминания взрослого соблюдает последовательность выполнения упражнения.

Глазодвигательные упражнения

Сидя. С помощью взрослого. Рот открыт, язык двигается в противоположную от глаз сторону. 3 уровня.

Упражнение выполняется аналогично Занятию 11, на 3 уровнях, не более 2 раз на каждом уровне. Во время выполнения упражнения рот ребёнка открыт, язык поворачивается в противоположную от глаз сторону, глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, голова не двигается, на 1-2 секунды необходимо задерживать ручку в крайних положениях. Критерии правильного выполнения упр. см. Занятие 11.

Растяжки

Локоток - 2

Критерии правильного выполнения см. Занятие 11. Упражнение выполняется следующим образом:

- По команде «раз» ребёнок приподнимает локоть правой руки, не поднимая плеча и не меняя исходного положения головы, держит локоть поднятым 1-2 секунды. По команде «два» ребёнок опускает локоть в исходное положение. Выполнить 3 раза.
- По команде «раз» ребёнок поднимает и поворачивает голову вправо и назад так, чтобы увидеть свои пятки (правая рука остаётся лежать на полу), держит голову

поднятой 1-2 секунды. По команде «два» ребёнок опускает голову в исходное положение. Ладонь и локоть от пола не отрывать. Плечи и ноги не поднимать. Выполнить 3 раза.

- По команде «раз» ребёнок приподнимает локоть правой руки, не поднимая плеча, одновременно с локтем поднимает голову, поворачивает её вправо и назад так, чтобы увидеть свои пятки, держит голову и локоть поднятым 1-2 секунды. По команде «два» ребёнок опускает локоть и голову в исходное положение. Ладонь от пола не отрывать. Плечи и ноги не поднимать. Выполнить 3 раза.
- По команде "раз" ребёнок одновременно поднимает локоть (плечи расслаблены и распластаны, ребёнок старается не отрывать их от пола), поднимает голову и поворачивает её вправо и назад так, чтобы увидеть свои пятки, и поднимает прямую левую ногу. Держит локоть, голову и ногу поднятыми 1-2 секунды. По команде "два" возвращается в исходное положение.
- Выполнить упражнение в той же последовательности, поменяв руку и ногу.

Формирование пространственных представлений

Распорядок дня

Взрослый вместе с ребёнком вспоминает распорядок прошедшего дня. Взрослый предлагает ребёнку перечислить события, которые происходят обычно каждый день: завтрак, прогулка и т.п. Затем выяснить, что ещё каждый день бывает по порядку. Потом необходимо попросить ребёнка перечислить события, которые произошли только сегодня. С помощью взрослого ребёнок сам составляет расписание на один день. Если ребёнок не умеет писать, он может нарисовать пиктограммы некоторых регулярных действий и рассказать, что эта пиктограмма будет означать (например, изображение кровати - "надо застелить постель").

Робот. Командует ребёнок. Взрослый предлагает ребёнку варианты игры, представленные в занятиях 10, 11. При этом командовать будет ребёнок, а взрослый выполнять его инструкции. Ребёнок следит за правильностью выполнения заданий. Для эффективности упражнения взрослому рекомендуется иногда ошибаться, ребёнок должен это заметить.

Занятие 13

Дыхательные упражнения

Руки вперёд, вверх, в стороны, вниз

Исходное положение: ребёнок встаёт на колени, затем садится на пятки, ноги вместе,

на пальцы ног не опирается. Спина прямая. Голова прямо, не двигается. Глаза смотрят вперёд, не двигаются (необходимо зафиксировать глаза на какой-либо точке впереди). Руки лежат на коленях (правая рука – на правом колене, левая рука – на левом колене). Во время вдоха ребёнок надувает живот, во время задержки дыхания держит живот надутым, во время выдоха – втягивает живот, во время задержки дыхания держит живот втянутым.

По команде взрослого (хлопает 5 раз) ребёнок делает *постепенный* вдох через нос и медленно вытягивает прямые руки вперёд. По команде (хлопнуть 3 раза) ребёнок задерживает дыхание (рот закрыт) и поднимает прямые руки вверх. По команде взрослого (хлопает 5 раз) ребёнок делает *постепенный* выдох через широко открытый рот и разводит прямые руки в стороны. По команде взрослого (хлопает 3 раза) ребёнок задерживает дыхание (рот закрыт) и опускает руки на колени. Выполнить 5-6 раз.

Критерии правильного выполнения упражнения: голова фиксирована, глаза смотрят вперёд; ребёнок не изменяет положения тела, не наклоняется вперёд или назад; вдох с закрытым ртом, выдох с широко открытым ртом; на вдохе живот надувается, на выдохе втягивается; руки прямые, не согнуты в локтях; без напоминания взрослого соблюдает последовательность выполнения упражнения.

Глазодвигательные упражнения

Восьмёрки. С помощью взрослого. Сидя. Рот закрыт. 3 уровня

Исходное положение: Ребёнок сидит на полу, не опираясь спиной о стену; спина прямая, голова неподвижна, рот закрыт. Ноги прямые, не перекрещены, слегка раздвинуты. Руки лежат на коленях (правая рука – на правом колене, левая рука – на левом колене). Упражнение выполняется на 3 уровнях:

1. *Ручка располагается на расстоянии вытянутой руки ребёнка.* Взрослый берёт ручку и рисует горизонтальную восьмёрку (знак бесконечности) перед глазами ребёнка, начиная с середины (перед переносицей). Глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, при этом голова не двигается. Затем взрослый рисует вертикальную восьмёрку перед глазами ребёнка, начиная с середины (перед переносицей). Глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, при этом голова не двигается. Центр восьмёрок находится перед переносицей.
2. *Упражнение выполняется аналогично на расстоянии руки ребёнка, согнутой в локте.*
3. *Упражнение выполняется аналогично около переносицы ребёнка.*

Выполнять не более 2 раз на каждом уровне. Критерии правильного выполнения упражнения аналогичны - см. Занятие 1. *Важно:* ноги в коленях не сгибать.

Растяжки

Локотки. Исходное положение: Ребёнок лежит на животе. Плечи распластаны и расслаблены. Стараться не отрывать плечи от пола. Руки согнуты в локтях, ладони лежат на полу, пальцы одной руки лежат на пальцах другой. Лоб лежит на пальцах рук. Ноги прямые, не перекрещены, лежат вместе. Упражнение выполняется вместе с дыханием – во время команды взрослого «раз» ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт); во время команды взрослого «два» ребёнок делает выдох через широко открытый рот. Упражнение выполняется следующим образом:

1. По команде взрослого «раз» ребёнок одновременно приподнимает оба локтя, не отрывая ладони и голову от пола, держит поднятыми 1-2 секунды. По команде «два» ребёнок возвращается в исходное положение (опускает локти на пол). Выполнить 3 раза.
2. По команде «раз» ребёнок поднимает голову. Смотрит вверх на потолок, держит голову поднятой 1-2 секунды. Руки и ноги остаются в исходном положении. По команде «два» ребёнок возвращается в исходное положение (опускает голову на пол).
3. По команде взрослого «раз» ребёнок одновременно приподнимает оба локтя, поднимает голову, смотрит вверх на потолок, держит локти и голову поднятыми 1-2 секунды. По команде взрослого «два» ребёнок возвращается в исходное положение (опускает голову и локти на пол). Выполнить 3 раза.
4. По команде «раз» ребёнок одновременно приподнимает обе прямые ноги, держит их поднятыми 1-2 секунды. По команде «два» ребёнок возвращается в исходное положение (опускает прямые ноги на пол). Выполнить 3 раза.
5. По команде «раз» ребёнок одновременно приподнимает оба локтя, поднимает голову, смотрит вверх на потолок, поднимает обе прямые ноги. Держит локти, голову и ногу поднятыми 1-2 секунды. По команде «два» ребёнок возвращается в исходное положение (опускает локти, голову и прямые ноги на пол). Выполнить 3 раза.

Критерии правильного выполнения упражнения аналогичны Занятию 11, Растяжки.

Формирование пространственных представлений

Найди предмет

Необходимо на бумаге нарисовать план зала (кабинета) и спрятать какой-либо предмет. Затем взрослый задаёт ребёнку направление движения и количество шагов в сторону спрятанного предмета. Ребёнок ищет предмет по подсказкам взрослого, отмечая на плане траекторию поиска стрелками, проговаривая направление каждой стрелки, и обозначая крестиком расположение найденного предмета на плане (такое задание можно давать и в качестве домашнего задания).

Занятие 14

Дыхательные упражнения

Рука вперёд, вверх, в стороны, вниз

И.п. Ребёнок встаёт на колени, затем садится на пятки, ноги вместе, на пальцы ног не опирается. Спина прямая. Голова прямо, не двигается. Глаза смотрят вперёд, не двигаются (необходимо зафиксировать глаза на какой-либо точке впереди). Руки лежат на коленях (правая рука – на правом колене, левая рука – на левом колене). Упражнение выполняется по команде взрослого (по хлопкам):

1. По команде взрослого (хлопает 5 раз) ребёнок делает постепенный вдох через нос, медленно вытягивает прямую правую руку вперёд, прямую левую руку вверх и надувает живот, как шарик.
2. По команде взрослого (хлопает 3 раза) ребёнок задерживает дыхание (рот закрыт), поднимает прямую правую руку вверх, прямую левую руку вытягивает влево и держит живот надутым.
3. По команде взрослого (хлопает 5 раз) ребёнок делает постепенный выдох через широко открытый рот, вытягивает прямую правую руку вправо, прямую левую руку вытягивает вперёд и втягивает живот.
4. По команде взрослого (хлопает 3 раза) ребёнок задерживает дыхание (рот закрыт), опускает руки на колени и держит живот втянутым и т.д.

Выполнить 5-6 раз. Так же проделать упражнение, поменяв руки.

Критерии правильного выполнения упражнения: голова фиксирована, глаза смотрят вперёд; ребёнок не изменяет положения тела, не наклоняется вперёд или назад; вдох с закрытым ртом, выдох с широко открытым ртом; на вдохе живот надувается, на выдохе втягивается; руки прямые, не согнуты в локтях; без напоминания взрослого соблюдает последовательность выполнения упражнения.

Глазодвигательные упражнения

Сидя. Самостоятельно. Рот закрыт. 2 уровня.

И.п. Ребёнок сидит на полу. Спина прямая, голова неподвижна, рот закрыт. Ноги прямые, не перекрещены, слегка раздвинуты. Левая рука лежит на левом колене, правая рука вытянута вперёд, глаза смотрят на яркую точку на конце ручки напротив переносицы.

Ребёнок делает вдох при движении в сторону, выдох при движении к середине. Упражнение должно выполняться в *среднем темпе*, чтобы ребёнок успевал сделать медленный вдох и выдох и при этом сильно не ускорял темп. Если у ребёнка не

получается сидеть самостоятельно с прямой спиной во время выполнения упражнения, можно посадить его на пол так, чтобы он опирался спиной о стену. Глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, голова не двигается. Ребёнок должен на 1-2 секунды задерживать ручку в крайних положениях (право, лево, вверх, низ, у переносицы) и удерживать взгляд в этих крайних точках. Упражнение выполнять на 2 уровнях: 1) С прямыми руками; 2) Руками, согнутыми в локте. Выполнять не более 2 раз на каждом уровне.

Далее, во второй части, необходимо выполнить упражнение аналогичное предыдущему: Сидя. Самостоятельно. Рот открыт, язык высунут, так же на 2 уровнях. Во время выполнения упражнения глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, голова не двигается, рот открыт, язык высунут и спокойно лежит на нижней губе. Важно, чтобы ребёнок не зажимал язык губами или зубами.

Критерии правильного выполнения упражнения: голова неподвижна, рот открыт, ребёнок не зажимает язык губами или зубами; выполняя упражнение одной рукой, не убирает другую руку с колена; - руку в локте не сгибает (на расстоянии вытянутой руки), во время движения к переносице и обратно руки сгибаются; ручку держит прямо перед собой напротив переносицы, движения руки и глаз плавные и одновременные; направление движения строго по вертикали и по горизонтали, без смещения; ребёнок смотрит на ручку двумя глазами и старается сводить глаза к переносице, когда ручка оказывается у переносицы; не сгибает ноги в коленях, дыхание ребёнка плавное, не рывками; ребёнок не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот; не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе, взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Растяжки

Кошка – Собачка

И.п. Ребёнок стоит на коленях и ладонях. Голова поднята, рот закрыт, глаза смотрят прямо. Ладони прижаты к полу, пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд». Руки и ноги находятся под углом 90 градусов по отношению к туловищу. Ноги от коленей до пальцев лежат на полу. Упражнение выполняется плавно, без резких движений.

По команде взрослого «кошка» ребёнок выгибает спину вверх, прижимая подбородок к груди. По команде взрослого «собачка» ребёнок прогибает спину вниз в поясничном отделе, поднимая голову, глаза смотрят вверх на потолок. Выполнить 5 раз. Важно: руки не сгибаются. Если упражнение не получается, взрослому рекомендуется помочь ребёнку, делая всё за него своими руками (очень осторожно надавливая на поясницу и приподнимая её). Ребёнок должен самостоятельно

опускать голову, когда спина выгибается, и поднимать голову, когда спина прогибается. Затем, необходимо выполнить упражнение с неподвижной головой 5 раз, голова поднята и смотрит вперёд.

Формирование пространственных представлений

Предлоги – 1. Взрослый берёт стул и просит ребёнка в соответствии с произнесённой им фразой показать следующие действия: **на** стуле, **под** стулом, **перед** стулом, **за** стулом, встать **около** стула, ходить **вокруг** стула, отойти **от** стула, подойти **к** стулу, выйти **из** кабинета (зала), войти **в** кабинет (зал).

Куда указывает стрелка? Ребёнок располагает карточку со стрелкой, ориентируя её последовательно во всех указанных взрослым направлениях, и называет их («стрелка указывает влево, вниз» и т.д.).

Занятие 15

Дыхательные упражнения

Руки вперёд, двигаются ладони

И.п. Ребёнок встаёт на колени, затем садится на пятки, ноги вместе, на пальцы ног не опирается. Спина прямая. Голова прямо, не двигается. Глаза смотрят вперёд, не двигаются (необходимо зафиксировать глаза на какой-либо точке впереди). Руки вытянуты вперёд параллельно друг другу, ладони «смотрят» вниз, пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд. Во время вдоха ребёнок надувает живот, во время выдоха стягивает живот. Во время команды «вдох» ребёнок делает через нос (рот закрыт), поднимает ладонь одной руки вверх (пальцы «смотрят» вверх) и опускает ладонь другой руки вниз (пальцы «смотрят» вниз). Во время команды «выдох» ребёнок делает выдох через широко открытый рот и меняет положение ладоней. Ладони друг к другу не прислонять, пальцы – прямые, не загибать. Медленно подышать, работая ладонями. Руками не двигать, двигаются только ладони. Выполнить 5 раз. Аналогично выполнить упражнение с вытянутыми в стороны руками, так же 5 раз.

Критерии правильного выполнения упражнения: голова фиксирована, глаза смотрят вперёд, ребёнок не изменяет положения тела, не наклоняется вперёд или назад; вдох с закрытым ртом, выдох с широко открытым ртом; на вдохе живот надувается, на выдохе стягивается; руки в локтях не согнуты, не опускаются и не поднимаются, не уходят вперёд или назад; двигаются только ладони, пальцы прямые, не загибаются вверх или не сгибаются вниз, ладони напряжены; без напоминания взрослого соблюдать последовательность.

Глазодвигательные упражнения

Упражнение выполняется аналогично Занятию 14, «Глазодвигательные упражнения».

Сначала сидя, самостоятельно, рот открыт, язык должен двигаться за глазами, голова не двигается. Упражнение выполнять на двух уровнях: с прямыми руками и руками, согнутыми в локтях (не более 2 раз на каждом уровне). Затем выполнить упражнение самостоятельно, сидя, с открытым ртом, язык должен двигаться в противоположную от глаз сторону, так же на 2 уровнях. Голова во время выполнения упражнения не двигается. Критерии правильного выполнения упражнения и исходное положение см. Занятие 14.

Растяжки

Пистолет (баланс)

И.п. ребёнок стоит на коленях и ладонях. Голова поднята, рот закрыт, глаза смотрят прямо. Ладони прижаты к полу, пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд. Руки и ноги находятся под углом 90 градусов по отношению к туловищу. Ноги от коленей до пальцев лежат на полу. Упражнение выполняется плавно, без резких движений.

1. Правая рука и левая нога. По команде «раз» ребёнок медленно поднимает и вытягивает прямую правую руку вперёд и прямую левую ногу назад. Взрослый считает до пяти, ребёнок удерживает позу. По команде «два» ребёнок медленно возвращается в исходное положение. Выполнить 3 раза. Аналогично выполнить упражнение, поменяв руку и ногу, так же 3 раза.

2. Упражнение выполняется аналогично с одноимёнными рукой и ногой, так же по 3 раза.

Критерии правильного выполнения упражнения: удержание позы на счёт 5; ребёнок не сгибает опорные руку и ногу; дыхание ребёнка плавное, не рывками, упражнение выполняется по команде; взрослый контролирует правильность выполнения.

Формирование пространственных представлений

Заехать, выехать, подъехать

Необходимо взять две игрушки (например, машинку и коробочку) и попросить показать ребёнка следующие действия: машина стоит перед коробкой, машина стоит за коробкой, машина стоит на коробке, машина стоит под коробкой, машина едет к коробке, машина выезжает из коробки, машина въезжает в коробку и т.д.

Разложим по порядку.

Ребёнок раскладывает предметный ряд в направлении слева направо (например, 10 карточек с изображением фруктов, ягод, овощей и т.п. и при этом проговаривает, что идет первым, что вторым, третьим и т.д.) Стрелкой слева направо нужно обозначить направление, в котором раскладывались фрукты и овощи. Взрослый выбирает одну

карточку и просит ребёнка определить: что изображено на предыдущей карточке («перед», «до» этой) и на последующей («после»). Исходная длина рядом выбирается в соответствии с возможностями ребёнка.

Занятие 16

Дыхательные упражнения

Кулак – ладонь вперёд

И.п. см Занятие 15, «Дыхательные упражнения», но руки вытянуты вперёд, кисть одной руки сжата в кулак, ладонь другой руки «смотрит» в пол, пальцы прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд. Во время вдоха ребёнок надувает живот, во время выдоха втягивает живот. Во время выдоха через широк открытый рот по команде взрослого, ребёнок одновременно меняет положение кулака и ладони. Подышать, меняя положение кулака и ладони попеременно. Дыхание медленное и глубокое. Руками не двигать, двигаются только кисти рук. Кулак и ладонь друг к другу не прислонять, пальцы прямые, не загибать. Выполнить 5 раз.

Далее выполнить аналогичное упражнение – *Кулак-ладонь в стороны*.

И.п. такое же, но руки вытянуты в стороны, кисть одной руки сжата в кулак, ладонь другой руки «смотрит» в пол, пальцы прижаты друг к другу и «смотрят» в сторону. Упражнение выполняется по хлопкам.

Глазодвигательные упражнения

Стоя. С помощью взрослого. Рот закрыт. 3 уровня. Упражнение выполняется аналогично Занятию 1, «Глазодвигательные упражнения», но стоя. Глаза следят за яркой точкой на конце ручки, голова не двигается. Упражнение выполнять на 3 уровнях: 1) ручка располагается на расстоянии вытянутой руки ребёнка, 2) на расстоянии руки ребёнка согнутой в локте, 3) около переносицы. Затем выполнить упражнение аналогичное – *Стоя, с помощью взрослого, рот открыт, язык высунут, на 3 уровнях. Во время выполнения упражнения язык высунут, спокойно лежит на нижней губе.* Критерии правильного выполнения упражнения см.Занятие 1 и Занятие 2 «Глазодвигательные упражнения».

Растяжки

Сова. И.п. Ребёнок встаёт на колени и садится на пятки. Спина прямая. Пальцы рук прижаты друг к другу и лежат на плечах (как погоны). Дыхание спокойное, произвольное. Упражнение выполняется по команде взрослого, на счёт «раз-два-три-четыре», плавно, без резких движений.

1. По команде «раз» ребёнок поворачивает туловище вправо, голова поворачивается с туловищем вправо. По команде «два» ребёнок возвращается в исходное положение. По команде «три» ребёнок поворачивает туловище влево, голова поворачивается с туловищем влево. По команде «четыре» ребёнок возвращается в исходное положение и т.д. Выполнить по 5 поворотов в каждую сторону.

2. Выполнить упражнение аналогично, но голова поворачивается в противоположную от туловища сторону. Так же выполнить по 5 поворотов в каждую сторону

3. Так же выполнить упражнение, но голова при повороте туловища остаётся неподвижной (по 5 поворотов в каждую сторону).

Критерии правильного выполнения упражнения: спина прямая, ребёнок не отрывает пальцы от плеч; пальцы рук прижаты друг к другу, не делает резких движений; не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе, нет спонтанных действий; взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Формирование пространственных представлений

Изучаем предлоги – 2. Взрослый предлагает ребёнку положить карандаш: **перед** тетрадью, **за** тетрадью, **на** тетрадь, **под** тетрадь и т.д. Затем, взрослый предлагает ребёнку положить тетрадь: **перед** карандашом, **за** карандашом, **на** карандаш, **под** карандаш, **слева** от карандаша. Поднять тетрадь **над** карандашом. Взрослый располагает книгу, тетрадь и карандаш по-разному относительно друг друга. Ребёнок должен ответить на вопросы взрослого, например: «Что находится справа от тетради?». Взрослый и ребёнок меняются ролями: ребёнок называет действие, взрослый выполняет. Взрослому рекомендуется иногда ошибаться.

Занятие 17

Дыхательные упражнения

Кулак – палец

И.п. Ребёнок встаёт на колени, затем садится на пятки, ноги вместе, на пальцы ног не опирается. Спина прямая. Голова прямо, не двигается. Глаза смотрят вперёд, не двигаются (необходимо зафиксировать глаза на какой-либо точке впереди). Руки расставить в стороны, сложить кисти рук в кулаки, кроме больших пальцев. Большие пальцы «смотрят» вперёд. Во время вдоха ребёнок надувает живот, во время выдоха втягивает живот, дыхательные упражнения выполняются следующим образом: во время вдоха через нос (рот закрыт) по команде взрослого ребёнок одновременно поворачивает большие пальцы рук вверх. Во время выдоха через широко открытый рот ребёнок одновременно поворачивает большие пальцы вниз. Дыхание медленное и глубокое. Выполнить 5 раз. Аналогично выполнить упражнение с задержкой дыхания. Во время вдоха ребёнок надувает живот, во время задержки дыхания держит живот надутым, во время выдоха втягивает живот, во время задержки дыхания держит живот втянутым.

Упражнения выполняются следующим образом (по хлопкам):

1. По команде взрослого (хлопает 5 раз) ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт), при этом большой палец правой руки поворачивает вверх, а большой палец левой руки поворачивает вниз.
2. По команде взрослого (хлопает 3 раза) ребёнок задерживает дыхание (рот закрыт) и возвращает пальцы в исходное положение («смотрят» вперёд).
3. По команде взрослого (хлопает 5 раз) ребёнок делает выдох через широко открытый рот, при этом большой палец правой руки поворачивает вниз, а большой палец левой руки поворачивает вверх.
4. По команде взрослого (хлопает 3 раза) ребёнок задерживает дыхание и возвращает пальцы в исходное положение. Выполнить 5 раз.

Критерии правильного выполнения упражнения: голова фиксирована, глаза смотрят вперёд; ребёнок не изменяет положения тела, не наклоняется вперёд или назад; вдох с закрытым ртом, выдох с широко открытым ртом; на вдохе живот надувается, на выдохе втягивается (для детей от 7 лет); руки в локтях не согнуты, не опускаются и не поднимаются, не уходят вперёд или назад; кулаки крепко сжаты, большие пальцы напряжены; двигаются только кисти рук; без напоминания взрослого соблюдает последовательность выполнения упражнения.

Глазодвигательные упражнения

Стоя. С помощью взрослого. Рот открыт, язык двигается за глазами. 3 уровня.

Упражнение выполняется аналогично (см. Занятие 16, «Глазодвигательные упражнения»). Глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, голова не двигается. Необходимо на 1-2 секунды задерживать ручку в крайних положениях. Во время выполнения упражнения рот у ребёнка открыт, язык поворачивается в ту же сторону, что и глаза. Упражнение выполняется последовательно на 3 уровнях. Выполнять не более 2 раз на каждом уровне. Затем, аналогично выполняется упражнение – стоя, с помощью взрослого, рот открыт, язык двигается в противоположную от глаз сторону, так же на 3 уровнях.

Критерии правильного выполнения упражнения: голова неподвижна, ребёнок не отрывает рук от туловища; не изменяет положения туловища и ног, движения руки и глаз плавные и одновременные; направление движения ручки и глаз ребёнка строго по вертикали и по горизонтали, без смещения; дыхание ребёнка плавное, не рывками; ребёнок смотрит на ручку двумя глазами и старается сводить глаза к переносице, когда ручка оказывается у переносицы; ребёнок не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот; не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе; взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Растяжки

Вращение в плечевых суставах. И.п. Ребёнок стоит, ноги на ширине плеч. Голова неподвижна, глаза смотрят вперёд. Руки прямые, опущены вдоль туловища. Ладони и пальцы напряжены, пальцы выпрямлены, прижаты друг к другу. Ребёнок не должен двигать пальцами, а также не должно быть движений в лучезапястных и локтевых суставах. Ребёнок медленно вращает руками в плечевых суставах вперёд и назад. Сначала каждой рукой, затем двумя руками одновременно. Руки прямые.

1. Ребёнок вращает правой рукой вперёд, затем правой рукой назад. Выполнить по 5 раз. Затем выполнить то же упражнение, но с левой рукой (также по 5 раз).

2. Ребёнок начинает вращение двумя руками одновременно вперёд. Затем двумя руками одновременно назад. Выполнить по 5 раз.

3. Ребёнок вращает руками в противоположные стороны одновременно: правая рука вращается вперёд, левая – назад; левая рука – вперёд, правая – назад.

Важно: при выполнении упражнений по мере накопления мышечного напряжения в руках каждый раз необходимо опускать руки вниз и расслаблять их, чтобы напряжение спало.

Критерии правильного выполнения упражнения: ладони и пальцы напряжены и «смотрят» друг на друга; нет движений в лучезапястных и локтевых суставах; дыхание ребёнка плавное, не рывками; упражнение выполняется по команде, нет спонтанных действий, взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Занятие 18

Дыхательные упражнения

Стоя. Кулак – ладонь. Руки вперёд. И.п. Ребёнок стоит с прямой спиной, ноги на ширине плеч. Голова прямо, глаза смотрят вперёд. Руки вытянуты вперёд параллельно друг другу, ладонь одной руки «смотрит» вниз, пальцы «смотрят» вперёд, ладонь другой руки сжата в кулак.

Во время вдоха ребёнок надувает живот, во время задержки дыхания держит живот надутым, во время выдоха втягивает живот, во время задержки дыхания держит живот втянутым.

Во время команды взрослого «вдох» ребёнок одновременно разжимает кулак одной руки, ладонь «смотрит» в пол, а ладонь другой руки сжимает в кулак. Во время команды «выдох» ребёнок одновременно меняет положение кулака и ладони. Подышать, быстро меняя положение кулака и ладони попеременно. Выполнить 10 раз. Затем, упражнения выполняется также, но быстро и самостоятельно, по команде взрослого «начали».

Критерии правильного выполнения упражнения: голова фиксирована, глаза смотрят

вперёд, спина прямая; ребёнок не изменяет положение тела, не наклоняется вперёд или назад; руки в локтях не согнуты, не касаются друг друга, не опускаются и не поднимаются, не «уходят» вперёд или назад; ладони напряжены, пальцы прямые, плотно прижаты друг к другу, пальцы не загибаются вверх и не сгибаются вниз, двигаются только кисти рук; плечи не поднимаются вместе с движением рук; ребёнок самостоятельно регулирует глубину вдоха и выдоха, ритмичность выполнения действий; вдох с закрытым ртом, выдох с широко открытым ртом; на вдохе живот надувается, на выдохе втягивается; синхронность движения и дыхания, безошибочное выполнение упражнения 10 раз.

Глазодвигательные упражнения

Восьмёрки. Стоя. С помощью взрослого. Рот закрыт. 3 уровня. И.п. Ребёнок стоит. Ноги вместе, можно немного расставить. Спина прямая. Голова неподвижна, рот закрыт. Руки вытянуты вдоль тела, пальцы рук прижаты друг к другу, не шевелятся.

Упражнение выполняется на 3 уровнях:

1 уровень. Ручка располагается на расстоянии вытянутой руки ребёнка. Взрослый берёт ручку и рисует горизонтальную восьмёрку (знак бесконечности) перед глазами ребёнка, начиная с середины (перед переносицей). Глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, при этом голова не двигается. Затем взрослый рисует вертикальную восьмёрку перед глазами ребёнка, начиная с середины (перед переносицей). Глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, при этом голова не двигается. Центр восьмёрок находится перед переносицей.

2 уровень. Аналогично, ручка располагается на расстоянии руки ребёнка, согнутой в локте.

3 уровень. Около переносицы ребёнка.

Выполнить упражнение не более 2 раз на каждом уровне.

Критерии правильного выполнения упражнения: голова неподвижна, движения руки и глаз должны быть плавными и одновременными; ребёнок не отрывает руки от туловища, не изменяет положения туловища и ног; ребёнок смотрит на ручку двумя глазами и старается сводить глаза к переносице, когда ручка оказывается у переносицы; дыхание ребёнка плавное, не рывками; не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе, взрослый должен контролировать правильность выполнения упражнения.

Растяжки

Вращение в локтевых суставах. И.п. Ребёнок стоит, ноги на ширине плеч. Руки немного вытянуты вперёд, согнуты в локтях, предплечья неподвижны. Пальцы рук прижаты друг к другу, не сгибаются, ладони и пальцы напряжены. Следить за тем, чтобы не было

движений пальцами, а также в лучезапястных и плечевых суставах.

Медленно вращать руками в локтевых суставах.

1. Ладони «смотрят» друг на друга. Ребёнок вращает правой рукой (в локте) вправо, затем влево. Выполнить по 5 раз. Затем, выполнить аналогично левой рукой, также по 5 раз.

2. Ладони «смотрят» друг на друга. Ребёнок вращает двумя руками (в локтях) вправо, затем влево. Выполнить по 5 раз.

3. Аналогично, ребёнок вращает двумя руками, но в разные стороны. Правой рукой (в локте) – вправо, левой рукой – влево. Выполнить по 5 раз. Затем, ребёнок меняет направление вращения рук: правой рукой (в локте) – влево, левой рукой (в локте) – вправо. Выполнить 5 раз.

Важно: по мере накопления мышечного напряжения в руках каждый раз необходимо опускать руки вниз и расслаблять их, чтобы напряжение спало.

Критерии правильного выполнения упражнения: ладони напряжены и «смотрят» друг на друга; нет движений пальцами, в лучезапястных и плечевых суставах; дыхание ребёнка плавное не рывками.

Формирование пространственных представлений

Что было раньше?

Ребёнок должен определить, какое событие произошло раньше, какое позже. Для этого ребёнку предлагается расставить по порядку известные ему события. Я ложусь спать, я обедаю, я смотрю телевизор, я иду в школу (садик), я чищу зубы и т.д; листья зеленеют, цветы желтеют, созревает клубника, зарядили дожди, выпал снег и т.д.

Палочки – 1

1. Ребёнку предлагается сложить геометрическую фигуру из счётных палочек, имеющих разный цвет, по образцу взрослого. Необходимо вместе проговорить стратегию выкладывания. Сначала выкладываются стороны фигуры, затем фигура делится на части (заполняется внутри), затем выкладываются детали с внешней стороны фигуры.

2. Взрослый сидит рядом с ребёнком, складывает геометрическую фигуру из счётных палочек, имеющих разный цвет. Ребёнок запоминает фигуру, затем отворачивается. Взрослый перекладывает 2-3 палочки на образце и/или заменяет 2-3 палочки на другой цвет. Ребёнок поворачивается и говорит, что изменилось.

Занятие 19

Дыхательные упражнения

Стоя. Кулак – ладонь. Руки в стороны. И.п. Ребенок стоит с прямой спиной, ноги на ширине плеч. Голова прямо, глаза смотрят вперед. Руки вытянуты в стороны, ладонь одной руки «смотрит» вниз, пальцы «смотрят» вперед, ладонь другой руки сжата в кулак. Упражнение выполняется так, как описано в Занятии 18 («Дыхательные упражнения»), по команде взрослого «вдох-выдох» с единственной разницей – руки вытянуты в стороны. Выполнить 10 раз. Затем упражнения выполняется стоя, быстро (кулак – ладонь, руки в стороны) и самостоятельно, также 10 раз. Критерии правильного выполнения упражнения см. Занятие 18, «Дыхательные упражнения».

Глазодвигательные упражнения

Стоя. Самостоятельно. Рот закрыт. 2 уровня. И.п. Ребёнок стоит. Ноги вместе, можно немного расставить. Спина прямая. Голова неподвижна, рот закрыт. Руки вытянуты вдоль тела, пальцы рук прижаты друг к другу, не шевелятся. Упражнение выполняется аналогично Занятию 14 «Глазодвигательные упражнения», но стоя, самостоятельно, также на 2 уровнях: 1) С прямыми руками; 2) Руками, согнутыми в локте. Выполнять не более 2 раз на каждом уровне. Глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, голова не двигается. Ребёнок должен на 1-2 секунды задерживать ручку в крайних положениях (право, лево, вверх, низ, у переносицы) и удерживать взгляд в этих крайних точках.

Далее, во второй части, необходимо выполнить упражнение аналогичное предыдущему: Стоя. Самостоятельно. Рот открыт, язык высунут, также на 2 уровнях. Важно, чтобы ребёнок не зажимал язык губами или зубами. Критерии правильного выполнения упражнения аналогичны см. Занятие 14, «Глазодвигательные упражнения».

Растяжки

Вращение ног в коленных суставах. И.п. Ребёнок сидит на полу, ноги согнуты, стопы стоят на полу. Ребёнок опирается прямыми руками об пол за спиной, ладони прижаты к полу. Голова прямо, глаза смотрят вперед, спина прямая.

1. Ребёнок поднимает правую ногу и вращает в коленном суставе вправо, затем влево. Выполнить по 5 раз. То же самое выполнить с левой ногой (по 5 раз).
2. Ребёнок поднимает обе ноги и вращает в коленных суставах вправо, затем влево. Выполнить по 5 раз.

3. Ребёнок поднимает обе ноги и одновременно вращает в коленных суставах правой ногой – вправо, левой ногой – влево. Выполнить 5 раз. Затем, поменять направление вращения ног в коленных суставах: правой ногой влево, левой ногой вправо. Выполнить 5 раз. **Важно:** не должно быть движений в голеностопных суставах и пальцах ног. По мере накопления мышечного напряжения в ногах каждый раз необходимо опускать ноги и расслаблять их, чтобы напряжение спало. Дыхание ребёнка плавное, не рывками.

Формирование пространственных представлений

Письмо в воздухе. Взрослый и ребёнок стоят рядом. Взрослый рисует в воздухе перед ребёнком различные буквы, цифры, которые ребёнок должен узнать и назвать. Ребёнок по заданию взрослого рисует в воздухе перед собой различные буквы, цифры и называет их. Ребёнок рисует в воздухе перед собой различные буквы и цифры. Взрослый должен узнать и назвать их. Рекомендуется сначала писать печатными буквами, а затем письменными.

Палочки – 2

1. Взрослый сидит рядом с ребёнком, складывает геометрическую фигуру из счётных палочек, имеющих разный цвет. Ребёнок должен сложить такую же фигуру, повернув её на 90 градусов. Ребёнок не должен пересаживаться. Взрослый вместе с ребёнком проговаривает стратегию выкладывания фигуры.

2. Взрослый сидит рядом с ребёнком, складывает геометрическую из счётных палочек, имеющих разный цвет. Ребёнок запоминает фигуру, затем отворачивается. Взрослый перекладывает 2-3 палочки на образце и/или заменяет 2-3 палочки на другой цвет, поворачивает фигуру на 90 градусов. Ребёнок поворачивается и говорит, что изменилось.

Занятие 20

Глазодвигательные упражнения

Стоя. Самостоятельно. Рот открыт, язык двигается за глазами. 2 уровня. И.п. Ребёнок стоит. Ноги вместе, можно немного расставить. Спина прямая. Голова неподвижна, рот открыт, язык высунут и лежит на нижней губе. Руки вытянуты вдоль тела, пальцы рук прижаты друг к другу, не шевелятся. Упражнение выполняется аналогично Занятию 19 «Глазодвигательные упражнения». Ребёнок самостоятельно плавно перемещает ручку перед глазами вправо и обратно к середине правой рукой, влево и обратно к середине левой рукой, вверх и обратно к переносице, вниз и

обратно к середине, к переносице и от переносицы двумя руками. Глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, голова не двигается. Ребёнок должен на 1-2 секунды задерживать ручку в крайних положениях. Во время выполнения упражнения рот ребёнка открыт, язык поворачивается в ту же сторону, что и глаза. Упражнение выполняется на 2 уровнях: 1) прямыми руками, 2) согнутыми в локтях руками. Упражнение выполняется не более 2 раз на каждом уровне. Затем выполнить упражнение аналогичное, но стоя, самостоятельно, рот открыт, язык двигается в противоположную от глаз сторону (также на 2 уровнях). Критерии правильного выполнения упражнения см. Занятие 14.

Растяжки

Вращение в лучезапястных суставах. И.п. Ребёнок стоит, ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях перед собой, от локтя до плеча прижаты к туловищу. Ладони и пальцы напряжены, ладони «смотрят» друг на друга. Голова прямо, глаза смотрят вперёд. Нужно следить за тем, чтобы не было движений пальцами рук, а также в локтевых и плечевых суставах. Ребёнок медленно вращает руками в лучезапястных суставах, поворачивая их как можно дальше вправо, вниз, влево, вверх. Сначала отдельно каждой рукой, затем двумя руками одновременно.

1. Ребёнок вращает одной правой рукой (кистью) вправо, затем влево. Выполнить по 5 раз. Ребёнок вращает одной левой рукой (кистью) влево, затем вправо. Также выполнить по 5 раз.

2. Ребёнок одновременно вращает двумя руками (кистями) вправо, затем влево. Выполнить по 5 раз.

3. Ребёнок одновременно вращает двумя руками (кистями): правой кистью вправо, левой кистью влево. Выполнить по 5 раз. Ребёнок одновременно вращает двумя руками (кистями): правой кистью влево, левой кистью вправо. Выполнить по 5 раз.

Критерии правильного выполнения упражнения: руки от локтя до плеча прижаты к туловищу; ладони напряжены и «смотрят» друг на друга; нет движений пальцами рук, в локтевых и плечевых суставах; дыхание ребёнка плавное, не рывками.

Формирование пространственных представлений

Зеркальное письмо в воздухе. Взрослый и ребёнок стоят напротив друг друга. Взрослый рисует в воздухе перед ребёнком различные буквы, цифры, которые он должен узнать и назвать. Несимметричные буквы, например: К,Б,Я,Ю,И,Ц и т.д., взрослый пишет по отношению к себе зеркально, при этом ребёнок видит буквы правильными. Затем, ребёнок

в воздухе рисует перед собой различные буквы, цифры, взрослый должен их узнать и назвать. Несимметричные буквы, например: К,Б,Ю,И,Ц и т.д., ребёнок пишет по отношению к себе зеркально, при этом взрослый видит буквы правильными. *Для детей до 7 лет* рекомендуется писать печатными буквами. Рекомендуется писать сначала печатными буквами, а затем письменными.

Палочки – 3. Взрослый сидит рядом с ребёнком, складывает геометрическую фигуру из счётных палочек, имеющих разный цвет. Ребёнок должен сложить такую же фигуру, повернув её на 180 градусов. Ребёнок не должен пересаживаться. Взрослый вместе с ребёнком проговаривает стратегию выкладывания. Сначала выкладываются стороны фигуры, затем фигура делится на части (заполняется внутри), затем выкладываются детали с внешней стороны фигуры.

Взрослый сидит рядом с ребёнком, складывает геометрическую фигуру из счётных палочек. Ребёнок запоминает фигуру, затем отворачивается. Взрослый перекладывает 2-3 палочки на образце и/или заменяет 2-3 палочки на другой цвет, поворачивает фигуру на 180 градусов. Ребёнок поворачивается и говорит, что изменилось.

Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала занятия | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество часов | Количество дней | Режим занятий |
|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|------------------|-----------------|---------------|
| 2023 | 01.06.2023 | 28.06.2023 | 4 недели | 20 часов | 20 дней | ежедневно |

Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы:

В основе программы методы и приёмы, способствующие развитию учащихся, их навыку межличностного общения и восстановлению межполушарных связей.

Доказано, что систематическое применение кинезиологического комплекса детьми, отнесенными как к психической норме, так и имеющим мозговые дисфункции с нарушением психического развития, приводит к достоверному увеличению у них продуктивности, объёма и устойчивости внимания, восстановлению нарушенных межполушарных связей, улучшению психоэмоционального состояния, уменьшению степени агрессивности и улучшению аналитико-синтетической способности.

Материально-техническое оснащение.

Для проведения занятий и наилучшего результата в усвоении программы необходимы:

Помещение: учебный кабинет, оснащенный необходимой учебной мебелью, учебная маркерная доска, компьютер.

Оборудование: балансир; кочки массажные; Кинезио-мячи; Кинезио-мешочки; Наборы сенсорного материала (камни, фишки, фасоль); Гимнастический коврик; Адаптивная клавиатура; Кубики Кооса; Ритмо-БОС; Шарик Су-джок, Комод для хранения пособий и наглядного материала.

Кадровые ресурсы:

| № п/п | Должность | Количество штатных единиц | Обязанности |
|-------|----------------------------------|---------------------------|--|
| 1 | Руководитель программы | 1 | Общее руководство программой |
| 2 | Педагог-психолог (нейропсихолог) | 1 | Реализация программы, проведение индивидуальных и групповых занятий, диагностика, консультирование |

Кадровое обеспечение:

Преподаватели должны иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Педагог дополнительного образования» или в области, соответствующей преподаваемому предмету.

Список литературы для педагога

1. Ахутина Т. В., Игнатьева С. Ю., Максименко М. Ю., Полонская Н. Н., Пылаева Н. М., Яблокова Л. В.. Методы нейропсихологического исследования детей 6-8 лет. Вестник Моск. Ун-та. Сер. 14 Психология. 1996. № 2.
2. Колганова В.С. Нейропсихологические занятия с детьми: в 2 ч. Ч. 1, Ч. 2 / Валентина Колганова, Елена Пивоварова, Сергей Колганов, Ирина Фридрих. – М.: АЙРИС-пресс, 2015. – 144 с.: ил. – (Культура здоровья и детства)
3. Мамаев В.Л. Нейропсихологическая диагностика, коррекция и сопровождение по образовательному маршруту детей с неврологической симптоматикой: методические указания / В.Л.Мамаев; Яросл. гос. ун-т им. П.Г.Демидова. – Ярославль : ЯрГУ, 2011. – 52 с.
4. Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста. М.: Генезис, 2005
5. Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. М.: Академия, 2002
6. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. М.: Генезис, 2007
7. Цветков А.В. Гиперактивный ребенок: развиваем саморегуляцию. – М.: Издательство «Спорт и культура - 2000», 2012. – 104 с.
8. Цветкова Л.С. Мозг и интеллект: нарушение и восстановление интеллектуальной деятельности / Л.С.Цветкова. – 2-е изд., испр. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2008. – 424 с. – (Серия «Библиотека психолога»)
9. Цветкова Л. С. Нейропсихология счета, письма и чтения: нарушение и восстановление. М., Юрист, 2007.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Гончарова, К. Нейропсихологические игры: 10 волшебных занятий на развитие речи, мышления, воображения, самоконтроля/ К.Гончарова. – Рн/Д: Феникс, 2016 -154 с.