

Солдатенко Ольга Васильевна Воспитатель МБДОУ д/с компенсирующего вида «Крепыш» г.
Алдан

**«КОМПЛЕКСНАЯ НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ И АБИЛИТАЦИЯ
ПРОЦЕССОВ РАЗВИТИЯ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ».**

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
1. Цель и задачи программы	4
2. Принципы работы	4
3. Форма и структура занятий	6
Комплексная нейропсихологическая коррекция и абилитация процессов развития в младшем школьном возрасте	8
Конспекты занятий	28

Пояснительная записка

В настоящее время наблюдается увеличение числа детей с отклонениями в психическом развитии. Причем характерно, что эта тенденция наблюдается среди учащихся массовых школ. Объективные клинические обследования, как правило, не выявляют у этих детей грубой патологии и фиксируют вариант развития в пределах нижненормативных границ. Между тем проблемы обучаемости их подчас практически неразрешимы. Заметно увеличивается количество коррекционных классов, всевозможных реабилитационных центров и консультаций. При этом специалисты утверждают, что общепринятые психолого-педагогические методы во многих случаях перестали приносить результаты и в процессе обучения, и в процессе направленной коррекции. Те есть в детской популяции актуализируются какие-то дизонтогенетические механизмы, не позволяющие эффективно воздействовать на тот или иной дефицит деятельности ребенка непосредственно, по типу «симптом - мишень».

Современные методы коррекции детей с отклонениями в психическом развитии разделяются на два основных направления. Первое - собственно когнитивные методы, чаще всего направленные на преодоление трудностей усвоения школьных знаний, и формирование ВПФ. Например, целенаправленная работа в сфере слухо-речевой памяти, формирование счетных операций и т.д. Второе направление - методы двигательной (моторной) коррекции, или телесно-ориентированные методы, которые зарекомендовали себя при работе со взрослой популяцией. Они направлены, в основном, на восстановление контакта с собственным телом, снятие телесных напряжений, осознание своих проблем в виде телесных аналогов, развитие невербальных компонентов общения с целью улучшения психического самочувствия при взаимодействии с другими людьми.

Таким образом, в сложившейся актуальной ситуации оптимальным является системный подход к коррекции и абилитации психического развития ребенка, в котором когнитивные и двигательные методы должны применяться в некотором иерархизированном взаимодополняющего влияния.

1. Цель и задачи программы

Цель программы: программа нейропсихологического сопровождения детей предназначена для детей с общей моторной неловкостью, неустойчивостью и истощаемостью нервных процессов, снижением внимания, памяти, общей работоспособности, двигательной заторможенностью или расторможенностью, эмоционально-волевыми проблемами, трудностями формирования пространственных представлений, речевых процессов, письма, чтения, математических навыков.

Задачи:

- 1) развитие произвольного внимания и саморегуляции;
- 2) формирование сенсомоторного контроля;
- 3) оптимизация тонуса;
- 4) развитие навыков самостоятельно ведения деятельности.
- 5) содействовать компенсации эмоционально-волевой сферы детей младшего школьного возраста – контроль эмоций через контроль тела;
- 6) развитие тонкой моторики (возможность точного выполнения изолированных движений, дифференцированных положений пальцев рук, развитие мелкой мускулатуры пальцев рук);
- 7) оптимизация и стабилизация общего тонуса тела (развитие плавности, переключаемости и точности движений);
- 8) повышение уровня развития пространственных представлений;
- 9) умения адекватно выражать эмоциональные состояния.

2. Принципы работы

Принципы Л.С. Цветковой:

Широко известны и активно внедряются в практику коррекционно-абилитационные методы, разработанные Л.С. Цветковой позволяющие выделить следующие методы нейропсихологической коррекции в детском возрасте:

1) Принцип опоры на индивидуально-личностные особенности ребенка. Учет индивидуальных особенностей ребенка, сформированности эмоционально-волевой сферы, особенностей темперамента и характера должен являться основой для коррекционной работы. Незрелость мотивационной сферы ребенка требует дополнительных умений от психолога, чтобы активизировать ребенка, сформировать нужную мотивацию, вызвать у него интерес к коррекционным занятиям.

2) Принцип опоры на сохранные формы деятельности. В детском возрасте достаточно сложно выделить поврежденность и недоразвитие ВПФ. У ребенка в отличие от взрослого нет такого богатого опыта интеллектуальной, речевой, трудовой, игровой и в особенности социальной деятельности. Выполнение не до конца сформированных навыков еще не перешло на автоматизированный, произвольный уровень. Поэтому использование остаточных возможностей наиболее упроченных форм деятельности, которое является одним из основных принципов восстановительного обучения, не всегда предоставляется возможным. Тем не менее опора на сохранные формы деятельности в процессе нейропсихологической коррекции позволяет временно перевести пострадавшую функцию на другой, более низкий и доступный для ребенка уровень ее осуществления.

3) Принцип опоры на предметную деятельность и ее организацию. Поскольку все психические процессы формируются в предметной деятельности, в коррекционной работе необходимо использовать методы восстановления и формирования через деятельность, как вербальную, так и невербальную. Усвоение материала происходит через деятельность субъекта, которую необходимо организовывать.

4) Принцип программированного обучения. Этот принцип предусматривает разработку программ, состоящих из ряда последовательных операций, выполнение которых приводит к восстановлению или

формированию ВПФ. Большинство методов, часто применяемых в обучении, коррекционной и дефектологической работе, как правило, представляют собой перечисление разрозненных приемов, рекомендуемых для восстановления или формирования отдельных ВПФ (речи, праксиса, гнозиса, памяти и т. д.). При таком подходе методы ориентированы на внешний симптом, а не на механизм дефекта.

5) Принцип использования игровой деятельности. Поскольку игра является ведущей деятельностью в дошкольном возрасте, необходимо строить коррекционную работу в игровой форме. В игре гораздо активнее включаются в коррекционный, обучающий и творческий процесс физические, умственные и эмоциональные качества ребенка, актуализируются социальные взаимодействия, легче усваиваются и закрепляются развивающие программы, формируются различные навыки. В зависимости от возраста ребенка игра может носить различный характер. Для школьников используются варианты игр с правилами.

6) Эмоциональный контакт с ребенком. Одним из важных компонентов работы с ребенком является установление эмоционального контакта. Эмоциональное подкрепление в коррекционной работе обеспечивает естественное повышение работоспособности, повышение эффективности работы мозга. При хорошо развитой эмоциональной сфере ребенка она является опорой в организации всей коррекционной работе. При недостаточном эмоциональном развитии первоочередной стоит задача работы по развитию эмоциональной сферы ребенка.

3. Форма и структура занятий

Программа включает в себя 30 занятий. Занятия с нейропсихологом или психологом для детей младшего школьного возраста могут проходить индивидуально и групповые коррекционные занятия.

Ожидаемые результаты:

Цикл занятий по выбранному направлению будет способствовать:

- 1) умению следовать инструкции взрослого человека;
- 2) устранение трудностей переработки слуховой и зрительной информации;
- 3) повышение уровня развития пространственных представлений;
- 4) повышение работоспособности, устойчивости внимания, повышение уровня развития познавательных процессов;
- 5) усилению способности к концентрации;
- 6) совершенствованию тонкой моторики рук (в том числе согласованных движений обеих рук);
- 7) поддержанию интереса к обучению;
- 9) развитию социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживанию, формирование готовности совместной деятельности с одноклассниками.

Возрастная группа: дети младшего школьного возраста.

Продолжительность: занятия проводятся 1 – 2 раза в неделю в продолжительностью 30 – 45 минут. Оптимальное количество детей 6 – 8 человек. Продолжительность может варьировать с учетом индивидуальных и возрастных особенностей развития детей.

Структура занятий:

Каждое занятие состоит из 3-х взаимосвязанных частей, объединенных одной темой и целью:

I. Вводная часть.

Ритуал приветствия и начала занятий. Дыхательные упражнения.

II. Основная часть.

Разминка – подготавливающий эмоциональный фон занятия. Массаж, самомассаж.

III. Блок упражнений, направленных на формирование психомоторных координаций и познавательных компетенций (двигательные упражнения на

растяжки, глазовдвигательный репертуар, упражнения на развитие межполушарного взаимодействия, базовые сенсомоторные взаимодействия; базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность, игры с мячом, развитие крупной и мелкой моторики и т.д.).

IV. Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля), коммуникативные и когнитивные упражнения, элиминация гнева и агрессии. Сюда также входят: кинезиологические упражнения, когнитивные игры, психокоррекционные игры.

V. Заключительная часть.

Релаксация. Ритуал завершения занятий и прощание.

Ниже представлен тематический план программы «Комплексная нейропсихологическая коррекция и абилитация процессов развития в младшем школьном возрасте» (таблица).

Таблица

Тематическое планирование программы «Комплексная нейропсихологическая коррекция и абилитация процессов развития в младшем школьном возрасте»

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Цели</i>	<i>Методы и приемы</i>
1	Занятие 1 <i>(ПРИЛОЖЕНИЕ 1)</i>	Цель: программа нейропсихологического сопровождения детей предназначена для детей с общей моторной неловкостью, неустойчивостью и истощаемостью нервных процессов, снижением внимания, памяти, общей работоспособности, двигательной заторможенностью или расторможенностью, эмоционально-волевыми проблемами, трудностями формирования пространственных представлений, речевых процессов, письма, чтения, математических навыков.	Упражнение «Я сегодня вот такой!», Дыхательное упражнение «Воздушный шарик», Упражнение «Мотивированная ходьба», Массаж «Гроза», Растяжка «Струночка», Упражнение «Конвергенция», Упражнение «Двойные рисунки» Упражнение «Ползание», Упражнение «Линии и фигуры», Игротерапия «Мяч в цель», Упражнение «Камешки» Упражнение «Дни недели» Упражнение «Костер», Упражнение «Ток», Упражнение «Воробьиные драки», Игротерапия «Облако», Релаксация «Кулачки», Ритуал прощания «Хорошие новости».

Продолжение таблицы

№	Тема	Цели	Методы и приемы
2	Занятие 2 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)	Цель: программа нейропсихологического сопровождения детей предназначена для детей с общей моторной неловкостью, неустойчивостью и истощаемостью нервных процессов, снижением внимания, памяти, общей работоспособности, двигательной заторможенностью или расторможенностью, эмоционально-волевыми проблемами, трудностями формирования пространственных представлений, речевых процессов, письма, чтения, математических навыков.	Упражнение на приветствие «Я сегодня вот такой!», Дыхательное упражнение «Дышим под счет», Разминка «Печатная машинка», Самомассаж «Скалы», Растяжка «Струночка – 2», Упражнение «Держим ручки», Упражнение «Ромашка для зверят», Упражнение «Спрячемся от дождика» Упражнение «Кораблик», Игротерапия «Дождик», Упражнение «Паучок», Упражнение «Зима», Упражнение «Море волнуется», Игротерапия «Газета», Упражнение «Чаша добра» Игротерапия «Минута шалости», Релаксация «Шалтай – болтай», Ритуал прощания «От сердца к сердцу»
3	Занятие 3 (ПРИЛОЖЕНИЕ 3)	Цель: программа нейропсихологического сопровождения детей предназначена для детей с общей моторной неловкостью, неустойчивостью и истощаемостью нервных процессов, снижением внимания, памяти, общей работоспособности, двигательной заторможенностью или расторможенностью, эмоционально-волевыми проблемами, трудностями формирования пространственных представлений, речевых процессов, письма, чтения, математических навыков.	Упражнение «Передай улыбку по кругу», Упражнение «Вдох и выдох», Разминка «Земля, вода, воздух, огонь», Самомассаж «Разминка», Растяжка «Кобра», Упражнение «Яркие платочки», Упражнение «Двойные рисунки» Базовые сенсомоторные взаимодействия «Рисование палочками» Упражнение «Кораблик и паровозик», Игротерапия «Сидячий футбол», Игротерапия «Ложку на ножку» Упражнение «С карандашами» Функциональное упражнение «Послушай тишину», Упражнение «Головомяч» Упражнение «Движение», Упражнение «Жужа» Игротерапия «Зоопарк»,

Продолжение таблицы

№	Тема	Цели	Методы и приемы
			Релаксация «Замедленное движение», Ритуал прощания «Спасибо покажем»
4	<i>Занятие 4 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4)</i>	Цель: программа нейропсихологического сопровождения детей предназначена для детей с общей моторной неловкостью, неустойчивостью и истощаемостью нервных процессов, снижением внимания, памяти, общей работоспособности, двигательной заторможенностью или расторможенностью, эмоционально-волевыми проблемами, трудностями формирования пространственных представлений, речевых процессов, письма, чтения, математических навыков.	Упражнение «Подари улыбку по кругу», Упражнение «Громкий выдох», Разминка «Четыре стихии», Самомассаж «Вот все пальчики мои», Растяжка «Дерево», Глазодвигательный репертуар «Белка», Упражнения «Пчелка», Упражнение «Платочки для кукол», Упражнение «Якорь», Игротерапия «Мяч по кругу», Упражнение «На одной руке» Упражнение на моторику «Массаж для пальчиков», Упражнение «Руки – ноги», Упражнение «Ритм», Упражнение «Крик в стакане», Игротерапия «Зеркальное движение», Игротерапия «Минута шалости», Релаксация «Потягивание», Ритуал завершения занятия и прощание «Встретимся опять».
5	<i>Занятие 5 (ПРИЛОЖЕНИЕ 5)</i>	Цель: программа нейропсихологического сопровождения детей предназначена для детей с общей моторной неловкостью, неустойчивостью и истощаемостью нервных процессов, снижением внимания, памяти, общей работоспособности, двигательной заторможенностью или расторможенностью, эмоционально-волевыми проблемами, трудностями формирования пространственных	Упражнение «Дружба начинается с улыбки», Упражнение дыхательное «Двойной хлопок», Разминка «Игра с песком», Самомассаж «Вот какие руки», Растяжка «Тряпичная кукла и солдат», Глазодвигательный репертуар «Осенний дождь», Упражнение «Лабиринт для улитки», Упражнение «Построй», Упражнение «Дорисуй», Игротерапия «Поймай мяч», Упражнение «Узкая дорожка», Упражнение «Шарики и грецкие орехи»

Продолжение таблицы

№	Тема	Цели	Методы и приемы
		представлений, речевых процессов, письма, чтения, математических навыков.	Упражнение «Дракон», Игротерапия «Неожиданная картина», Упражнение «Золотая рыбка» Игротерапия «Назови», Игротерапия «Пожалей игрушку», Релаксация «Улыбнись – рассердись», Ритуал завершения занятия и прощание «Добрые дела».
6	Занятие 6 (ПРИЛОЖЕНИЕ 6)	Цель: программа нейропсихологического сопровождения детей предназначена для детей с общей моторной неловкостью, неустойчивостью и истощаемостью нервных процессов, снижением внимания, памяти, общей работоспособности, двигательной заторможенностью или расторможенностью, эмоционально-волевыми проблемами, трудностями формирования пространственных представлений, речевых процессов, письма, чтения, математических навыков.	Упражнение на приветствие «Солнечные лучики», Дыхательное упражнение «Выше руки», Разминка «Игра с муравьями», Массаж «Лодочка», Упражнение «Попа воина», Глазодвигательный репертуар «Восьмерка», Упражнение «Аквариум», Упражнение «Поручение», Упражнение «Повтори рисунок», Игры с мячом «Точный бросок», Упражнение «Делай одновременно», Упражнение «Апельсин», Упражнение «Пчелки», Игротерапия «Напряжение и расслабление», Упражнение «Визуализация человека», Игротерапия «Рисуем стихотворение», Игротерапия «События по порядку» Упражнение «Выбери девочку» Релаксация «Волшебный сон», Ритуал завершения занятия и прощание «Прощание».
7	Занятие 7 (ПРИЛОЖЕНИЕ 7)	Цель: программа нейропсихологического сопровождения детей предназначена для детей с общей моторной неловкостью, неустойчивостью и истощаемостью нервных	Упражнение на приветствие «Солнечные лучики», Дыхательное упражнение «8 хлопков», Разминка «Поссорились два петушка», Самомассаж «Массаж зверюшек»,

Продолжение таблицы

№	Тема	Цели	Методы и приемы
		<p>процессов, снижением внимания, памяти, общей работоспособности, двигательной заторможенностью или расторможенностью, эмоционально-волевыми проблемами, трудностями формирования пространственных представлений, речевых процессов, письма, чтения, математических навыков.</p>	<p>Растяжка «Самолет взлетает», Глазодвигательный репертуар «Конвергенция», Упражнение «Воздушный змей», базовые сенсомоторные взаимодействия. Упражнение «Угости зайчика», Упражнение «Копирка» Игры с мячом «Разноцветные мячи», Упражнение «Разноцветные пуговицы», Упражнение «Что исчезло?», Игротерапия «Дружные ребята», Упражнение «Визуализация геометрических фигур», Игротерапия «Точки», Упражнение «Делай что скажу», Релаксация «Пружинки», Ритуал завершения занятия и прощание «Спасибо за работу».</p>
8	<p>Занятие 8 (ПРИЛОЖЕНИЕ 8)</p>	<p>Цель: программа нейропсихологического сопровождения детей предназначена для детей с общей моторной неловкостью, неустойчивостью и истощаемостью нервных процессов, снижением внимания, памяти, общей работоспособности, двигательной заторможенностью или расторможенностью, эмоционально-волевыми проблемами, трудностями формирования пространственных представлений, речевых процессов, письма, чтения, математических навыков.</p>	<p>Упражнение «Эстафета доброты», Дыхательное упражнение «9 хлопков», Разминка «Иголка и нитка», Самомассаж «Мытье головы», Растяжка «Сорванный цветок», Глазодвигательный репертуар «Следи за рукой», Упражнение «Муравьишки», Упражнение «Заштопай штанишки», Упражнение «Дорисуй», Игры с мячом «Дождик», Упражнение «Бревнышко», Упражнение «Конструктор», Упражнение «Кто летает?», Коммуникативная игра «Сороконожка», Упражнение «Перекрёстное фарширование», Игротерапия «Зайка», Упражнение «Дожди», Релаксация «Штанга», Ритуал завершения занятия и прощание «Тепло рук и сердец».</p>
9	<p>Занятие 9 (ПРИЛОЖЕНИЕ 9)</p>	<p>Цель: программа нейропсихологического</p>	<p>Упражнение «Здравствуй друг», Дыхательное упражнение</p>

Продолжение таблицы

№	Тема	Цели	Методы и приемы
		<p>сопровождения детей предназначена для детей с общей моторной неловкостью, неустойчивостью и истощаемостью нервных процессов, снижением внимания, памяти, общей работоспособности, двигательной заторможенностью или расторможенностью, эмоционально-волевыми проблемами, трудностями формирования пространственных представлений, речевых процессов, письма, чтения, математических навыков.</p>	<p>«Воздушный шарик», Разминка «Дракон кусает свой хвост», Самомассаж «Обезьяна расчесывается», Растяжка «Кольцо», Глазодвигательное упражнение «Замок», Упражнение «Домики для улиток», Упражнение «Обведи парусник», Игры с мячом «Пройди защиту», Упражнение «Паучок», Упражнение «Клен», Упражнение «Кто летает?», Упражнение «Перекрестное марширование», Игротерапия «Лягушка», Игротерапия «Зеркало настроения», Релаксация «Шишки», Ритуал завершения «Тепло рук и сердец».</p>
10	<p>Занятие 10 (ПРИЛОЖЕНИЕ 10)</p>	<p>Цель: программа нейропсихологического сопровождения детей предназначена для детей с общей моторной неловкостью, неустойчивостью и истощаемостью нервных процессов, снижением внимания, памяти, общей работоспособности, двигательной заторможенностью или расторможенностью, эмоционально-волевыми проблемами, трудностями формирования пространственных представлений, речевых процессов, письма, чтения, математических навыков.</p>	<p>Упражнение «Давайте поздороваемся», Дыхательное упражнение «Дыхание на выдохе», Разминка «Лисонька, где ты?», Самомассаж «Ушки», Растяжка «Замок», Глазодвигательное упражнение «Сжимаем в кулачок», Упражнение «Проведи линии», Упражнение «Обведи линии», Игры с мячом «Нападающие тройки», Упражнение «Не дай мячику упасть», Упражнение «Зима», Упражнение «Что слышно?» Упражнение «Фотография», Игротерапия «Ласковый мелок», Игротерапия «Обними и приласкай игрушку», Релаксация «Штанга» Ритуал завершения «Солнечные лучики».</p>
11	<p>Занятие 11</p>	<p>Цель: программа нейропсихологического</p>	<p>Упражнение «Давайте поздороваемся»,</p>

№	Тема	Цели	Методы и приемы
	(ПРИЛОЖЕНИЕ 11)	сопровождения детей предназначена для детей с общей моторной неловкостью, неустойчивостью и истощаемостью нервных процессов, снижением внимания, памяти, общей работоспособности, двигательной заторможенностью или расторможенностью, эмоционально-волевыми проблемами, трудностями формирования пространственных представлений, речевых процессов, письма, чтения, математических навыков.	Дыхательное упражнение «Петушок», Разминка «Слушай команду», Самомассаж «Игры-шнуровки», Растяжка «Коробочка с карандашами», Глазодвигательное упражнение, Упражнение «Проведи линии-2», Упражнение «Петушок», Игры с мячом «Круговая игра», Упражнение «Хожение по полосе», Упражнение «Торт», Упражнение «Птенцы» Упражнение «Визуализация перемещений», Игротерапия «Мыльные пузыри», Игротерапия «Посочувствуй другому», Релаксация «Спящий котенок», Ритуал завершения «Обниму я крепко друга».
12	Занятие 12 (ПРИЛОЖЕНИЕ 12)	Цель: программа нейропсихологического сопровождения детей предназначена для детей с общей моторной неловкостью, неустойчивостью и истощаемостью нервных процессов, снижением внимания, памяти, общей работоспособности, двигательной заторможенностью или расторможенностью, эмоционально-волевыми проблемами, трудностями формирования пространственных представлений, речевых процессов, письма, чтения, математических навыков.	Упражнение «Выполни задание», Дыхательное упражнение «Вдох, выдох», Разминка «Я не знал!», Самомассаж «Свинки», Растяжка «Зоопарк-1», Глазодвигательное упражнение «Тучки», Упражнение «Вертикали», Упражнение «Щенок», Игры с мячом «В кругу соперника», Упражнение «Попадаем в цель», Упражнение «Капуста», Упражнение «Тух-тиби-дух», Упражнение «Визуализация водопада», Игротерапия «Ласковый ветерок», Игротерапия «Закончи предложение», Релаксация «Лягушки», Ритуал завершения «Скажите доброе словечко».
13	Занятие 13	Цель: программа	Игротерапия «Выполни

№	Тема	Цели	Методы и приемы
	(ПРИЛОЖЕНИЕ 13)	нейропсихологического сопровождения детей предназначена для детей с общей моторной неловкостью, неустойчивостью и истощаемостью нервных процессов, снижением внимания, памяти, общей работоспособности, двигательной заторможенностью или расторможенностью, эмоционально-волевыми проблемами, трудностями формирования пространственных представлений, речевых процессов, письма, чтения, математических навыков.	задание», Дыхательное упражнение «10 хлопков», Разминка «Возьми и передай», Самомассаж «Запрещенное движение», Растяжка «Зоопарк-2», Глазодвигательное упражнение «Рисуем в воздухе», Упражнение «Кулак-ребро-ладонь», Упражнение «Змея», Игры с мячом «Стой!», Упражнение «Перекрестные движения», Упражнение «Котенок», Упражнение «Шалуны», Упражнение «Паунтизм», Игротерапия «Зайка», Игротерапия «Я и мое настроение», Релаксация «Олени», Ритуал завершения «Очень жаль нам расставаться».
14	Занятие 14 (ПРИЛОЖЕНИЕ 14)	Цель: программа нейропсихологического сопровождения детей предназначена для детей с общей моторной неловкостью, неустойчивостью и истощаемостью нервных процессов, снижением внимания, памяти, общей работоспособности, двигательной заторможенностью или расторможенностью, эмоционально-волевыми проблемами, трудностями формирования пространственных представлений, речевых процессов, письма, чтения, математических навыков.	Игротерапия «Круг радости», Дыхательное упражнение «Вырасти большой», Разминка «Раздумье», Самомассаж «Мыши», Растяжка «Аист и лягушка», Глазодвигательный репертуар «Фигуры», Упражнение «Лезгинка», Упражнение «Слон», Игры с мячом «Школа мяча», Упражнение «Танцы», Упражнение «Листья», Упражнение «Колпак мой треугольный», Упражнение «Зашифрованное предложение», Игротерапия «Рисуем на ладошках», Игротерапия «Солнечный зайчик», Релаксация «Хоботок», Ритуал завершения «Прощание».
15	Занятие 15	Цель: программа нейропсихологического	Игротерапия «Круг радости»,

№	Тема	Цели	Методы и приемы
	(ПРИЛОЖЕНИЕ 15)	сопровождения детей предназначена для детей с общей моторной неловкостью, неустойчивостью и истощаемостью нервных процессов, снижением внимания, памяти, общей работоспособности, двигательной заторможенностью или расторможенностью, эмоционально-волевыми проблемами, трудностями формирования пространственных представлений, речевых процессов, письма, чтения, математических навыков.	Дыхательное упражнение «5 хлопков», Упражнение «Рисуем настроение», Самомассаж «Котенок», Растяжка «Кузнецы и сенокосцы», Глазодвигательное упражнение «Крестик», Упражнение «Зеркальное рисование», Упражнение «Олень», Игры с мячом «Ножкой мяч в кругу», Упражнение «В гости», Упражнение «Чайничек с крышечкой», Упражнение «Шумящие коробочки», Игротерапия «Тучки», Игротерапия « В центре круга», Релаксация «Любопытная Варвара», Ритуал завершения «Добрые дела».
16	Занятие 16 (ПРИЛОЖЕНИЕ 16)	Цель: программа нейропсихологического сопровождения детей предназначена для детей с общей моторной неловкостью, неустойчивостью и истощаемостью нервных процессов, снижением внимания, памяти, общей работоспособности, двигательной заторможенностью или расторможенностью, эмоционально-волевыми проблемами, трудностями формирования пространственных представлений, речевых процессов, письма, чтения, математических навыков.	Игротерапия «Волшебная палочка», Дыхательное упражнение «Воздушный шарик», Упражнение «Игра с песком», Самомассаж «Медвежонок», Растяжка «Гусеница», Глазодвигательное упражнение, Упражнение «Ухо-нос», Упражнение «Сидячий зайчик», Игры с мячом «Мяч соседу», Упражнение «Не подражай», Упражнение «Самолет», Упражнение «Буратино», Упражнение «Моя рука, твоя рука», Игротерапия «Минута шалости», Игротерапия «Царевна Несмеяна», Релаксация «Тишина», Ритуал завершения «Дружба».

Продолжение таблицы

№	Тема	Цели	Методы и приемы
17	Занятие 17 (ПРИЛОЖЕНИЕ 17)	Цель: программа нейропсихологического сопровождения детей предназначена для детей с общей моторной неловкостью, неустойчивостью и истощаемостью нервных процессов, снижением внимания, памяти, общей работоспособности, двигательной заторможенностью или расторможенностью, эмоционально-волевыми проблемами, трудностями формирования пространственных представлений, речевых процессов, письма, чтения, математических навыков.	Упражнение «Добрые животные», Дыхательные упражнения, Игротерапия «Игра с муравьем», Самомассаж «Ай, тари, тари, тари.», «Активные растяжки-2», Глазодвигательное упражнение, Упражнение «Радуга», Упражнение «Цыганочка», Упражнение «Рисуем улыбки», Упражнение «Мяч по кругу», Упражнение «Снеговик», Упражнение «Утюжок», Функциональное упражнение «Чайничек с крышечкой», Когнитивное упражнение «Шумящие коробочки», Коммуникативное упражнение «Пожелание», Функциональное упражнение «Колпак мой треугольный», Игротерапия «Выбери девочку», Релаксация «Кораблик», Ритуал прощания «Хорошие новости».
18	Занятие 18 (ПРИЛОЖЕНИЕ 18)	Цель: программа нейропсихологического сопровождения детей предназначена для детей с общей моторной неловкостью, неустойчивостью и истощаемостью нервных процессов, снижением внимания, памяти, общей работоспособности, двигательной заторможенностью или расторможенностью, эмоционально-волевыми проблемами, трудностями формирования пространственных представлений, речевых процессов, письма, чтения, математических навыков.	Упражнение «Добрые животные», Дыхательные упражнения, Упражнение «Гимнастика», Самомассаж «Божья коровка», Растяжка «Активные растяжки», Глазодвигательное упражнение «Мостик», Упражнение «Кнопки мозга», Упражнение «На спине без рук», Упражнение «Коврик», Упражнение «Катание мячей», Упражнение «Дерево», Упражнение «Добывание огня», Функциональное упражнение «Буратино», Когнитивное упражнение «Моя рука, твоя рука», Коммуникативное упражнение «Напряжение – расслабление», Функциональное упражнение «Каратист», Игротерапия «Угадай настроени е»,

			Упражнение «Любопытная
--	--	--	------------------------

Продолжение таблицы

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Цели</i>	<i>Методы и приемы</i>
			Варвара», Упражнение «От сердца к сердцу».
19	Занятие 19 (ПРИЛОЖЕНИЕ 19)	Цель: программа нейропсихологического сопровождения детей предназначена для детей с общей моторной неловкостью, неустойчивостью и истощаемостью нервных процессов, снижением внимания, памяти, общей работоспособности, двигательной заторможенностью или расторможенностью, эмоционально-волевыми проблемами, трудностями формирования пространственных представлений, речевых процессов, письма, чтения, математических навыков.	Игротерапия «Интервью», Дыхательные упражнения, Игротерапия «Кричалки-шепталки-молчалки», Самомассаж «Мыло», Самомассаж «Медвежонок», Растяжка «Лодочка», Глазодвигательное упражнение, Упражнение «Домик», Упражнение «Ползание на четвереньках», Упражнение «Геометрические фигуры», Игротерапия «Назови ласково», Упражнение «Быстрые ноги», Упражнение «Крупы», Функциональное упражнение «Считалочки-бормоталочки», Когнитивное упражнение «Формирование квазипространственных представлений», Коммуникативное упражнение «Ура победителю!», Функциональное упражнение «Пчелка», Игротерапия «Говорящие предметы», Упражнение «Тишина», Упражнение «Спасибо скажем».
20	Занятие 20 (ПРИЛОЖЕНИЕ 20)	Цель: программа нейропсихологического сопровождения детей предназначена для детей с общей моторной неловкостью, неустойчивостью и истощаемостью нервных процессов, снижением внимания, памяти, общей работоспособности, двигательной заторможенностью или расторможенностью,	Игротерапия «Интервью», Дыхательные упражнения, Упражнение «Развиваем эмоции», Самомассаж «Улитка», Самомассаж «Баю-баю-баиньки», Растяжка «Четыре стихии», Глазодвигательное упражнение, Упражнение «Кулак - ребро – ладонь», Упражнение «Полетели-1», Упражнение «Найди и обведи фигуру»,

терапия «Салют»,

Продолжение таблицы

№	Тема	Цели	Методы и приемы
		эмоционально-волевыми проблемами, трудностями формирования пространственных представлений, речевых процессов, письма, чтения, математических навыков	Игротерапия «Колобок», Песочная терапия «Рисование на песке», Функциональное упражнение «Парад», Когнитивное упражнение «Холодно—горячо», Коммуникативное упражнение «Колокол», Функциональное упражнение «Танцы-противоположности», Игротерапия «Надувала кошка мяч», Упражнение «Спортсмены», Упражнение «Встретимся опять».
21	Занятие 21 (ПРИЛОЖЕНИЕ 21)	Цель: программа нейропсихологического сопровождения детей предназначена для детей с общей моторной неловкостью, неустойчивостью и истощаемостью нервных процессов, снижением внимания, памяти, общей работоспособности, двигательной заторможенностью или расторможенностью, эмоционально-волевыми проблемами, трудностями формирования пространственных представлений, речевых процессов, письма, чтения, математических навыков.	Игротерапия «Улыбка», Игротерапия «Назови ласково свое имя», Дыхательные упражнения, Упражнение «Посмотри в окно», Упражнение «Ветерок», Самомассаж «Летели утки», Растяжка «Полетели-2», Упражнение «По контуру», Упражнение «Ухо – нос», Упражнение «Дотянись», Упражнение «Радуга», Игротерапия «Катание мячей», Упражнение «Бревнышко», Упражнение «Постучалки-1», Функциональное упражнение «Осьминожки», Когнитивное упражнение «Лабиринт», Коммуникативное упражнение «Сороконожка», Упражнение «Аппликация», Игротерапия «Зеркало настроения», Упражнение «Четыре стихии», Упражнение «Добрые дела».
22	Занятие 22 (ПРИЛОЖЕНИЕ 21)	Цель: программа нейропсихологического сопровождения детей предназначена для детей с общей моторной неловкостью, неустойчивостью и	Игротерапия «Улыбка», Игротерапия «Назови ласково свое имя», Дыхательное упражнения. Упражнение «Язык фотографий», Самомассаж «Желудь»,

№	Тема	Цели	Методы и приемы
		<p>истощаемостью нервных процессов, снижением внимания, памяти, общей работоспособности, двигательной заторможенностью или расторможенностью, эмоционально-волевыми проблемами, трудностями формирования пространственных представлений, речевых процессов, письма, чтения, математических навыков.</p>	<p>Растяжка «Ива и тополь», Упражнение «Глазки у ребят устали», Упражнение «Что в руке», Упражнение «Каракатица», Упражнение «Картины», Игротерапия «Веселые мячи», Упражнение «Паучок», Игротерапия «Забавная змейка», Функциональное упражнение «Запаздывающие движения», Когнитивное упражнение «Поза», Коммуникативное упражнение «Оцени поступок», Упражнение «Волшебные шарики», Игротерапия «Зеркало настроения», Упражнение «Стульчик», Ритуал прощания «Прощанье».</p>
23	<p>Занятие 23 (ПРИЛОЖЕНИЕ 23)</p>	<p>Цель: программа нейропсихологического сопровождения детей предназначена для детей с общей моторной неловкостью, неустойчивостью и истощаемостью нервных процессов, снижением внимания, памяти, общей работоспособности, двигательной заторможенностью или расторможенностью, эмоционально-волевыми проблемами, трудностями формирования пространственных представлений, речевых процессов, письма, чтения, математических навыков.</p>	<p>Упражнение «Здравствуйте!», Упражнение «Страна настроений», Дыхательное упражнение «Шарик», Упражнение «Солнечные лучики», Самомассаж шариками сужок «Осень», Растяжка «Дотянись», Упражнение «Автобус», Упражнение «Добрый день!», Упражнение «Птенчики», Упражнение «Елка», Игротерапия «Месяцы и дни недели», Упражнение «Гусята», Упражнение «Угадай», Упражнение «Запутанные руки», Когнитивное упражнение «Я знаю три», Коммуникативное упражнение «Хромой ведет слепого», Игротерапия «Доброе слово», Игротерапия «Обними и приласкай игрушку», Релаксация «Ковер-самолет»,</p>

Продолжение таблицы

№	Тема	Цели	Методы и приемы
			Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие».
24	Занятие 24 (ПРИЛОЖЕНИЕ 24)	Цель: программа нейропсихологического сопровождения детей предназначена для детей с общей моторной неловкостью, неустойчивостью и истощаемостью нервных процессов, снижением внимания, памяти, общей работоспособности, двигательной заторможенностью или расторможенностью, эмоционально-волевыми проблемами, трудностями формирования пространственных представлений, речевых процессов, письма, чтения, математических навыков.	Упражнение на приветствие «Поздороваемся». Упражнение на развитие внимания «Колпак мой треугольный». Дыхательное упражнение. Общий двигательный репертуар «Зоопарк». Игра с мячом «Катание мяча» . Растяжки «Полетели», «Лодочка». Глазодвигательный репертуар. (Базовые сенсомоторные взаимодействия) «На спине без рук». Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность «Радуга». Упражнение на развитие мелкой моторики «Постучалки» . Самомассаж «Утюг». Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия «Кулак-ребро-ладонь». Функциональное упражнение «Песок». Игротерапия «Зеркальное рисование» Релаксация «Почувствуй своё тело». Ритуал прощания «Хорошие новости».
25	Занятие 25 (ПРИЛОЖЕНИЕ 25)	Цель: программа нейропсихологического сопровождения детей предназначена для детей с общей моторной неловкостью, неустойчивостью и истощаемостью нервных процессов, снижением внимания, памяти, общей работоспособности, двигательной заторможенностью или	Упражнение на приветствие « Я сегодня вот такой» Упражнение на развитие внимания «Остановись». Дыхательное упражнение «Воздушный шарик». Общедвигательный репертуар « Зоопарк». Глазодвигательный репертуар, упражнение на базовое сенсомоторное взаимодействие «Партизан». Игра с мячом.

Продолжение таблицы

№	Тема	Цели	Методы и приемы
		<p>расторженностью, эмоционально-волевыми проблемами, трудностями формирования пространственных представлений, речевых процессов, письма, чтения, математических навыков.</p>	<p>Растяжка «Струночка». Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность «Рисуем улыбки». Упражнение на развитие мелкой моторики «Домик». Самомассаж «Пила». Упражнение на развитие межполушарного взаимодействия «Колечко». Функциональное упражнение «Солнышко и тучка». Игротерапия «Ласковый мелок». Релаксация «Почувствуй своё тело». Ритуал прощания «От сердца к сердцу».</p>
26	<p>Занятие 26 (ПРИЛОЖЕНИЕ 26)</p>	<p>Цель: программа нейропсихологического сопровождения детей предназначена для детей с общей моторной неловкостью, неустойчивостью и истощаемостью нервных процессов, снижением внимания, памяти, общей работоспособности, двигательной заторможенностью или расторможенностью, эмоционально-волевыми проблемами, трудностями формирования пространственных представлений, речевых процессов, письма, чтения, математических навыков.</p>	<p>Упражнение на приветствие «Доброе утро» Стоп-игра на развитие внимания «Фокус». Дыхательное упражнение «Зоопарк-2». Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность «Рисуем улыбку». Игра с мячом. Растяжка «Полетели». Упражнение (Базовые сенсомоторные взаимодействия) «На спине без рук» Развитие мелкой моторики «Печатная машинка». Глазодвигательный репертуар - упражнение для глаз. Базовые сенсомоторные взаимодействия «На спине без рук». Глазодвигательный репертуар. Упражнение для глаз. Упражнение на развитие крупной моторики «Снеговик». Самомассаж «Терка». Упражнение на развитие межполушарного взаимодействия «Яблочко и червячек».</p>

Продолжение таблицы

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Цели</i>	<i>Методы и приемы</i>
			<p>Функциональное упражнение «Муравей».</p> <p>Игротерапия «Добрый – злой, Веселый – грустный».</p> <p>Релаксация «Почувствуй своё тело».</p> <p>Ритуал прощания «Спасибо скажем».</p>
27	Занятие 27 (ПРИЛОЖЕНИЕ 75)	<p>Цель: программа нейропсихологического сопровождения детей предназначена для детей с общей моторной неловкостью, неустойчивостью и истощаемостью нервных процессов, снижением внимания, памяти, общей работоспособности, двигательной заторможенностью или расторможенностью, эмоционально-волевыми проблемами, трудностями формирования пространственных представлений, речевых процессов, письма, чтения, математических навыков.</p>	<p>Упражнение на приветствие «Поздоровайся радостно»</p> <p>Упражнение на развитие внимания «Запретное движение».</p> <p>Дыхательное упражнение «Дыхание под счет».</p> <p>Глазодвигательный репертуар «Конвергенция».</p> <p>Игра с мячом «Катание мяча».</p> <p>Растяжка «Лодочка».</p> <p>Базовое сенсорное упражнение с опорой на графическую деятельность «Радуга».</p> <p>Общий двигательный репертуар «Кузнецы и сенокосцы».</p> <p>Развитие мелкой моторики «Ладушки».</p> <p>Самомассаж «Дрель».</p> <p>Упражнение на развитие межполушарного взаимодействия «Гусь-курица-петух»</p> <p>Функциональное упражнение «Любопытная Варвара».</p> <p>Игротерапия «Флажки».</p> <p>Релаксация «Почувствуй своё тело»</p> <p>Ритуал прощания «Встретимся опять».</p>
28	Занятие 28 (ПРИЛОЖЕНИЕ 28)	<p>Цель: программа нейропсихологического сопровождения детей предназначена для детей с общей моторной неловкостью, неустойчивостью и истощаемостью нервных процессов, снижением внимания, памяти, общей работоспособности,</p>	<p>Упражнение на приветствие «Здороваемся необычно».</p> <p>Дыхательное упражнение «Вдох, выдох».</p> <p>Общедвигательный репертуар «Аист и лягушка».</p> <p>Игра с мячом «катание мячей».</p> <p>Растяжка «Фараон».</p> <p>Базовое сенсомоторное взаимодействие «Ползание по-пластунски».</p>

Продолжение таблицы

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Цели</i>	<i>Методы и приемы</i>
----------	-------------	-------------	------------------------

		двигательной заторможенностью или расторможенностью, эмоционально-волевыми проблемами, трудностями формирования пространственных представлений, речевых процессов, письма, чтения, математических навыков.	Базовое сенсомоторное упражнение с опорой на графическую деятельность «Картины». Развитие мелкой моторики «Разорви лист по линиям». Развитие внимания «Фокус». Самомассаж «Морозко». Упражнение на развитие межполушарного взаимодействия «Ухо-нос». Функциональное упражнение «Мяч и насос». Игротерапия «Жужжа». Релаксация «Почувствуй своё тело». Ритуал прощания «Добрые дела».
29	Занятие 29 (ПРИЛОЖЕНИЕ 29)	Цель: программа нейропсихологического сопровождения детей предназначена для детей с общей моторной неловкостью, неустойчивостью и истощаемостью нервных процессов, снижением внимания, памяти, общей работоспособности, двигательной заторможенностью или расторможенностью, эмоционально-волевыми проблемами, трудностями формирования пространственных представлений, речевых процессов, письма, чтения, математических навыков.	Упражнение на приветствие:» Привет! Как твои дела?» Дыхательное упражнение «Дышим-не дышим». Упражнение на развитие внимания «Фокус-2». Игра с мячами «Упражнение с теннисным мячом». Растяжка «Дотянись». Базовое сенсомоторное упражнение с опорой на графическую деятельность «Геометрические фигуры». Упражнение на развитие мелкой моторики «Братце». Упражнение на развитие мелкой моторики «Шнуровка». Упражнение на развитие крупной моторики «Зеркало». Глазодвигательный репертуар Самомассаж «Тесто». Упражнение на развитие межполушарного взаимодействия «Ножницы - собака-лошадка». Функциональное упражнение «Шарик». Игротерапия ««Рисуем стихотворение». Релаксация «Почувствуй своё тело»

Продолжение таблицы

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Цели</i>	<i>Методы и приемы</i>
			Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие».
30	Занятие 30 (ПРИЛОЖЕНИЕ 30)	Цель: программа нейропсихологического сопровождения детей предназначена для детей с общей моторной неловкостью, неустойчивостью и истощаемостью нервных процессов, снижением внимания, памяти, общей работоспособности, двигательной заторможенностью или расторможенностью, эмоционально-волевыми проблемами, трудностями формирования пространственных представлений, речевых процессов, письма, чтения, математических навыков.	Упражнение на развитие внимания «Запретное слово». Общий двигательный репертуар «Гусеница». Игра с мячом «Играй в кругу». Растяжка «Кошка». Базовые сенсомоторные взаимодействия «Ползание на шестерёнках». Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность «Улитки». Упражнение на развитие мелкой моторики «Пазлы». Самомассаж «Дождик». Упражнение на развитие межполушарного взаимодействия «Горизонтальная восьмерка». Функциональное упражнение «Карлсон сказал!». Игротерапия «Встреча». Релаксация «Почувствуй своё тело» Ритуал прощания «Очень жаль нам расставаться».

Для эффективного сопровождения детей с общей моторной неловкостью, неустойчивостью и истощаемостью нервных процессов, снижением внимания, памяти, общей работоспособности, двигательной заторможенностью или расторможенностью, эмоционально-волевыми проблемами, трудностями формирования пространственных представлений, речевых процессов, письма, чтения, математических навыков. Целесообразно использовать программу нейропсихологического сопровождения. Данные методы и приемы работы способствуют улучшению общей работоспособности детей, стимулируют развитие критического мышления, а также помогают повысить их уровень самостоятельности и самооценки.

Рассмотрим более подробно используемые методы и приемы.

Глазодвигательные упражнения – важный компонент метода

замещающего онтогенеза в работе нейропсихолога. Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие.

Были подобраны следующие глазодвигательные упражнения:

1. На всех занятиях были подобраны глазодвигательные упражнения «Держим ручки», «Яркие платочки», «Белка», «Осенний дождик», «Восьмерка» и т.д. Эти упражнения эффективно усиливают наружные глазные мышцы, способствует развитию и миелинизации нервных сетей, идущих от зоны, ответственной за центральное зрительное поле и точное моторное слежение. Устанавливает схемы координации руки – глаза и глаза – руки.

Упражнения на развития межполушарного взаимодействия улучшает мыслительную деятельность, синхронизирует работы полушарий, улучшение запоминания, повышает устойчивость внимания, облегчает процессы письма.

Нами подобраны следующие упражнения:

На занятиях было представлено упражнения такие как: «Двойные рисунки», «Ромашка для зверят», «Пчелка», «Лабиринт для улитки» и т.д. Упражнения синхронизируют работу полушарий, улучшают зрительно-моторную координацию, формируют пространственную ориентировку, совершенствуют регулирующую и координирующую роль нервной системы.

Нейропсихологические игры с мячом помогают развитию внимания, памяти, всех психических и мыслительных процессов у детей, пространственных представлений, мелкой моторики, анализаторов, моторной ловкости;

Нами подобраны следующие игры:

На занятиях мы выбрали для работы с детьми игры: «Мяч в цель», «Сидячий футбол», «Мяч по кругу» и т.д. Игры были подобраны для развития ориентировки в пространстве глазомер, координацию, регулируют силу и точность броска, осанку, смекалку, способствуют общей двигательной активности, развивая ловкость, быстроту реакции, моторику рук, которая имеет особое значение для развития функций мозга ребенка, развития речи.

Таким образом, комплексная нейропсихологическая коррекция и

абилитация процессов развития в младшем школьном возрасте является важным и эффективным подходом к развитию и поддержанию ребенка во время школьного периода. Нейропсихологическая коррекция дает возможность выявления и решения проблемных областей, абилитация же способствует развитию у ребенка необходимых навыков и качеств для успешной адаптации к требованиям окружающей среды. Этот подход основывается на принципах индивидуализации и ориентации на потребности каждого ребенка, что позволяет эффективно справляться с проблемами развития и достигать лучших результатов. Для достижения максимальной эффективности, комплексная нейропсихологическая коррекция и абилитация должны проводиться специалистами с высокой квалификацией и опытом работы с детьми младшего школьного возраста. В целом, использование этого подхода позволяет создать благоприятные условия для улучшения качества жизни детей, способствует повышению их уровня функциональности и успешной интеграции в общество.

Занятие 1

Оборудование: листы бумаги, карандаши, кегли, мяч среднего размера, камушки по 5 штук на каждого ребенка

Ход занятия:

I. Вводная часть.

Ритуал приветствия и начала занятий.

Упражнение «Я сегодня вот такой!»

Каждый по очереди говорит: «Здравствуйте. Я сегодня вот такой» - и показывает не вербально свое состояние. Остальные дети говорят: «Здравствуй, Ваня! Ваня сегодня вот такой» и копируют его жесты, мимику, позу. В упражнении должен принять участие каждый ребенок. В заключение дети берутся за руки и хором говорят: «Здравствуйте все!»

Дыхательное упражнение «Воздушный шарик».

Дети ложится на спину. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги лежат прямо (перекрещивать их нельзя). Глаза смотрят в потолок. Глубокий вдох через нос (рот закрыт) и, шумный выдох через открытый рот. При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается. Дети могут представить, что в животе у него находится цветной шарик, который надувается при вдохе и сдувается при выдохе. Взрослый кладет свою руку на живот ребенка и помогает при обучении дыханию. Дети дышат по команде по команде «вдох-выдох» (5 раз).

II. Основная часть.

Разминка - подготавливающий эмоциональный фон занятия.

Упражнение «Мотивированная ходьба»

Дети встают в круг и начинают двигаться по кругу в одном направлении. Потом психолог дает словесную инструкцию: «Представьте, что идет дождь».

Дети без слов изображают, как они идут под дождем.

Через некоторое время психолог дает новую инструкцию: «Представьте, что дует сильный, холодный ветер прямо в лицо».

Через определенное время: «Светит солнце, жарко; в определенном месте большая лужа (ее нужно перепрыгнуть); «Вы идете по воде, по горячему песку, по скошенной траве, по снегу, по шишкам; спешите домой».

Массаж, самомассаж.

Самомассаж. Направлен на стимуляцию кинестетических 35 ощущений, соматогнозис – восприятие частей собственного тела, развитие пассивного словаря.

Самомассаж «Гроза».

Капли первые упали,

(слегка постучать двумя пальцами каждой руки по столу)

Пауков перепугали.

(внутренняя сторона ладони опущена вниз; пальцы слегка согнуть и, перебирая ими, показать, как разбегаются пауки)

Дождик застучал сильней,

(постучать по столу всеми пальцами обеих рук)

Птички скрылись средь ветвей.

(скрестив руки, ладони соединить тыльной стороной; махать пальцами, сжатыми вместе).

Дождь полил как из ведра,

(сильнее постучать по столу всеми пальцами обеих рук)

Разбежалась детвора.

(указательный и средний пальцы обеих рук бегают по столу, изображая человечков; остальные пальцы прижаты к ладони).

В небе молния сверкает,

(нарисуйте пальцем в воздухе молнию)

Гром все небо разрывает.

(барабанить кулаками, а затем похлопать в ладоши)

А потом из тучи солнце

(поднять обе руки вверх с разомкнутыми пальцами)

Вновь посмотрит нам в оконце! Можно придумывать разные движения пальчиками.

III. Блок упражнений, направленных на формирование психомоторных координаций и познавательных компетенций (двигательные упражнения на растяжки, глазодвигательный репертуар, упражнения на развитие межполушарного взаимодействия, базовые сенсомоторные взаимодействия; базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность, игры с мячом, развитие крупной и мелкой моторики и т.д.).

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКИ

Растяжка «Струночка».

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

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕПЕРТУАР

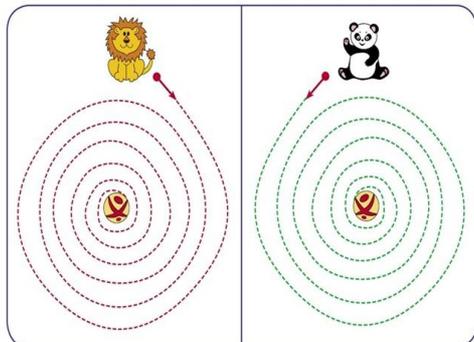
Глазодвигательное упражнение «Конвергенция».

Лежа поднять предмет на уровень вытянутой руки детей. Медленно двигать предмет к переносице, добываясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. Выполнить 2 раза.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Упражнение «Двойные рисунки».

Психолог: Вам нужно по линиям довести животных в центр круга.



БАЗОВЫЕ СЕНСОМОТОРНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Упражнение «Ползание»

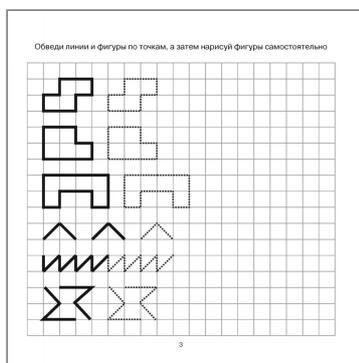
Упражнение «Ползание на шестереньках».

Ребенок встает на колени, локти и кисти рук. Поднимая правую руку и правую ногу, делает шаг. Затем – меняет руку и ногу. Задача – не сбиваясь и не падая дойти до цели. В этом и всех последующих упражнениях важно, чтобы рука и нога ребенка касались пола одновременно.

БАЗОВЫЕ СЕНСОМОТОРНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ОПОРОЙ НА ГРАФИЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Упражнение «Линии и фигуры»

Психолог: Обведи линии и фигуры, а затем нарисуй фигуры самостоятельно



ИГРЫ С МЯЧОМ

Игротерапия «Мяч в цель».

Кегли расставлены на небольшом расстоянии – 5-7 шагов, предложите бросать мячик

так, чтобы сбивать баночки.

РАЗВИТИЕ КРУПНОЙ МОТОРИКИ

Упражнение «Камешки».

Дети играют, сидя за столом или на полу. У каждого должно быть по 5 камешков. Каждый играющий берет в руку свои камешки, подбрасывает их вверх и, быстро повернув руку ладонью вниз, ловит на тыльную сторожу руки. При этом часть камешков падает на землю. Далее каждый свое упражнение продлевает в порядке очереди (по кругу, справа налево).

РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

Упражнение «Дни недели».

В понедельник мы стирали, (кулачки трём друг о друга)
Пол во вторник подметали. (кисти расслабленных рук вниз и делаем имитирующие движения по столу)
В среду мы пекли калач, (печём "пирожки")
Весь четверг искали мяч, (правую руку подносим ко лбу и делаем "козырёк")
Чашки в пятницу помыли, (пальцы левой руки полусогнуты, ладонь стоит на ребре, а указательным пальцем правой руки водим по кругу внутри левой руки)
А в субботу торт купили. (ладошки раскрыты и соединены вместе по стороне мизинцев)
Всех друзей в воскресенье
Позовем на день рождения. (машем ладошками к себе)

IV. Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля), коммуникативные и когнитивные упражнения, элиминация гнева и агрессии. Сюда также входят: кинезиологические упражнения, когнитивные игры, психокоррекционные игры

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ, ПРОИЗВОЛЬНОСТИ, САМОКОНТРОЛЯ

Упражнение «Костер».

Дети садятся на ковер вокруг «костра» и выполняют соответствующую команду психолога. По команде (словесной инструкции) «жарко» дети должны отодвинуться от «костра», по команде «руки замерзли» - протянуть руки «к костру», по команде «ой, какой большой костер» - встать и махать руками, по команде «искры полетели» - хлопать в ладоши, по команде «костер принес дружбу и веселье» - взяться за руки и ходить вокруг «костра».

КОММУНИКАТИВНЫЕ И КОГНИТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение «Ток»

Дети встают в круг, держась за руки, и передают по кругу «ток» (по цепочке, друг за другом пожимают руку стоящего справа).

ЭЛИМИНАЦИЯ ГНЕВА И АГРЕССИИ

Упражнение «Воробьиные драки».

Дети выбирают себе пару и «превращаются» в драчливых «воробьев» (приседают, обхватив колени руками). «Воробьи» боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Кто из детей упадет или уберет руки со своих колен, тот выбывает из игры. «Драки» начинаются и заканчиваются по сигналу психолога.

ПСИХОКОРЕКЦИОННЫЕ ИГРЫ

Психокоррекционная игра «Облака»

Психолог читает стихотворение, а дети изображают облака в соответствии с текстом.

По небу плыли облака, а я на них смотрел. И два похожих облака найти я захотел. Я долго всматривался в высь и даже щурил глаз. А что увидел я, то Вам все расскажу сейчас.

Вот облачко веселое смеется надо мной:

Зачем ты щуришь глазки так? Какой же ты смешной! Я тоже посмеялся с ним:

Мне весело с тобой! И долго-долго облачку махал я вслед рукой.

А вот другое облачко расстроилось всерьез: Его от мамы ветерок вдруг далеко унес. И каплями-дождинками расплакалось оно...

И стало грустно-грустно так, а вовсе не смешно. И вдруг по небу грозное страшилище летит и кулаком громадным сердито мне грозит.

Ох, испугался я, друзья, но ветер мне помог: так дунул, что страшилище пустилось наутек. А маленькое облачко над озером плывет, и удивленно облачко приоткрывает рот: - Ой, кто там в глади озера пушистенький такой.

Такой мохнатый, маленький? Летим, летим со мной. Так очень долго я играл и вам хочу сказать, что два похожих облачка не смог я отыскать.

V. Заключительная часть.

Релаксация.

Релаксация «Кулачки».

«Руки на коленях,

Кулачки сжаты,

Крепко, с напряжением

Пальчики прижаты, (*сжать пальцы*)

Пальчики сильней сжимаем-

Отпускаем разжимаем...» (*разжать*) (*2 раза*).

Обратить внимание на неприятные ощущения во время напряжения мышц рук и наоборот, в момент расслабления!

Ритуал завершения занятий и прощание.

Ритуал прощания «Хорошие новости».

Психолог задает вопрос: «Вам понравилось занятие?» Дети отвечают жестами (кивают головой, показывают класс, передавая из рук в руки мяч (или другой привлекательный предмет).

Психолог – мне тоже очень понравилось с вами заниматься! До свидания ребята!

Занятие 2

Оборудование: Газета, мяч, листы с заданиями, карандаши.

Ход занятия:

I. Вводная часть.

Ритуал приветствия и начала занятий.

Упражнение «Я сегодня вот такой!»

Каждый по очереди говорит: «Здравствуйте. Я сегодня вот такой» - и показывает не вербально свое состояние. Остальные дети говорят: «Здравствуй, Ваня! Ваня сегодня вот такой» и копируют его жесты, мимику, позу. В упражнении должен принять участие каждый ребенок. В заключение дети берутся за руки и хором говорят: «Здравствуйте все!»

Дыхательное упражнение «Дышим под счет».

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

II. Основная часть.

Разминка - подготавливающий эмоциональный фон занятия.

Упражнение «Печатная машинка»

Детям раздают разноцветные карточки, запоминая цвет на карточке. Психолог предлагает напечатать телеграмму с определенным текстом (цветом) и показывает карточки цветные. Тот, у кого цвет совпал делает шаг в перед. После того, как слово «напечатано», вся группа делает один хлопок, Все это делается без слов.

Массаж, самомассаж.

Самомассаж. Направлен на стимуляцию кинестетических 35 ощущений, соматогнозис – восприятие частей собственного тела, развитие пассивного словаря.

Самомассаж «Скалы».

В гости к пальчику большому
Приходили прямо к дому
Указательный и средний,
Безымянный и последний,
Сам мизинчик – малыш
Постучался на порог.
Вместе пальчики – друзья,
Друг без друга им нельзя..

III. Блок упражнений, направленных на формирование психомоторных координаций и познавательных компетенций (двигательные упражнения на растяжки, глазо-двигательный репертуар, упражнения на развитие межполушарного

взаимодействия, базовые сенсомоторные взаимодействия; базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность, игры с мячом, развитие крупной и мелкой моторики и т.д.).

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКИ

Растяжка «Струночка - 2».

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

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕПЕРТУАР

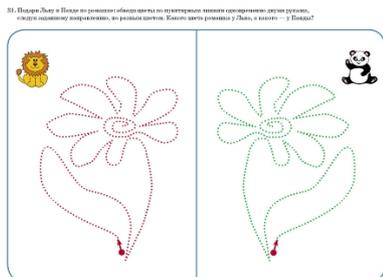
Глазодвигательное упражнение «Держим ручки».

Сначала психолог держит ручку на расстоянии вытянутой руки ребенка напротив его переносицы. Затем он медленно перемещает ручку влево, задерживаясь на 1-2 секунды. Возвращается на середину, задерживается на 1-2 секунды и перемещает ручку вправо, задерживая ее в крайней точке на 1-2 секунды. Возвращается на середину, опять держит ее неподвижно в течение 1-2 секунд. Перемещает ручку вверх, задерживаясь на 1-2 секунды, затем – на середину (остановка 1-2 секунды); так же вниз – на середину («крест»). То же самое сделать: — на среднем уровне (на расстоянии руки ребенка, согнутой в локте). — близком уровне (у переносицы ребенка, на расстоянии ладони ребенка).

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Упражнение «Ромашка для зверят».

Психолог: обведите цветы по пунктирным линиям одновременно двумя руками.



БАЗОВЫЕ СЕНСОМОТОРНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Упражнение «Спрячемся от дождика»

Предварительно изготавливаются геометрические фигуры и три рисунка зонтиков. Психолог выкладывает под каждый зонтик по одной геометрической фигуре, это образец для детей и раздает фигуры детям.

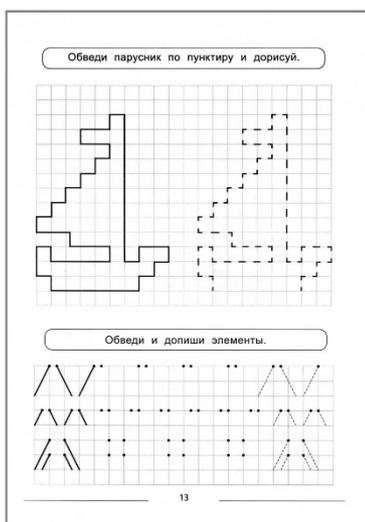
Психолог: «В теплый солнечный денек вышли геометрические фигурки погулять. Как вдруг на небе появилась огромная серая туча, закрыла солнышко и пошел дождик.

Квадратикам, кружочкам и треугольникам надо спрятаться от дождя, чтобы не промокнуть. А куда же спрятаться?». Дети ищут зонтики.

БАЗОВЫЕ СЕНСОМОТОРНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ОПОРОЙ НА ГРАФИЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Упражнение «Кораблик»

Психолог: Обведи линии и фигуру и дорисуй.



ИГРЫ С МЯЧОМ

Игротерапия «Дождик».

Ребенку предлагается прокатить мяч поочередно пальцами правой и левой руки, имитируя дождик. Движения сопровождаются стихотворением.

Психолог: Дождик капал, капал, капал И по улице бродил. Намочил он всех прохожих, лишь под зонтик не попал: капнул в лужу и пропал.

РАЗВИТИЕ КРУПНОЙ МОТОРИКИ

Упражнение «Паучок».

Дети передвигаются по полу как паучки – для этого надо сесть на пол, руками опереться в пол за спиной, а ноги согнуть в коленях. Ползаем, опираясь на ступни и ладонки.

РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

Упражнение «Зима».

Психолог: Раз, два, три, четыре, пять, (загибаем пальчики по одному)

Мы во двор пошли гулять.
Бабу снежную лепили, (имитируем лепку комков),
Птичек крошками кормили, ("крошим хлебушек" всеми пальчиками)
С горки мы потом катались, (ведем ладошкой правой руки по ладони левой руки)
А еще в снегу валялись. (кладем ладошки на стол то одной, то другой стороной)
Все в снегу домой пришли, (отряхиваем ладошки)
Съели суп и спать легли. (производим движения воображаемой ложкой, кладем руки под щеку)

IV. Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля), коммуникативные и когнитивные упражнения, элиминация гнева и агрессии. Сюда также входят: кинезиологические упражнения, когнитивные игры, психокоррекционные игры

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ, ПРОИЗВОЛЬНОСТИ, САМОКОНТРОЛЯ

Упражнение «Море волнуется».

Психолог детям предлагает двигаться по комнате, принимая различные позы. Инструктор произносит считалку: Море волнуется – раз! Море волнуется – два! Море волнуется – три! Морская фигура – замри!

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

КОММУНИКАТИВНЫЕ И КОГНИТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Игротерапия «Газета»

На пол кладется газетный лист. На него должны встать четверо детей. Далее газета складывается пополам, и дети должны опять поместиться на ней. Газета складывается и уменьшается до тех пор, пока на ней могут уместиться четверо детей. (Для этого надо обняться, уменьшив, таким образом, физическую дистанцию.)

Упражнение «Чаша добра»

Психолог: «Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте перед собой свою любимую чашку. Мысленно наполните ее до краев своей добротой. Представьте рядом другую чужую чашку, она пустая. Отлейте в нее из своей чашки доброты. Рядом еще одна пустая чашка, еще и еще... Отливайте из своей чашки доброту в пустые. Не жалейте! А сейчас посмотрите в свою чашку. Она пустая, полная? Добавьте в нее своей доброты. Вы можете делиться своей добротой с другими, но ваша чашка всегда будет оставаться полной. Откройте глаза. Спокойно и уверенно скажите: «Это я! У меня есть такая чашка доброты!»

Дети встают в круг, держась за руки, и передают по кругу «ток» (по цепочке, друг за другом пожимают руку стоящего справа).

ЭЛИМИНАЦИЯ ГНЕВА И АГРЕССИИ

Игротерапия «Минута шалости»

Психолог по сигналу (удар в бубен, свисток, хлопок в ладоши) предлагает детям

пошалить: каждый делает, что ему хочется – прыгает, бегает, кувыркается и т.п. повторный сигнал ведущего через 1-3 минуты объявляет конец шалостям.

ПСИХОКОРЕКЦИОННЫЕ ИГРЫ

Игротерапия «Садовник»

Психолог играет роль садовника, который сажает, поливает, рыхлит цветы. Дети изображают цветы, которые растут от хорошего ухода садовника и тянутся к солнцу. Дети могут изображать конкретные цветы, которые они выберут.

V. Заключительная часть.

Релаксация.

Релаксация «Шалтай – Болтай»

Психолог говорит слова:

«Шалтай – Болтай сидел на стене, (поворот туловища влево – вправо),

Шалтай – Болтай свалился во сне» (наклон туловища вперед, свесив голову и руки).

(3 раза).

Ритуал завершения занятий и прощание.

Ритуал прощания «От сердца к сердцу»

Психолог: Улыбайтесь чаще, и тогда вы будете здоровыми, сильными и красивыми. Давайте закончим наше занятие в кругу радости следующими словами:

Нежные, добрые девочки! (Воспитатель идет по внешнему кругу)

Сильные, смелые мальчики! (Обращаясь то к девочке, то к мальчику)

И встанем в круг, за руки все возьмемся (Соединяет их руки),

И радостно друг другу улыбнемся! (Дети обнимаются).

Занятие 3

Оборудование: мячи, карандаши по 1 шт на каждого ребенка, карточки с заданиями, платочек яркого цвета.

Ход занятия:

I. Вводная часть.

Ритуал приветствия и начала занятий.

Упражнение «Передай улыбку по кругу»

Психолог: у меня хорошее настроение, и я хочу передать свою улыбку вам по кругу (педагог улыбается рядом стоящему ребенку, этот ребенок улыбается своему соседу и т.д.)

«Давайте поздороваемся»

Дети по сигналу хаотично двигаются по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути, здороваются определенным образом:

Один хлопок- здороваются за руку,

Два хлопка –здороваются плечиками,

Три хлопка –здороваются спинками

Дыхательное упражнение «Вдох и выдох».

Дети, лежа (ноги и руки вытянуты вдоль тела) делают ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания счета: «Вдох(4 хлопка), держим (2 хлопка), выдох (4 хлопка), держим (2 хлопка)». Упражнение выполняется 5-8 раз.

II. Основная часть.

Разминка - подготавливающий эмоциональный фон занятия.

Упражнение «Земля, вода, воздух, огонь»

Играющие становятся в круг, в середину которого встает психолог. Он бросает мяч кому-нибудь из играющих, произнося при этом одно из четырех слов: "земля", "вода", "огонь" или "воздух". Если водящий сказал слово «Земля!», тот, кто поймал мяч, должен быстро (пока водящий считает до пяти) изобразить какое-либо домашнее или дикое животное; на слово «Вода!» играющий отвечает имитацией какой-либо рыбы; на слово «Воздух!» - машет руками, как птица. При слове «Огонь!» все должны сесть на корточки

Затем мяч возвращают водящему.

Массаж, самомассаж.

Самомассаж. Направлен на стимуляцию кинестетических 35 ощущений, соматогнозис – восприятие частей собственного тела, развитие пассивного словаря.

Самомассаж «Разминка».

Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу.
Поздороваясь со всеми,
Никого не обойду.
С ноготками поиграю,
Друг о друга их потру.
Потом руки «помотаю»,
Плечи нежно разомну.
Затем руки я помою,
Пальчик в пальчик я вложу,
На замочек их закрою
И тепло поберегу.
Вытяну я пальчики,
Пусть бегут, как зайчики.
Раз, два! Раз, два!
Вот и кончилась игра!
Вот и кончилась игра,
Отдыхает детвора.

III. Блок упражнений, направленных на формирование психомоторных координаций и познавательных компетенций (двигательные упражнения на растяжки, глазодвигательный репертуар, упражнения на развитие межполушарного взаимодействия, базовые сенсомоторные взаимодействия; базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность, игры с мячом, развитие крупной и мелкой моторики и т.д.).

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКИ

Растяжка «Кобра».

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

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

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕПЕРТУАР

Глазодвигательное упражнение «Яркие платочки».

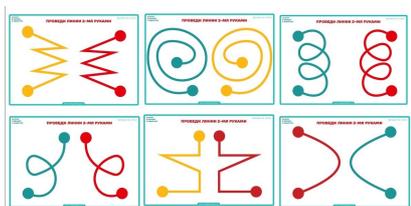
Ребенок лежит на спине, голова неподвижна, ноги и руки прямые, лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются, пальцы рук неподвижны. Рот открыт, язык высунут, и следует за движением глаз. Взрослый, как и на предыдущем занятии, ярким предметом

(платочком) рисует в воздухе «крест» на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Упражнение «Двойные рисунки».

Психолог дает ребёнку фломастеры в обе руки и предложите обвести симметричные рисунки двумя руками. Важно, чтобы руки обводили картинку одновременно (если одна из рук остановилась, нужно этот момент проконтролировать и возобновить процесс обведения уже совместно правой и левой рукой).



БАЗОВЫЕ СЕНСОМОТОРНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

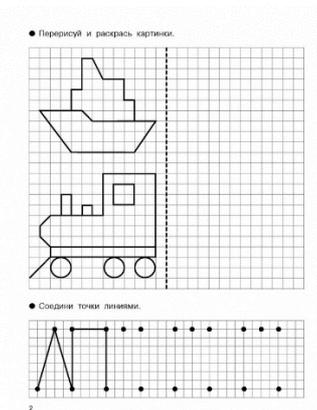
Упражнение «Рисование палочками»



БАЗОВЫЕ СЕНСОМОТОРНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ОПОРОЙ НА ГРАФИЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Упражнение «Кораблик и паровозик»

Психолог: перерисуй и раскрась картинки



ИГРЫ С МЯЧОМ

Игротерапия «Сидячий футбол»

Играют две команды по 4-6 человек в каждой. Инвентарь: мяч для футбола, кегли. Инструкция. Дети сидят на полу, ноги согнуты в коленях и прижаты к животу. Одна шеренга располагается лицом к другой на расстоянии 2,5-3 метров. Игрок движением ног вперед отбрасывает мяч сидящему напротив ребенку, тот ловит его руками, а затем ногами резко откатывает мяч своему партнеру. За неточный бросок мяча команда получает штрафное очко. Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков.

РАЗВИТИЕ КРУПНОЙ МОТОРИКИ

Упражнение ««Ложку на ножку»»

Игрок с завязанными глазами. В руках у участников по столовой ложке. По сигналу ведущего они делают три шага вперед, поворачиваются кругом и стараются поскорее положить, пристроить ложку на свою ножку. Двое первых, кому это удастся, побеждают.

РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

Упражнение «С карандашами»

Для выполнения упражнений использовать не заточенные карандаши (круглые или с гранями) или палочки. Упражнения выполнять двумя руками по очереди или вместе.

Вот несколько упражнений:

- прокатывание карандаша между ладонями;
- растирать центр ладони концом карандаша;
- упираясь концами карандаша в центр ладоней перемещать руки вверх, вниз, по кругу и т.д., стараясь не уронить карандаш;
- удерживать палочку концами пальцев двух рук на весу поочередно (сначала указательным, затем средним пальцем и т.д.);
- «собираем карандаши» – брать одной рукой и перекладывать в другое место (например, со стула на стол и др.), затем поменять руки (10-15 карандашей).

IV. Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля), коммуникативные и когнитивные упражнения, элиминация гнева и агрессии. Сюда также входят: кинезиологические упражнения, когнитивные игры, психокоррекционные игры

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ, ПРОИЗВОЛЬНОСТИ, САМОКОНТРОЛЯ

Упражнение «Послушай тишину»

Описание: И. п. – сидя на полу. Закрывать глаза и последовательно послушать звуки на улице за окном, затем в комнате, своё дыхание, биение сердца.

КОММУНИКАТИВНЫЕ И КОГНИТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Игротерапия «Головомяч»

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

Упражнение «Движение»

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

ЭЛИМИНАЦИЯ ГНЕВА И АГРЕССИИ

Игротерапия «Жужа»

Психолог выбирает жу-жу, которая садиться на стул, остальные дети начинают дразнить жу-жу, и кривляться перед ней.»

Жу-жа, жу-жа выходи, жу-жа догони. Жу-жа смотрит из окошка своего домика (со стула, показывает кулаки, топает ногами от злости, а когда дети заходят за волшебную черту жу-жа и ловит детей. Кого жу-жа поймала, тот попадает в плен к жу-же.

ПСИХОКОРЕКЦИОННЫЕ ИГРЫ

Игротерапия «Зоопарк»

Инструкция. Дети выбирают себе роль какого-либо животного. Каждый «зверь» садится в свою «клетку» — в обруч или круг, нарисованный на полу (земле). В клетке может быть и несколько зверей — обезьяны, зайцы, гуси и т.д.

Незанятые дети встают за психологом, кладут руки на пояс впереди стоящего, то есть садятся в «поезд», и «едут на прогулку в зоопарк». Подходя к «клетке», психолог спрашивает: «Какой зверь живет в этой клетке?» Сидящие там «звери» должны показывать движениями, мимикой, звуками, кого они изображают, а приехавшие экскурсанты угадывают зверей. И так — от клетки к клетке. Поощряются дети, наиболее удачно изобразившие зверей. Затем экскурсанты и бывшие «звери» вместе с психологом, взяв друг

друга за пояс и высоко поднимая колени, изображают поезд и едут домой.

V. Заключительная часть.

Релаксация.

Релаксация «Замедленное движение»

Психолог: «Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать,
Но не все пока умеют, расслабляться — отдыхать.
Есть у нас игра такая – очень лёгкая простая,
Замедляются движенья, исчезает напряженье.
(Дети ложатся на ковёр, руки – вдоль туловища, ноги слегка раздвинуты).
И становится понятно, расслабление приятно».
(Отдых лёжа на ковре, под спокойную музыку).

Ритуал завершения занятий и прощание.

Ритуал прощания «Спасибо покажем»

Психолог: спасибо скажем мы не раз
Всему живому вокруг нас:
Как хорошо на свете жить,
Как хорошо уметь дружить!
До следующего занятия мои дружные ребята!

Занятие 4

Оборудование: пластиковые стаканчики, игрушка белки, карточки с заданиями, карандаши, мяч, платочки.

Ход занятия:

I. Вводная часть.

Ритуал приветствия и начала занятий.

Упражнение «Передай улыбку по кругу»

Психолог: у меня хорошее настроение, и я хочу передать свою улыбку вам по кругу (педагог улыбается рядом стоящему ребенку, этот ребенок улыбается своему соседу и т.д.)

«Давайте поздороваемся»

Дети по сигналу хаотично двигаются по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути, здороваются определенным образом:

Один хлопок- здороваются за руку,

Два хлопка –здороваются плечиками,

Три хлопка –здороваются спинками

Дыхательное упражнение «Громкий выдох»

Дети, лежа (ноги и руки вытянуты вдоль тела), делают ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания. Произносите вслух только слова «Вдох», «Держим», «Выдох», «Держим», а счет прохлопывайте: «Вдох (3 хлопка), держим (3 хлопка), выдох (3 хлопка), держим (3 хлопка)». Единица счета равна одной секунде. Упражнение выполняется 5-8 раз.

II. Основная часть.

Разминка - подготавливающий эмоциональный фон занятия.

Упражнение «Четыре стихии»

Дети сидят (стоят) в кругу. Психолог договаривается с ними, что, если он скажет слово земля, все должны опустить руки вниз (присесть; произнести слово, относящееся к земле, например трава; изобразить змею). Если сказано слово вода, надо вытянуть руки вперед (изобразить волны, водоросли; сказать водопад и т. п.); при слове воздух — поднять руки вверх (встать на носочки; изобразить полет птицы; сказать солнце); при слове огонь —

произвести вращение рук в лучезапястных и локтевых суставах (повернуться кругом; изобразить костер; сказать саламандра и т.п.).

Массаж, самомассаж.

Самомассаж. Направлен на стимуляцию кинестетических 35 ощущений, соматогнозис – восприятие частей собственного тела, развитие пассивного словаря.

Самомассаж «Вот все пальчики мои».

Психолог: это пальчики мои

Их, как хочешь, поверни.

И вот этак, и вот так,

Не обидятся никак.

Раз, два, три, четыре, пять –

Не сидится им опять.

Постучали, повертели

И работать захотели.

Поработали? Опять.

Могут пальцы отдыхать.

III. Блок упражнений, направленных на формирование психомоторных координаций и познавательных компетенций (двигательные упражнения на растяжки, глагодвигательный репертуар, упражнения на развитие межполушарного взаимодействия, базовые сенсомоторные взаимодействия; базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность, игры с мячом, развитие крупной и мелкой моторики и т.д.).

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКИ

Растяжка «Дерево».

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

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕПЕРТУАР

Глагодвигательное упражнение «Белка».

И.п. Рот открыт, язык высунут, и движется в противоположную от глаз сторону. Психолог игрушкой белки водит из стороны в сторону имитирую перепрыгивание белки с ветки на ветку.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Упражнение «Пчелка».

Психолог: Доведи пчелок до цветков с нектаром двумя руками



БАЗОВЫЕ СЕНСОМОТОРНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Упражнение «Платочек для куклы»

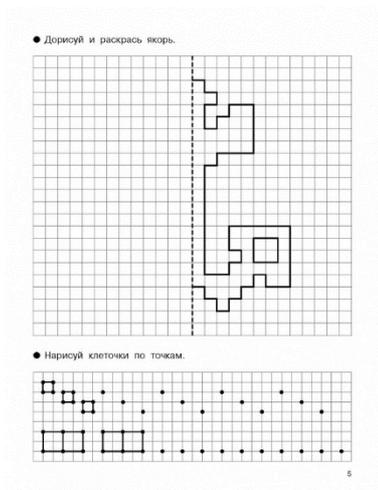
(определение предметов по фактуре материала, в данном случае определение типа ткани)

Детям предлагают трех кукол в разных платочках (шелковом, шерстяном, вязаном). Дети поочередно рассматривают и ощупывают все платочки. Затем платочки снимают и складывают в мешочек. Дети на ощупь отыскивают в мешочке нужный платочек для каждой куклы.

БАЗОВЫЕ СЕНСОМОТОРНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ОПОРОЙ НА ГРАФИЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Упражнение «Якорь»

Психолог: дорисуй и раскрась якорь



ИГРЫ С МЯЧОМ

Игротерапия «Мяч по кругу».

Играющие образуют 2 круга Два рядом стоящих игрока – капитаны, в руках у них по мячу. По сигналу капитаны передают мяч по кругу игрокам своей команды, то есть через одного. Мяч должен как можно быстрее вернуться к капитану.

РАЗВИТИЕ КРУПНОЙ МОТОРИКИ

Упражнение «На одной руке».

Для каждого играющего (их не должно быть больше четырех) подбирается много мелких и несколько больших предметов, которые очень нелегко, но все-таки возможно удержать на одной руке.

Они лежат для каждого играющего отдельной кучкой. За один раз нужно перенести их все, не придерживая и не уронив, на расстояние 5-7 метров с завязанными глазами.

Нельзя торопить играющих. Все, кто выполнит это задание, считаются победителями.

РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

Упражнение «Массаж для пальчиков ребят»

Хорошо делать массаж для пальчиков и ладонек каждый день. Используются четыре основных приема: поглаживание, разминание, растирание, постукивание.

Затрачивая всего 5 минут в день на проведение пальчиковой гимнастики и массажа можно оказать существенную помощь ребенку.

Занимаясь с ребенком, необходимо придерживаться следующих правил:

- начинайте с массажа и разогрева кистей рук, заканчивайте поглаживанием;
- выполняйте движения и правой, и левой рукой;
- движения на сжатие должны сочетаться с расслаблением;
- упражнения должны включать изолированные движения каждого пальца;
- прежде чем переходить к новому упражнению, важно как следует отработать предыдущее пальчиками правой и левой руки;
- используйте те игры, которые нравятся ребенку и доступны ему;
- при массаже рук ребенка помогайте ему своими руками только в том случае, если у вас положительный настрой.

IV. Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля), коммуникативные и когнитивные упражнения, элиминация гнева и агрессии. Сюда также входят: кинезиологические упражнения, когнитивные игры, психокоррекционные игры

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ, ПРОИЗВОЛЬНОСТИ, САМОКОНТРОЛЯ

Упражнение «Руки, ноги»

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

Ноги вместе – руки врозь.

Ноги врозь – руки вместе.

Ноги вместе – руки вместе.

Ноги врозь – руки врозь.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

КОММУНИКАТИВНЫЕ И КОГНИТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение «Ритм»

Психолог задает ритм, отстукивая его одной рукой, например, «2—2—3» (в начале освоения дается зрительное подкрепление — дети видят руки психолога, а в процессе освоения происходит постепенный переход только к слуховому восприятию, т.е. с закрытыми глазами). Затем детям предлагается повторить ритмический рисунок правой рукой, левой рукой, двумя руками одновременно (хлопки или удары перед собой) комбинированно (например, 2 — правой рукой, 2 — левой рукой, 3 — одновременно двумя руками). После освоения первой части упражнения детям предлагается воспроизвести тот же ритмический рисунок ногами.

ЭЛИМИНАЦИЯ ГНЕВА И АГРЕССИИ

Упражнение «Крик в стакане»

Участники садятся в круг, выпрямив ноги им раздаются стаканчики и по сигналу психолога начинают громко кричать. При этом необходимо наклоняться вперед.

ПСИХОКОРЕКЦИОННЫЕ ИГРЫ

Игротерапия «Зеркальное настроение»

Игра проводится в паре. Дети стоят лицом друг к другу. Один ребенок - зеркало. Другой - тот, кто смотрит в зеркало. Последний пытается с помощью мимики, жестов, поз отразить различные состояния (человек радуется, дует, удивляется, грустит, гордится и т.д.), а зеркало повторяет выразительные движения партнера.

V. Заключительная часть.

Релаксация.

Релаксация «Потягивание».

Потянули ручки, ножки и улыбнулись друг другу.

Ритуал завершения занятий и прощание.

Ритуал прощания «Встретимся опять».

Все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку “от сердца, от души” (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова:

“Раз, два, три, четыре, пять — скоро встретимся опять!”.

Занятие 5

Оборудование: игрушки зверей, кукла, восковые мелки, шарики и орехи, карточки с заданиями.

Ход занятия:

I. Вводная часть.

Ритуал приветствия и начала занятий.

Упражнение «Дружба начинается с улыбки».

«Дружба начинается с улыбки»
Дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза
и молча улыбаются.
Возьмёмся за руки, друзья!
Друг другу улыбнёмся.
Мы пожелаем всем добра
И скажем: «Здравствуй, солнце!»

Дыхательное упражнение «Двойной хлопок»

Дети лежат, делают ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: двойной хлопок- 4 хлопка-двойной хлопок4 хлопка-двойной хлопок- 4 хлопка-двойной хлопок- 4 хлопка. Единица счета – одна секунда. Во время вдоха дети поднимают правую руку и правую ногу. На время задержки удерживают их в воздухе. Во время выдоха опускают их. На следующем вдохе поднимут левую руку и левую ногу и удерживают их в воздухе на время задержки дыхания. На выдохе опускают их. Упражнение выполняется 5-8 раз.

II. Основная часть.

Разминка - подготавливающий эмоциональный фон занятия.

Упражнение «Игра с песком».

Набрать в руки воображаемый песок. (Вдох). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержать дыхание). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы (выдох). Уронить обессилено руки вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками.

Массаж, самомассаж.

Самомассаж. Направлен на стимуляцию кинестетических 35 ощущений, соматогнозис – восприятие частей собственного тела, развитие пассивного словаря.

Самомассаж «Вот такие руки»

Психолог: вот ладошка правая.
Вот ладошка левая.
И скажу, вам, не тая.
Руки всем нужны, друзья.
Сильные руки не бросятся в драку.
Добрые руки поглядят собаку.
Умные руки умеют лепить.

Чуткие руки умеют дружить.

III. Блок упражнений, направленных на формирование психомоторных координаций и познавательных компетенций (двигательные упражнения на растяжки, глагодвигательный репертуар, упражнения на развитие межполушарного взаимодействия, базовые сенсомоторные взаимодействия; базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность, игры с мячом, развитие крупной и мелкой моторики и т.д.).

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКИ

Растяжка «Тряпичная кукла и солдат».

Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕПЕРТУАР

Глагодвигательное упражнение «Осенний дождь»

Капля первая упала - кап! (сверху пальцем показывают траекторию ее движения)
И вторая пробежала - кап!
Мы на небо посмотрели, (то же самое)
Капельки кап - кап запели,
Намочились лица.
Мы их вытирали. (вытирают лицо руками)
Туфли - посмотрите - (показывают вниз и смотрят)
Мокрыми стали.
Плечами дружно поведем (движения плечами)
И все капельки стряхнем.
От дождя убежим.
Под кусточком посидим. (приседают)

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Упражнение «Лабиринт для улитки».

Психолог: помоги улиткам встретиться, проведи по линиям пальчиками.



БАЗОВЫЕ СЕНСОМОТОРНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

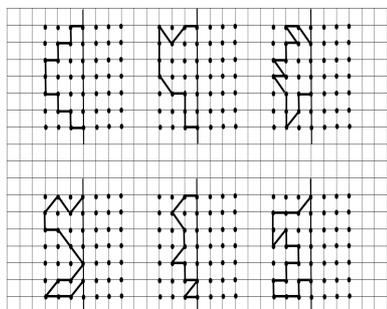
Упражнение «Построй».

Психолог предлагает построить домик. На лист картона выкладываются фигурки: «Положи квадратик в левый нижний угол листа, справа от него положи прямоугольник. Над квадратом положи треугольник, вверху справа от треугольника положи круг. Красивая получилась картинка?».

БАЗОВЫЕ СЕНСОМОТОРНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ОПОРОЙ НА ГРАФИЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Упражнение «Дорисуй».

Психолог: дорисуйте фигуры.



ИГРЫ С МЯЧОМ

Игротерапия «Поймай мяч».

Занимающийся сидит на стуле (на скамейке, на полу). Ему передают мяч, который он ловит на уровне груди. Поймав мяч, старается отправить мяч назад партнёру.

Когда ребенок начнёт уверенно ловить мяч, можно использовать не подвешенный, а затем использовать мячи разные по размеру.

РАЗВИТИЕ КРУПНОЙ МОТОРИКИ

Упражнение «Узкая дорожка»

Психолог предлагает детям проверить, смогут ли они пройти по узкой дорожке? Также по такой полосе можно катать машинки, мячики или толкать перед собой корзинку.

РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

Упражнение «Шарики и грецкие орехи».

- Зажать шарик в правой (левой) руке, затем в двух руках и поворачивать в разных направлениях кисти рук.
- Зажать шарик между ладонями: сильно сдавливать шарик, затем расслаблять руки, не выпуская шарика.
- Взять шарик большим и указательным пальцами и сильно сжать его. Аналогично сжимать шар между другими пальцами.
- С силой сжимать в руке шар, который располагается в середине ладони.

IV. Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля), коммуникативные и когнитивные упражнения, элиминация гнева и агрессии. Сюда также входят: кинезиологические упражнения, когнитивные игры, психокоррекционные игры

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ, ПРОИЗВОЛЬНОСТИ, САМОКОНТРОЛЯ

Упражнение «Дракон».

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

КОММУНИКАТИВНЫЕ И КОГНИТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Игротерапия «Неожиданная картина».

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

Упражнение «Золотая рыбка»

Исходное положение — сидя на полу. Каждому участнику предлагается описать известный сюжет, например «Сказку о рыбаке и рыбке», от лица какого-то персонажа: старика, старухи, рыбки, моря и др. При этом остальные участники должны внимательно следить за тем, чтобы в рассказе звучало именно то, в чем действительно принимал участие данный персонаж, и задавать провокационные вопросы: «А что ты при этом чувствовал?», «Откуда ты это знаешь, ведь тебя там не было?»

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

ЭЛИМИНАЦИЯ ГНЕВА И АГРЕССИИ

Игротерапия «Назови»

Дети передают по кругу мяч, при этом называя друг друга разными необходимыми словами. Это могут быть названия деревьев, фруктов, грибов, цветов... Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты...». Например, «А ты морковка». В заключительном круге упражнения участники обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например, «А ты моя радость!»

ПСИХОКОРЕКЦИОННЫЕ ИГРЫ

Игротерапия «пожалей игрушку».

Психолог вносит одну или несколько мягких игрушек, например: куклу, собаку, медведя, зайца, кошку и т.д. Дети гуляют по комнате. По сигналу они разбиваются на группы и проходят к той игрушке, которую хотели бы поласкать. Первый ребенок берет игрушку, обнимает ее, ласкает и говорит ей что-нибудь нежное и приятное. Затем ребенок передает игрушку своему соседу. Тот, в свою очередь, должен обнять игрушечного зверя и сказать ласковые слова. Игра может повторяться несколько раз.

V. Заключительная часть.

Релаксация.

Релаксация «Улыбнись – рассердись».

Дети сидят. Улыбаются – все тело расслаблено, все вокруг хорошо. Но вдруг мы рассердились – брови нахмурились, руки упираются в бока кулачками, все тело напрягается. И снова все хорошо, мы улыбаемся.

Ритуал завершения занятий и прощание.

Ритуал прощания «Добрые дела»

Дети говорят в круге о своих добрых делах. Можно предложить детям рассказать о том, как они помогли, кому то или что-то сделали для других детей на занятии.

Занятие 6

Оборудование: карточки с заданиями, мячи на каждого ребенка, игрушки животных.

Ход занятия:

I. Вводная часть.

Ритуал приветствия и начала занятий.

Упражнение «Солнечные лучики»

Психолог: протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо постоять, пытаясь почувствовать себя тёплым солнечным лучиком.

Никого в беде не бросим,
Не отнимем, а попросим.
Никого не обижаем.
Как заботиться – мы знаем.
Пусть всем будет хорошо
Будет радостно, светло!

Дыхательное упражнение «Выше руки».

Дети , лежа, делают ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: «Руку поднимаем (5 хлопков), держим (4 хлопка), руку опускаем (5 хлопков), держим (4 хлопка), ногу поднимаем (5 хлопков), держим (4 хлопка), ногу опускаем (5 хлопков), держим (4 хлопка)». Единица счета- одна секунда. Во время вдоха Дети поднимают правую руку, на время задержки дыхания удерживают ее в воздухе. Во время выдоха опускают правую руку и во время задержки дыхания лежат спокойно. На следующем вдохе Дети поднимают правую ногу и удерживают ее в воздухе на время задержки дыхания. На выдохе опускают правую ногу. То же с левой рукой и ногой (всего 4 вдоха — выдоха). Упражнение выполняется 2-3 раза.

II. Основная часть.

Разминка - подготавливающий эмоциональный фон занятия.

Упражнение «Игра с муравьями».

Психолог: представьте, что вы в лесу. Сидите на пенечке. Под ногами мягкая трава. На пальцы ног залез муравей и бегаёт по ним. С силой натянуть носки на себя, ноги напряженные, прямые (вдох). Прислушаться, на каком пальце сидит муравей (задержать дыхание), движением ноги вперед сбросить муравья с пальцев ног (выдох). Носки вниз, в стороны, расслабьте ноги. Ноги отдыхают. (повторить 2—3 раза).

Массаж, самомассаж.

Самомассаж. Направлен на стимуляцию кинестетических 35 ощущений, соматогнозис – восприятие частей собственного тела, развитие пассивного словаря.

Массаж «Лодочка».

Две ладошки прижму и по морю поплыву.
Две ладошки, друзья, это лодочка моя.
Паруса подниму, синим морем поплыву.
А по бурным волнам плывут рыбки тут и там.

III. Блок упражнений, направленных на формирование психомоторных координаций и познавательных компетенций (двигательные упражнения на растяжки, глагодвигательный репертуар, упражнения на развитие межполушарного взаимодействия, базовые сенсомоторные взаимодействия; базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность, игры с мячом, развитие крупной и мелкой моторики и т.д.).

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКИ

Растяжка «Поза воина».

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, правую стопу развернуть вправо.
1- 2- 3 – медленно поднять руки в стороны;
4 - не опуская рук повернуть голову направо, смотреть на кончики пальцев рук;
5-8 – держать позу.
По 2 раза в каждую сторону.

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕПЕРТУАР

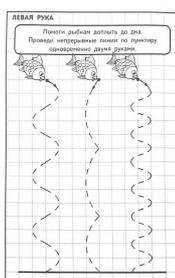
Глагодвигательное упражнение «Восьмерка».

И.п. рот открыт, язык высунут и движется в противоположную от глаз сторону.
Психолог рисует в воздухе сначала знак бесконечности (горизонтальная восьмерка), а потом обычную восьмерку (вертикальная восьмерка) последовательно на трех уровнях.

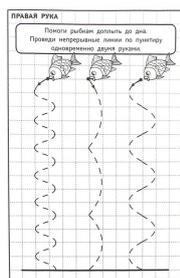
УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Упражнение «Аквариум»

Психолог: помоги рыбкам доплыть до дна, проведи по пунктирным линиям.



18



19

БАЗОВЫЕ СЕНСОМОТОРНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Упражнение «Поручение».

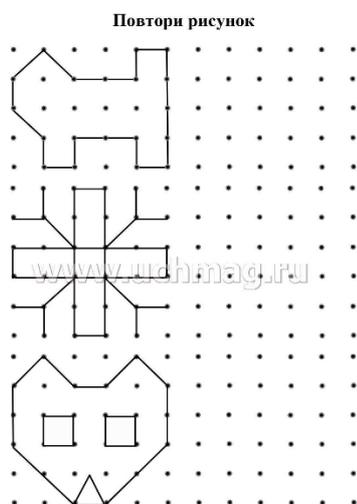
Психолог: показывает ребенку игрушки и предметы и предлагает назвать их, отмечая их размер. Затем дает следующие задания:

- Большую собаку напои чаем из большой чашки, а маленькую – из маленькой;
- Покатай матрешку в большой машине;
- Поставь маленькую собаку возле матрешки;
- Построй для большой собачки домик из больших кубиков, а для маленькой – из маленьких;
- Возьми маленькую собачку и посади ее на ковер;
- Возьми большую собаку и посади ее в большую коробку;
- Собери маленькие кубики в маленькую коробку, а большие – в большую и т.п.

БАЗОВЫЕ СЕНСОМОТОРНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ОПОРОЙ НА ГРАФИЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Упражнение «Повтори рисунок».

Психолог: мы будем повторять рисунок по клеточкам.



ИГРЫ С МЯЧОМ

Игротерапия «Точный бросок».

Для игры используются малые резиновые мячи и сделанный из картона домик. Задача выполняющего метание мяча попасть в окно домика. Ребенок сидит на стуле. Расстояние определяется возможностями ребёнка. Сначала стул от домика расположен близко. Игроющему дают 5 попыток, чтобы он попал в окно. Если 4 попытки из 5 удачные, стул можно отодвинуть на несколько см.

РАЗВИТИЕ КРУПНОЙ МОТОРИКИ

Упражнение «Делай одновременно».

Одновременно отбивайте носком одной ноги два удара, а носком другой - три.

Еще раз, но одновременно.

Предложите детям правой ногой крутить «от себя», а правой рукой крутить к «себе».

Левой рукой хлопать себя по голове, одновременно правой рукой гладить свой живот справа налево и слева направо.

Точно так же можно левой рукой как бы забивать гвоздь молотком, а правой гладить что-то утюгом.

РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

Упражнение «Апельсин».

Мы делили апельсин! (руки сцеплены в замок, покачиваем)

Много нас, (пальцы растопыриваем)

А он один. (показываем только один палец)

Эта долька для ежа, (пальцы сложены в кулачок, отгибаем по одному пальчику)

Эта долька для стрижа, (отгибаем следующий пальчик)

Это долька для утят, (отгибаем следующий пальчик)

Это долька для котят, (отгибаем следующий пальчик)

Эта долька для бобра, (отгибаем следующий пальчик)

А для волка кожура! (ладони вниз, пальчики растопырены)

Он сердит на нас, беда! (погрозить пальцем)

Разбегайтесь кто куда! (сымитировать бег пальцами по столу)

IV. Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля), коммуникативные и когнитивные упражнения, элиминация гнева и агрессии. Сюда также входят: кинезиологические упражнения, когнитивные игры, психокоррекционные игры

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ, ПРОИЗВОЛЬНОСТИ, САМОКОНТРОЛЯ

Упражнение «Пчелки».

Все участники превращаются в пчелок, которые «летают» и громко жужжат. По сигналу педагога: «Ночь» - «пчелки» садятся и замирают. По сигналу педагога: «День» - «пчелки» снова летают и громко «жужжат».

КОММУНИКАТИВНЫЕ И КОГНИТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Игротерапия «Напряжение и расслабление».

Дети садятся на пол, сгибают ноги в коленях, подбородок к коленям, руки обнимают колени - напряжение. Расслабление - свободная поза.

После проделанных упражнений дети обсуждают, что они чувствовали, каковы их ощущения. Например, при напряжении: «Я понял, что, если сжаться, мне неприятно, я ощущаю себя маленьким, ничтожным, колючим, мне хочется кого-нибудь ударить» и т. п. При расслаблении: «Я понял, что, если расслабиться, мне становится приятно, тепло, у меня

хорошее настроение, я добрый, мне не хочется никого обижать» и т. п.

Упражнение «Визуализация человека».

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

ЭЛИМИНАЦИЯ ГНЕВА И АГРЕССИИ

Игротерапия «Рисуем стихотворение».

Психолог предлагает детям инсценировать стихотворение.
Он читает и повторяет, дети инсценируют.
Есть во дворе у нас мальчик Иван.
Он – ужасный хулиган!
Дразнит кошек и собак,
Не уймется он никак.
Ваня дерется со всеми подряд,
Встрече с ним никто не рад,
Скоро останется Ваня один,
Мы с ним дружить совсем не хотим!

ПСИХОКОРЕКЦИОННЫЕ ИГРЫ

Игротерапия «Выбери девочку».

Дети выбирают из предложенных карточек с изображениями веселой, грустной, испугавшейся, злой девочки наиболее подходящую к тексту каждого из предложенных стихотворений А. Барто.

Зайку бросила хозяйка, под дождем остался зайка.

Со скамейки слезть не смог

Весь до ниточки промок.

- Какая девочка бросила зайку? - задает вопрос психолог, после чтения стихотворения.

Идет бычок качается, вздыхает на ходу

Ой, доска кончается, сейчас я упаду.

Какая девочка испугалась за бычка?

Уронили мишку на пол, оторвали мишке лапу.

Все равно его не брошу, потому что он хороший.

Какая девочка пожалела мишку?

Я люблю свою лошадку, причешу ей шерстку гладко

Гребешком приглажу хвостик и верхом поеду в гости.

Какая девочка любит свою лошадку?

Дети играют с любимыми игрушками.

V. Заключительная часть.

Релаксация.

Релаксация «Волшебный сон».

Дети лежат на ковре лицом вверх, звучит не громко музыка. Психолог медленно

произносит:

«Напряженье улетело...
И расслаблено всё тело, (2 раза)
Будто мы лежим на травке,
На зелёной мягкой травке...
Греет солнышко сейчас...
Руки тёплые у нас...
Жарче солнышко сейчас...
Ноги тёплые у нас...
Дышится легко...ровно...глубоко...
Губки тёплые и вялые
И нисколько не усталые,
Губы чуть приоткрываются,
Всё чудесно расслабляется, (2 раза)
И послушный наш язык
Быть расслабленным привык.
Нам понятно, что такое
Состояние покоя...» (пауза)
«Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали.
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Потянуться! Улыбнуться!»

Ритуал завершения занятий и прощание.

Ритуал прощания «Прощание».

А теперь мы улыбнемся,
Дружно за руки возьмемся.
И друг другу на прощанье
Мы подарим пожелание –
Знания ищи всегда
Умным станешь ты тогда!

Занятие 7

Оборудование: Мячи маленькие, пуговицы, карточки с заданием, игрушка зайки.

Ход занятия:

I. Вводная часть.

Ритуал приветствия и начала занятий.

Упражнение «Солнечные лучики»

Психолог: протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо постоять, пытаясь почувствовать себя тёплым солнечным лучиком.

Никого в беде не бросим,
Не отнимем, а попросим.
Никого не обижаем.
Как заботиться – мы знаем.
Пусть всем будет хорошо
Будет радостно, светло!

Дыхательное упражнение «8 хлопков».

Дети , лежа, делают ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: 8 хлопков – пауза- 5 хлопков- пауза-8 хлопков- пауза- 5 хлопков- пауза- 8 хлопков- пауза- 5 хлопков- пауза- 8 хлопков- пауза- 5 хлопков – пауза- 8 хлопков- пауза- 5 хлопков- пауза- 8 хлопков пауза- 5 хлопков- пауза- 8 хлопков- пауза- 5 хлопков. Во время вдоха дети поднимают только правую руку и на время задержки дыхания удерживают ее в воздухе. Во время выдоха опускают правую руку на левое бедро и лежат спокойно, задержав дыхание. На следующем вдохе дети поднимают левую ногу и на время задержки дыхания удерживают ее в воздухе. На выдохе опускают на правую ногу. Во время задержки дыхания лежит (правая рука на левом бедре, левая нога на правой ноге). На вдохе поднимают правую руку с бедра и удерживают ее в воздухе. На выдохе кладет правую руку ровно (параллельно телу). На вдохе поднимают левую ногу и удерживают ее на время задержки дыхания. На выдохе кладет левую ногу параллельно правой ноге (ровно). То же с левой рукой и правой ногой (всего 8 вдохов-выдохов). Упражнение выполняется 3-4 раза.

Единица счета равна одной секунде.

II. Основная часть.

Разминка - подготавливающий эмоциональный фон занятия.

Упражнение «Поссорились 2 петушка».

Звучит веселая музыка (желательно А. Райчева «Поссорились два петушка»). Дети двигаются по типу «броуновского движения» и слегка толкаются плечами. Замечание: не разрешается, чтобы удары детей были слишком сильными и болезненными. Дети обязательно должны играть «по правде» и одновременно держать символизм игры («понарошку»).

Массаж, самомассаж.

Самомассаж. Направлен на стимуляцию кинестетических 35 ощущений, соматогнозис – восприятие частей собственного тела, развитие пассивного словаря.

Массаж «Массаж зверюшек».

Прилетела мушка – погладила макушку.
Прискакала лягушка – погладила ушки
Прилетела канарейка – погладила шейку
Прискакали кузнечики – погладили плечики
Приползли пауки – погладили две руки
Прибежали свинки – погладили спинку
Притопал бегемот – погладил живот
Приплыли осьминоги – погладили ноги
Пришли олени – погладили колени
Прибежали поросятки – погладили пятки
Прискакали зайчики – погладили пальчики (способ организации – круг, дети стоят).

III. Блок упражнений, направленных на формирование психомоторных координаций и познавательных компетенций (двигательные упражнения на растяжки, глагодвигательный репертуар, упражнения на развитие межполушарного взаимодействия, базовые сенсомоторные взаимодействия; базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность, игры с мячом, развитие крупной и мелкой моторики и т.д.).

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКИ

Растяжка «Самолет взлетает».

И.п. - сидя на коленях, руки вдоль туловища.

1- выпрямить назад правую ногу, сесть на левую пятку /вдох/;

2- руки поднять в стороны, позвоночник вытянуть вверх /выдох/;

3-4 - руки поднять вверх, спина прямая, позвоночник вытянуть вверх /вдох/;

То же другой ногой, по 2 раза на каждую ногу.

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕПЕРТУАР

Глагодвигательное упражнение «Конвергенция».

Ребенок лежит. Взрослый поднимает какой-то предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над его переносицей. Язык максимально высунут. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. При приближении предмета язык медленно прячется во рту. Сделать 2 раза.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Упражнение «Воздушный змей»

Психолог: нарисуй веревку двумя руками одновременно.



БАЗОВЫЕ СЕНСОМОТОРНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

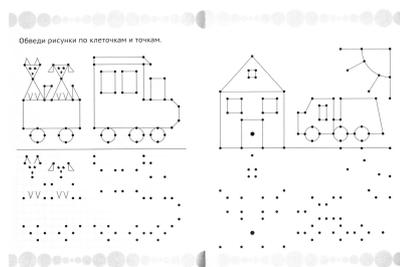
Упражнение «Угости зайчика».

Психолог показывает зайца, предлагает детям его рассмотреть, погладить. Затем говорит, что зайчик просит детей помочь ему собрать морковку и показывает поднос с морковью, делая акцент на то, что морковка большая и маленькая. Далее воспитатель говорит, что большую морковку нужно класть в большое ведерко, а маленькую морковку в маленькое ведерко. Дети выполняют задание, зайчик благодарит их за помощь.

БАЗОВЫЕ СЕНСОМОТОРНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ОПОРОЙ НА ГРАФИЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Упражнение «Копирка».

Психолог: обведи рисунки по клеточкам и точкам.



ИГРЫ С МЯЧОМ

Игротерапия «Разноцветные мячи».

Дети прокатывают мяч снизу вверх разными пальцами левой и правой руки. Движения пальцев можно сопровождать словами. Шарик, шарик не грусти, Что тебя я отпустил. Но ты так хотел на небо- Ты ж еще на небе не был.

РАЗВИТИЕ КРУПНОЙ МОТОРИКИ

Упражнение «Танцы».

Психолог ставит детям то ритмичную музыку, то медленную, чтобы они меняли скорость и движения. Показывайте свои движения, прося их повторить. Вращения, наклоны, движения руками и ногами, раскачивания – всё это отлично развивает физические навыки.

РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

Упражнение «Разноцветные пуговицы».

Психолог дает задание:

- разложи пуговицы по цвету – на цветные тарелочки; цветную бумагу; цветные контуры (колечки), нарисованные фломастером;
- выбери большие (маленькие) пуговицы;
- найди одинаковые пуговицы;
- цветные дорожки – чередование по цвету, размеру;
- выкладывание по контуру (линия, круг, квадрат и т.д.);
- собери пуговицы в ведерко;
- сосчитай пуговицы (до трёх)
- найди самые красивые пуговицы (помогите ребенку объяснить, чем они понравились).

IV. Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля), коммуникативные и когнитивные упражнения, элиминация гнева и агрессии. Сюда также входят: кинезиологические упражнения, когнитивные игры, психокоррекционные игры

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ, ПРОИЗВОЛЬНОСТИ, САМОКОНТРОЛЯ

Упражнение «Что исчезло?».

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

КОММУНИКАТИВНЫЕ И КОГНИТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Игротерапия «Дружные ребята».

Все бегают. При произнесении словосочетания «все дружат!», которое произносит психолог, все собираются в кучу, плотно прижимаясь друг к другу и обнимаются.

Упражнение «Визуализация фигур».

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

ЭЛИМИНАЦИЯ ГНЕВА И АГРЕССИИ

Игротерапия «Тучки».

Из бархатной бумаги синего цвета вырезать тучи. Под музыку П. И. Чайковского «времена года» наклеить тучи на лист акварельной бумаги. Дождь нарисовать пальчиковыми красками синего и голубого цвета.

ПСИХОКОРЕКЦИОННЫЕ ИГРЫ

Игротерапия «Делай что скажу».

Психолог говорит: «Представьте, что вы сидите у моря. Теплое, ласковое солнышко. Мы загораем. Подставьте солнышку подбородок, слегка разожмите губы и зубы (вдох). Летит жучок, собирается сесть на язычок. Крепко закрыть рот (задержать дыхание). Энергично двигать губами и руками. Жучок улетит. Слегка открыть рот. Облегченно вздохнуть. Нос загорает, подставить нос к солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка. Выбирает, на чей нос сесть (вдох). Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержать дыхание). Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (выдох). Брови – качели. Снова прилетела бабочка. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх-вниз. Бабочка улетела совсем. Спать хочется, расслаблены мышцы лица (в тени, полусвет).

V. Заключительная часть.

Релаксация.

Релаксация «Пружинки».

Психолог: наши руки так стараются, пусть и ноги расслабляются.

Давайте представим, что мы поставили ноги на пружинки. Они выскакивают из пола и отталкивают носки наших ног так, что они поднимаются вверх, а пятки продолжают упираться в пол. А теперь нажимаем на пружинки. Крепче! Сильнее. Ноги напряжены! Тяжело так стоять. Перестали нажимать. Ноги расслабились. Приятно отдыхаем. Вдох – выдох!

«Что за странные пружинки, упираются в ботинки?

Ты носочки опускай,

На пружинки нажимай...

Нет пружинок – отдыхай!

Руки не напряжены,

Ноги не напряжены,

И расслаблены...»

Ритуал завершения занятий и прощание.

Ритуал прощания «Спасибо за работу».

Психолог говорит детям: «Пожалуйста, встаньте в круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в одной церемонии, которая поможет выразить дружеские чувства. Как это будет происходить? Один из вас становится в центр круга, другой подходит к нему, пожимает руку и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Оба остаются в кругу, держась за руки. Затем подходит третий участник пожимает свободную руку либо первого, либо

второго ребёнка и говорит: "Спасибо за приятное занятие!" Постепенно группа в центре круга увеличивается, и все держат друг друга за руки».

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

Занятие 8

Оборудование: геометрические фигуры, игрушка волка, карточки с заданиями, мячи по количеству детей среднего размера, конструктор «Лего».

Ход занятия:

I. Вводная часть.

Ритуал приветствия и начала занятий.

Упражнение «Эстафета доброты»

Взяться за руки и передавать рукопожатие. Начинает педагог: «Я передам вам свою доброту, и она идет от меня к Маше, от Маши к Саше и т.д. и, наконец, снова возвращается ко мне. Я чувствую, что доброты стало больше, так как каждый из вас добавил частичку своей. Пусть же она вас не покидает и греет на протяжении всего нашего времени.

Дыхательное упражнение «9 хлопков».

Дети, лежа, делают ряд глубоких вдохов носом громких выдохов ртом под прохлопывания: 9 хлопков- пауза- 5 хлопков-пауза- 9 хлопков-пауза- 5 хлопков. Во время выдоха Дети поднимают правую руку и правую ногу. На время задержки удерживают их в воздухе. Во время вдоха опускают их. На следующем выдохе дети поднимают левую руку и левую ногу. Удерживают их в воздухе на время задержки. На вдохе опускают их. Упражнение выполняется 5-8 раз. Единица счета равна одной секунде.

II. Основная часть.

Разминка - подготавливающий эмоциональный фон занятия.

Упражнение «Иголка и нитка».

Выбирается водящий из детей. Под веселую музыку водящий играет роль иголки, а все другие дети — роль нитки. «Иголка» бежит между стульями, а «нитка» (группа детей друг за другом) — за ней.

Замечание: если в группе имеется зажатый, аутичный ребенок, то предложите роль «иголки» ему. В ходе игры, когда он будет водить за собой группу детей, у него будут развиваться коммуникативные и организаторские способности.

Массаж, самомассаж.

Самомассаж. Направлен на стимуляцию кинестетических 35 ощущений, соматогнозис – восприятие частей собственного тела, развитие пассивного словаря.

Самомассаж «Мытье головы».

Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев

массировать голову в направлении: 1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка и 3) от ушей к шее.

III. Блок упражнений, направленных на формирование психомоторных координаций и познавательных компетенций (двигательные упражнения на растяжки, глагодвигательный репертуар, упражнения на развитие межполушарного взаимодействия, базовые сенсомоторные взаимодействия; базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность, игры с мячом, развитие крупной и мелкой моторики и т.д.).

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКИ

Растяжка «Сорванный цветок».

И.п. – сидя на полу, правая нога прямая, вытянута вперед, левую ногу согнуть назад, колено отвести в сторону.

1- медленно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник;

2– 4 - наклониться к прямой ноге, коснуться лбом колена, тянуться руками к пальцам ног, нога прямая;

5- 6- выпрямиться, вытянув позвоночник вверх потянуться;

То же на другую ногу.

3-4 раза на каждую ногу.

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕПЕРТУАР

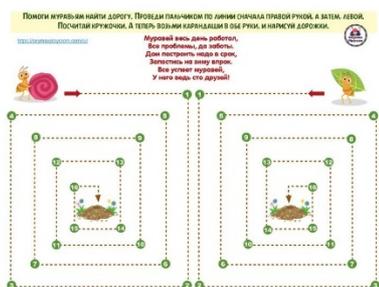
Глагодвигательное упражнение «Следи за рукой».

Рот открыт, язык высунути движется в противоположную от глаз сторону. Взрослый рисует в воздухе сначала знак бесконечности (горизонтальная восьмерка), а потом обычную восьмерку (вертикальная восьмерка) последовательно на трех уровнях.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Упражнение «Муравьишки».

Психолог: помоги муравьям найти дорогу, проведи пальчиками по линии сначала правой рукой, а затем, левой.



БАЗОВЫЕ СЕНСОМОТОРНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Упражнение «Заштопай штанишки».

Психолог показывает детям волка и обращает их внимание на то, что у волка дырявые штанишки. Показать детям геометрические фигуры – заплатки и предлагает помочь волку заштопать штанишки только треугольными заплатками.

Вариант 2. Заштопать заплатки только красными и синими заплатками.

Вариант 3. Заштопать только зелёными прямоугольными.

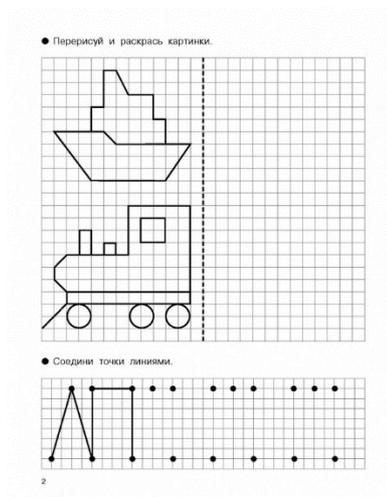
Вариант 4. Заштопать только жёлтыми круглыми и синими прямоугольными.

Вариант 5. «Заштопать» у матрёшек сарафаны разного цвета различными большими и маленькими геометрическими формами соответствующих цветов.

БАЗОВЫЕ СЕНСОМОТОРНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ОПОРОЙ НА ГРАФИЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Упражнение «Копирка».

Психолог: перерисуй и раскрась картинки.



ИГРЫ С МЯЧОМ

Игротерапия «Дождик».

Психолог предлагает прокатить мяч поочередно пальцами правой и левой руки, имитируя дождик. Движения сопровождаются стихотворением.

Дождик капал, капал, капал И по улице бродил.

Намочил он всех прохожих, лишь под зонтик не попал:

Капнул в лужу и пропал.

РАЗВИТИЕ КРУПНОЙ МОТОРИКИ

Упражнение «Бревнышко».

Из положения, лёжа на спине (ноги вместе, руки вытянуты над головой) перекатываться по несколько раз в одну, затем в другую сторону.

РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

Упражнение «Конструктор».

Дети выполняют предлагаемые задания сначала с психологом, а потом самостоятельно по образцу: сложить из кубиков постройку по образцу и по памяти; сложить из палочек елочку, домик, треугольник, квадрат и т. д.

IV. Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля), коммуникативные и когнитивные упражнения, элиминация гнева и агрессии. Сюда также входят: кинезиологические упражнения, когнитивные игры, психокоррекционные игры

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ, ПРОИЗВОЛЬНОСТИ, САМОКОНТРОЛЯ

Упражнение «Кто летает?».

Если предмет летает – дети поднимают руку, если не летают – руки у детей опущены. Когда психолог сознательно ошибается, детям необходимо своевременно удержаться и не поднять руку. Ребенок, который не удержался, должен заплатить фант и выкупить его в конце игры, выполнив какое-либо задание.

КОММУНИКАТИВНЫЕ И КОГНИТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Игротерапия «Сороконожка».

Участники группы встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде психолога «Сороконожка» начинает двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями и т. д. Главная задача участников — не разорвать цепочку и сохранить «Сороконожку».

Упражнение «Перекрестное маршрутирование».

Психолог на этапе освоения упражнения отсчитывает 12 раз в медленном темпе. На втором этапе ребенок также шагает, но уже касаясь одноименного колена (односторонние движения). Также 12 раз. На третьем и пятом этапах — перекрестные движения, на четвертом — односторонние. Обязательное условие — начинать и заканчивать упражнение перекрестными движениями. После того как ребенок освоил данное упражнение под внешней счет, можно предложить выполнить его самостоятельно, считая и контролируя последовательность и переключение с движения на движение.

ЭЛИМИНАЦИЯ ГНЕВА И АГРЕССИИ

Игротерапия «Зайка».

Дети становятся в круг, держась за руки. В центре круга стоит грустный зайка. Дети поют:

Зайка, зайка! Что с тобой?
Ты сидишь совсем больной.
Ты вставай, вставай, скачи!
Вот морковку получи! (2 раза)
Получи и попляши!

ПСИХОКОРЕКЦИОННЫЕ ИГРЫ

Игротерапия «Дождик».

Дети встают в круг и, двигаясь друг за другом, по заданию воспитателя изображают дождь. Он может быть веселым, с солнышком, страшным ливнем с грозой, грустным, бесконечно морозящим и т.п.

V. Заключительная часть.

Релаксация.

Релаксация «Штанга».

Психолог: поднимаем «воображаемую» штангу напрягая при этом мышцы рук, ног и туловища. Затем расслабляем – бросаем штангу.

«Мы готовимся к рекорду, будем заниматься спортом, (наклон вперед)

Штангу с пола мы поднимем (выпрямится, руки вверх)

Крепко держим...

И бросаем!

Наши мышцы не устали

И ещё послушней стали.

Нам становится понятно:

Расслабление приятно».

Ритуал завершения занятий и прощание.

Ритуал прощания «Тепло рук и сердец».

Дети встают в круг и передают в ладошке соседу свое имя, улыбаясь самой доброй улыбкой. Психолог просит детей подарить ему что-нибудь на прощание! У вас нет ничего с собой, но у вас есть тепло сердец, которое можно почувствовать это тепло ваших ладошек. Рукопожатие по кругу.

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

Занятие 9

Оборудование: лист бумаги, карандаши, спокойная музыка, мяч

Ход занятия:

I. Вводная часть.

Ритуал приветствия и начала занятий.

Упражнение «Здравствуй, друг!»

Психолог: Здравствуй, друг! (здороваются за руку)

Как ты тут? (похлопывают друг друга по плечу)

Где ты был? (теребят друг друга за ушко)

Я скучал! (складывают руки на груди в области сердца)

Ты пришел! (разводят руки в сторону)

Хорошо! (обнимаются)

Дыхательное упражнение «Воздушный шарик»

Дети, лежа, делают ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: 10 хлопков — пауза- 5 хлопков — пауза-10 хлопков-пауза 5 хлопков. Во время выдоха дети поднимают правую и левую ногу и удерживают их в воздухе на время задержки дыхания. Во время вдоха опускают их. На следующем выдохе дети поднимают левую руку и правую ногу. На вдохе опускают их. Упражнение выполняется 5-8 раз. Единица счета равна одной секунде.

II. Основная часть.

Разминка - подготавливающий эмоциональный фон занятия.

Упражнение «Дракон кусает свой хвост»

Звучит веселая музыка. Дети встают друг за другом и крепко держатся друг за друга (за плечи). Первый ребенок — «голова дракона», последний — «хвост дракона». «Голова дракона» пытается поймать, «хвост», а тот уворачивается — от нее.

Массаж, самомассаж.

Самомассаж. Направлен на стимуляцию кинестетических 35 ощущений, соматогнозис – восприятие частей собственного тела, развитие пассивного словаря.

Самомассаж «Обезьяна расчесывается»

Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука — от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у линии роста волос (большие пальцы — по средней линии!); в такой позе ребенок интенсивно массирует голову ото лба к шее и обратно.

III. Блок упражнений, направленных на формирование психомоторных координаций и познавательных компетенций (двигательные упражнения на растяжки, глагодвигательный репертуар, упражнения на развитие межполушарного взаимодействия, базовые сенсомоторные взаимодействия; базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность, игры с мячом, развитие крупной и мелкой моторики и т.д.).

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКИ

Растяжка «Кольцо»

Исходное положение: лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. Плавно без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы.

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕПЕРТУАР

Упражнение «Замок»

Рисование в воздухе перед собой знака бесконечности ∞ (центр знака — напротив переносицы). Сначала психолог плавно передвигает одну руку ребенка, начиная из центра вверх, обводя три раза воображаемый знак бесконечности. Ребенок должен внимательно следить за кончиками пальцев своей руки, не мигая, не отводя взгляда и не задерживая дыхания. Затем то- же — другой рукой и двумя руками, сцепленными в замок. Далее можно варьировать размеры знака и то расстояние, на котором он рисуется.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Упражнение «Домики для улиток»

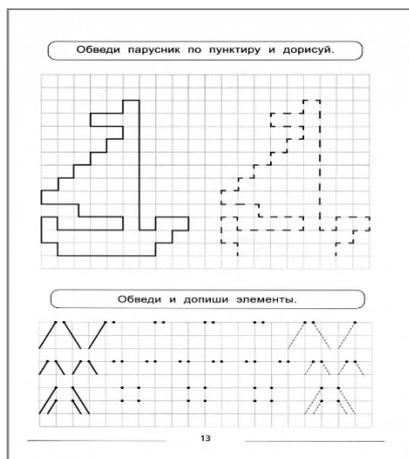
Психолог: Обведи рисунки.



БАЗОВЫЕ СЕНСОМОТОРНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ОПОРОЙ НА ГРАФИЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Упражнение «Обведи парусник»

Психолог: обведи рисунок по пунктиру



ИГРЫ С МЯЧОМ

Игротерапия «Пройди защиту»

Психолог: На площадке проводятся две линии, у одной стоит в колонне команда нападающих, у другой — команда защитников. По сигналу первый нападающий выбегает с мячом вперед, а ему навстречу выходит защитник. Нападающий старается обвести защитника и ударить мячом о землю за линией команды защитников. Кому это удастся, приносит своей команде очко. То же выполняют следующие пары игроков, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее число очков.

РАЗВИТИЕ КРУПНОЙ МОТОРИКИ

Упражнение «Паучок»

Психолог: передвигаемся по полу как паучки – для этого надо сесть на пол, руками упереться в пол за спиной, а ноги согнуть в коленях. Ползаем, опираясь на ступни и ладошки.

РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

Упражнение «Клён»

Психолог: Ветер тихо клён качает, (пальчики растопырены и тянутся вверх)

Вправо, влево наклоняет: (качаем ладошками вправо-влево)

Раз — наклон и два — наклон, (наклоняем влево — вправо ладошки низко-низко)

За шумел листвою клён. (пошевелить пальчиками)

Кораблик

По реке плывёт кораблик,
Он плывёт издалека, (сложить руки лодочкой и делать волнообразные движения)
На кораблике четыре
Очень храбрых моряка. (показываем поднятые вверх 4 пальца)
У них ушки на макушке, (поднимаем руки к голове, показываем ушки согнутыми ладонями)
У них длинные хвосты, (приставляем руку к пояснице, изображаем движения хвостиком)
Но страшны им только кошки,
Только кошки и коты. (обе руки поднимаем к голове, изображаем кошачьи когти и шипим).

IV. Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля), коммуникативные и когнитивные упражнения, элиминация гнева и агрессии. Сюда также входят: кинезиологические упражнения, когнитивные игры, психокоррекционные игры

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ, ПРОИЗВОЛЬНОСТИ, САМОКОНТРОЛЯ

Упражнение «Кто летает?»

Психолог: если предмет летает – дети поднимают руку, если не летают – руки у детей опущены. Когда педагог сознательно ошибается, детям необходимо своевременно удержаться и не поднять руку. Ребенок, который не удержался, должен заплатить фант и выкупить его в конце игры, выполнив какое-либо задание.

КОММУНИКАТИВНЫЕ И КОГНИТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение «Перекрестное марширование»

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

ЭЛИМИНАЦИЯ ГНЕВА И АГРЕССИИ

Игротерапия «Лягушки»

Психолог: внимательно посмотрите, как я буду делать следующее упражнение. (Показать движение губ, соответствующее артикуляции звука «и», обратить внимание на напряжение и расслабление губ.) А теперь слушайте и делайте, как я.

Мы весёлые лягушки
Тянем губы прямо к ушкам!
Потяну – перестану!
Губы не напряжены

И расслаблены...

ПСИХОКОРЕКЦИОННЫЕ ИГРЫ

Игротерапия «Зеркало настроения»

Игра проводится в паре. Дети стоят лицом друг к другу. Один ребенок - зеркало. Другой - тот, кто смотрит в зеркало. Последний пытается с помощью мимики, жестов, поз отразить различные состояния (человек радуется, дует, удивляется, грустит, гордится и т.д.), а зеркало повторяет выразительные движения партнера.

V. Заключительная часть.

Релаксация.

Релаксация «Шишки»

Психолог: представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах (*напряжение*). Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам...

Ритуал завершения занятий и прощание.

Ритуал завершения «Тепло рук и сердец»

Психолог: дети встаем в круг и передаем в ладошке соседу свое имя, улыбаясь самой доброй улыбкой. Педагог просит детей подарить ему что-нибудь на прощание! У вас нет ничего с собой, но у вас есть тепло сердец, которое можно почувствовать это тепло ваших ладошек. Рукопожатие по кругу.

ПРИЛОЖЕНИЕ 10

Занятие 10

Оборудование: колокольчик, карандаши цветные, мяч, покрывало, фотографии, мягкие игрушки

Ход занятия:

I. Вводная часть.

Ритуал приветствия и начала занятий.

Упражнение «Давайте поздороваемся!»

Психолог: передвигаемся по группе, по сигналу каждый участник должен успеть поздороваться с максимальным числом играющих:

-Хлопок в ладоши- пожать руки.

-Звонок колокольчика - поздороваться носиками.

-2 хлопка- погладить по спине партнёра и т. д.

Дыхательное упражнение «Дыхание на выдохе»

Дети садятся, прислонившись спиной к стене. На вдохе они поднимают правую руку, удерживают позу, задерживают дыхание на выдохе — опускают правую руку вниз, а левую поднимают вверх, удерживают позу, задерживая дыхание, затем на вдохе — меняет руки местами и т.д. Упражнение выполняется 5-8 раз. Отсчет: вдох, выдох-10 хлопков, задержка дыхания- 5 хлопков.

II. Основная часть.

Разминка - подготавливающий эмоциональный фон занятия.

Упражнение «Лисонька, где ты?»

Психолог: становимся полукругом, ведущий — в центра. Дети отворачиваются и закрывают глаза. Ведущий тихо дотрагивается до плеча одного ребенка, что означает, что он будет играть роль лисы. Все остальные — зайцы. По сигналу все открывают глаза и поворачиваются. Никто не знает, кто — лиса? Ведущий зовет: «Лисонька, где ты?». Лиса не отвечает. Ведущий зовет второй и третий раз. И только на третий раз лиса бросается ловить зайцев. Если заяц успел присесть на корточки, его ловить нельзя. Пойманные зайцы выходят из игры.

Массаж, самомассаж.

Самомассаж. Направлен на стимуляцию кинестетических 35 ощущений, соматогнозис – восприятие частей собственного тела, развитие пассивного словаря.

Самомассаж «Ушки»

Психолог: уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали) (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед).

III. Блок упражнений, направленных на формирование психомоторных координаций и познавательных компетенций (двигательные упражнения на растяжки, глазодвигательный репертуар, упражнения на развитие межполушарного взаимодействия, базовые сенсомоторные взаимодействия; базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность, игры с мячом, развитие крупной и мелкой моторики и т.д.).

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКИ

Растяжка «Замок»

Дети переносят согнутую в локте правую руку через плечо ладонкой внутрь, а левую за спину ладонкой вверх. Складывают пальцы обеих рук в «замочек», левой рукой тянут вниз. Возвращаются в исходное положение. Повторяют, поменяв руки.

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕПЕРТУАР

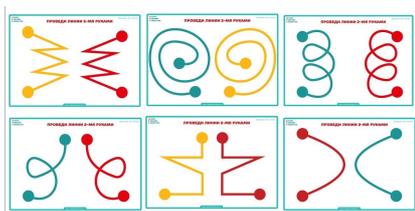
Упражнение «Сжимаем в кулачок»

Психолог: руки (опущенные, поднятые в стороны или вверх) сжаты в кулаки, большой палец вытянут. Движения глаз сочетаются с одновременным поворотом рук в ту же сторону, что и глаза, затем — в противоположную. То же со ступнями ног в положении лежа и сидя.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

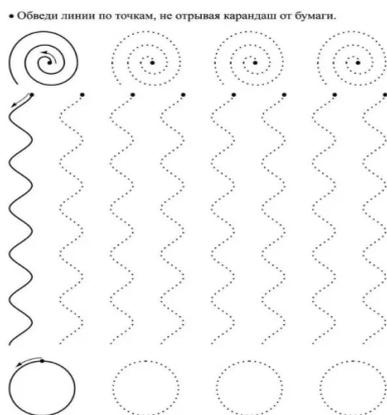
Упражнение «Проведи линии»

Психолог: проведи линии двумя руками



БАЗОВЫЕ СЕНСОМОТОРНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ОПОРОЙ НА ГРАФИЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Упражнение «Обведи линии»



ИГРЫ С МЯЧОМ

Игротерапия «Нападающие тройки»

Игроки каждой команды разбиваются на тройки. По сигналу первые тройки передвигаются до отметки (на расстоянии 15—20 м) с помощью передач мяча друг другу через среднего. Оттуда они передают мяч следующим тройкам своей команды. Побеждает команда, первой закончившая передвижения и допустившая меньше ошибок.

РАЗВИТИЕ КРУПНОЙ МОТОРИКИ

Упражнение «Не дай мячику упасть»

Лёгкий мяч кладётся на игровой парашют или простыню, которую держат за разные концы игроки, стоящие друг напротив друга. Простыню приводят в движение, создавая волны или катая мяч друг к другу. Задача – не дать мячику скатиться с простыни и упасть.

РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

Упражнение «Зима»

Психолог: Раз, два, три, четыре, пять, (загибаем пальчики по одному)

Мы во двор пошли гулять.

Бабу снежную лепили, (имитируем лепку комков),

Птичек крошками кормили, ("крошим хлебushек" всеми пальчиками)

С горки мы потом катались, (ведем ладошкой правой руки по ладони левой руки)

А еще в снегу валялись. (кладем ладошки на стол то одной, то другой стороной)

Все в снегу домой пришли, (отряхиваем ладошки)

Съели суп и спать легли. (производим движения воображаемой ложкой, кладем руки под

щеку).

IV. Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля), коммуникативные и когнитивные упражнения, элиминация гнева и агрессии. Сюда также входят: кинезиологические упражнения, когнитивные игры, психокоррекционные игры

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ, ПРОИЗВОЛЬНОСТИ, САМОКОНТРОЛЯ

Упражнение «Что слышно?»

Психолог: предлагает детям послушать и запомнить то, что происходит в комнате, за дверью, на улице. Затем он просит рассказать, какие звуки они слышали. Можно подсчитать услышанные звуки и выбрать победителя.

КОММУНИКАТИВНЫЕ И КОГНИТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение «Фотография»

И.п. — сидя на полу. Инструктор показывает детям фотографию с изображением человека с определенным настроением. Один из участников должен воспроизвести заданную ему фразу с интонацией, соответствующей эмоции на фотографии. Необходимо сопроводить высказывание соответствующей мимикой и жестами. Остальные дети должны оценить правильность выполнения задания.

ЭЛИМИНАЦИЯ ГНЕВА И АГРЕССИИ

Игротерапия «Ласковый мелок»

Дети делятся на пары. Один ложится на пол. Другой – пальчиком на его спине рисует солнышко, цифру, дождик, букву. Первый должен догадаться, что нарисовано. После окончания рисования – нежным жестом руки «стереть» все нарисованное.

ПСИХОКОРЕКЦИОННЫЕ ИГРЫ

Игротерапия «Обними и приласкай игрушку»

Психолог: вносит в группу одну или несколько мягких игрушек, например: куклу, собаку, медведя, зайца, кошку и т.д. Дети гуляют по комнате. По сигналу педагога они разбиваются на группы и проходят к той игрушке, которую хотели бы поласкать. Первый ребенок берет игрушку, обнимает ее, ласкает и говорит ей что-нибудь нежное и приятное. Затем ребенок передает игрушку своему соседу. Тот, в свою очередь, должен обнять игрушечного зверя и сказать ласковые слова. Игра может повторяться несколько раз.

V. Заключительная часть.

Релаксация.

Релаксация «Штанга»

Психолог: поднимаем «воображаемую» штангу напрягая при этом мышцы рук, ног и туловища. Затем расслабляем – бросаем штангу.

«Мы готовимся к рекорду, будем заниматься спортом, (наклон вперед)

Штангу с пола мы поднимем (выпрямится, руки вверх)

Крепко держим...

И бросаем!
Наши мышцы не устали
И ещё послушней стали.
Нам становится понятно:
Расслабление приятно».

Ритуал завершения занятий и прощание.

Ритуал завершения «Солнечные лучики»

Психолог: протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.

Занятие 11

Оборудование: свисток, музыка, веревки, карандаши, лист бумаги в клетку, мяч

Ход занятия:

I. Вводная часть.

Ритуал приветствия и начала занятий.

Упражнение «Давайте поздороваемся!»

Психолог: дети передвигаемся по группе, по сигналу каждый участник должен успеть поздороваться с максимальным числом играющих:

-Хлопок в ладоши- пожать руки.

-Звонок колокольчика - поздороваться носиками.

-2 хлопка- погладить по спине партнёра и т. д.

Дыхательное упражнение «Петушок»

Психолог: дети садимся на пятки, спина прямая, руки расставлены в стороны — правая рука согнута в локте, а левая рука прямая, — при этом обе руки смотрят влево. На вдохе руки описывают полукруг через верх и на задержке дыхания останавливаются в позе- обе руки смотрят вправо: правая рука прямая, а левая согнута в локте. На выдохе: руки описывают полукруг через и останавливаются в первоначальной позе и т.д. Упражнение выполняется 5-8 раз. Отсчет: вдох, выдох- 10 хлопков, задержка- 5 хлопков.

II. Основная часть.

Разминка - подготавливающий эмоциональный фон занятия.

Упражнение «Слушай команду»

Психолог: дети маршируем под музыку. Затем музыка внезапно прерывается и ведущий шепотом произносит команду'(сесть на стулья, поднять правую руку, присесть, взяться за руки и т. д.).

Массаж, самомассаж.

Самомассаж. Направлен на стимуляцию кинестетических 35 ощущений, соматогнозис – восприятие частей собственного тела, развитие пассивного словаря.

Самомассаж «Игры-шнуровки»

В играх с шнурованием также развивается глазомер, внимание, происходит укрепление пальцев и всей кисти руки (мелкая моторика), развивается пространственное ориентирование, что способствует усвоению понятий «вверху», «внизу», «справа», «слева»; а это в свою очередь влияет на формирование головного мозга и становления речи. А также, что не маловажно, игры-шнуровки косвенно готовят руку к письму и развивают усидчивость.

III. Блок упражнений, направленных на формирование психомоторных координаций и познавательных компетенций (двигательные упражнения на растяжки, глагодвигательный репертуар, упражнения на развитие межполушарного взаимодействия, базовые сенсомоторные взаимодействия; базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность, игры с мячом, развитие крупной и мелкой моторики и т.д.).

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКИ

Растяжка «Коробочка с карандашами»

И. п.: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Медленно вернуться в и.п.

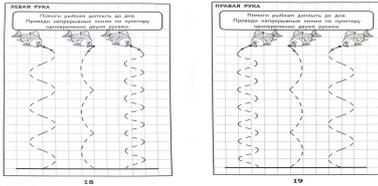
ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕПЕРТУАР

Глагодвигательное упражнение

Психолог: и.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжать отработку движения глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Движения глаз необходимо совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха необходимо сделать движения глазами, затем удерживать глаза в крайнем латеральном положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное положение сопровождается пассивным выдохом. Усложнение - упражнение выполняется с легко прикушенным языком. Усложнение - упражнение выполняется с широко открытым ртом.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Упражнение «Проведи линии-2»



БАЗОВЫЕ СЕНСОМОТОРНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ОПОРОЙ НА ГРАФИЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Упражнение «Петушок»

Начальная точка - 2 клетки вниз, 4 клетки вправо.

*2 клетки вправо, *3 клетки вниз, *2 клетки вправо, * 1 клетка вверх, *2 клетки вправо, * 1 клетка вверх, *1 клетка вправо, *3 клетки вниз, *2 клетки влево, * 1 клетка вниз, 1 клетка влево, * 1 клетка вниз, *1 клетка влево, *2 клетки вниз, *2 клетки влево, *1 клетка вверх, 1 клетка вправо, * 1 клетка вверх, 1 клетка влево, * 1 клетка вверх, 1 клетка влево, *2 клетки вверх, *2 клетки влево, * 1 клетка вверх, *1 клетка вправо, *1 клетка вверх, *1 клетка вправо, *1 клетка вверх.

ИГРЫ С МЯЧОМ

Игротерапия «Круговая игра»

Игроки одной команды размещаются за пределами круга (квадрата), а игроки второй — внутри его. Стоящие за кругом стараются выбить всех игроков противника. Игрокам, находящимся внутри круга, разрешается ловить мяч с лета. По истечении определенного времени или когда все игроки, находящиеся внутри круга, будут выбиты, команды меняются ролями. Побеждает команда, быстрее выбившая игроков другой команды или большее их число.

РАЗВИТИЕ КРУПНОЙ МОТОРИКИ

Упражнение «Хождение по полосе»

Одна из простых игр на физическое развитие ребёнка – ходьба по узкой полосе. Для этого можно использовать специальный безопасный скотч, который клеится на пол, или длинную веревочку. Полоса должна быть протяженной, с поворотами и изгибами. Предложите детям проверить, смогут ли они пройти по узкой дорожке? Также по такой полосе можно катать машинки, мячики или толкать перед собой корзинку.

РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

Упражнение «Торт»

Психолог: Тесто ручками помнем, (сжимаем-разжимаем пальчики)

Сладкий торт испечем. (как будто мнем тесто)

Серединку смажем джемом, (круговые движения ладошками по столу)

А верхушку — сладким кремом (круговые движения ладошками друг об друга)

И кокосовую крошкой

Мы присыплем торт немножко (сыплем "крошку" пальчиками обеих рук)

А потом заварим чай —

В гости друга приглашай! (одна рука пожимает другую).

IV. Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля), коммуникативные и когнитивные упражнения, элиминация гнева и агрессии. Сюда также входят: кинезиологические упражнения, когнитивные игры, психокоррекционные игры

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ, ПРОИЗВОЛЬНОСТИ, САМОКОНТРОЛЯ

Упражнение «Птенцы»

Психолог: садимся в круг. Выбираются птица-мама, птица-папа, которые уходят за дверь. Затем выбираются пять птенцов. Все опускают головы на руки вниз. Птицы-родители приглашаются в круг. Один из птенцов тихим тонким голосом пищит, не поднимая головы. Остальные дети сидят очень тихо. Этот птенец может поднять голову. Так продолжается до тех пор, пока все птенцы не будут найдены. При повторе игры можно обыгрывать других зверей, например, котят, ягнят и т.д.

КОММУНИКАТИВНЫЕ И КОГНИТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение «Визуализация перемещений»

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

ЭЛИМИНАЦИЯ ГНЕВА И АГРЕССИИ

Игротерапия «Мыльные пузыри»

Психолог или ребенок имитирует выдувание мыльных пузырей, а остальные дети изображают полет этих пузырей. Дети свободно двигаются. После команды «Лопнули!» дети ложатся на пол.

ПСИХОКОРЕКЦИОННЫЕ ИГРЫ

Игротерапия «Посочувствуй другому»

Психолог:

- 1) Девочка упала, поранила руку, ей больно (один ребенок с помощью мимики, позы показывает боль, другой пытается найти ласковые слова, жесты, оказывает помощь).
- 2) Два друга давно не виделись. Они мечтают о встрече (дается задание показать, как встретятся два друга после долгой разлуки).
- 3) Малыш потерялся, плачет (нужно показать, как поступит старший ребенок, как поможет малышу).

- 4) Девочку обидели. Ее пожалела подружка (завязала бант, дала игрушку, обняла, как еще можно утешить девочку?).
- 5) Девочки подобрали котенка, пожалели его, попоили молоком.

Пары по очереди показывают свои упражнения. Остальные дети оценивают выразительность мимики лица и движений, затем меняются ролями.

V. Заключительная часть.

Релаксация.

Релаксация «Спящий котенок»

Психолог: представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком (*напряжение*). Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (*расслабление*).

Ритуал завершения занятий и прощание.

Ритуал завершения «Обниму я крепко друга»

Психолог: дети становимся в круг и по очереди благодарим друг друга за совместные игры, обнимаются друг с другом.

Занятие 12

Оборудование: карандаши, лист бумаги, мяч, обруч, ведро, бумажные самолетики

Ход занятия:

I. Вводная часть.

Ритуал приветствия и начала занятий.

Упражнение «Выполни задание»

Психолог: давайте сыграем в игру. Для это надо встать в круг. Как только вы услышите команду и найдете это у себя, то должны будете выполнить задание. Например: пускай постоят на правой ноге все, у кого сегодня хорошее настроение. Пусть похлопают в ладоши все, у кого карие глаза. Пусть коснуться кончика носа все, у кого есть что-то розовое в одежде. Пусть погладят себя по голове все, кто никогда не обижает других. Пусть улыбнуться все, кто умеет помогать детям и взрослым. Пусть хлопнут в ладоши те, кто не обзывает других. А теперь, ребята, я, как всегда, приглашаю вас на ковер. Давайте сядем удобно в круг.

Дыхательные упражнения «Вдох, выдох»

Психолог: дети садимся на пятки, спина прямая, прямые руки расставлены в стороны. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев. Один палец смотрит вниз, а другой вверх. С вдохом пальцы меняются местами, с выдохом – опять меняются местами и т.д. На задержке – удержание позы. Упражнение выполняется 5-8 раз. Отсчет: вдох, выдох- 10 хлопков, задержка дыхания- 5 хлопков.

II. Основная часть.

Разминка - подготавливающий эмоциональный фон занятия.

Упражнение «Я не знал!»

Психолог выбирает мальчика-незнайку. О чем его ни спросят, он ничего не знает. Дети задают незнакомке разные вопросы, а он молчит, разводит руками: «не знаю», «ничего не видел». Выразительные движения: поднятие бровей, опущение уголков губ, поднятие плеч, разведение руками.

Массаж, самомассаж.

Самомассаж. Направлен на стимуляцию кинестетических 35 ощущений, соматогнозис – восприятие частей собственного тела, развитие пассивного словаря.

Самомассаж «Свинки»

Психолог: Как на пишущей машинке Встать друг за другом «паровозиком»

Две хорошенькие свинки.....похлопывать по спине ладонями впереди. Все постукивают стоящего ребенка, на повторение потешки...

Все похрюкивают: поворачиваются на 180 и поколачивают Туки-туки-туки-тук! кулачками, затем постукивают

Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк! пальчиками и поглаживают ладонями.

III. Блок упражнений, направленных на формирование психомоторных координаций и познавательных компетенций (двигательные упражнения на растяжки, глазодвигательный репертуар, упражнения на развитие межполушарного взаимодействия, базовые сенсомоторные взаимодействия; базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность, игры с мячом, развитие крупной и мелкой моторики и т.д.).

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКИ

Растяжка «Зоопарк-1»

Дети ходят, изображая косолапую мишку (на внешней стороны стопы), птенчика (на мысочках), уточку (на пяточках), двигаясь вперед и пятясь назад, а также неуклюжего пингвина (на внутренней стороны стопы), двигаясь только вперед. При этом глаза смотрят в точку на стене перед ребенком.

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕПЕРТУАР

Упражнение «Тучки»

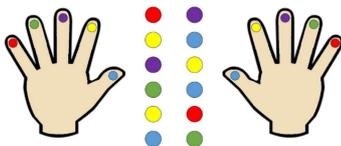
И.п.- то же. Рот открыт. Задача ребенка самостоятельно рисовать в воздухе крест каким-нибудь предметом и следить за ним взглядом. Делать это надо сначала левой рукой, потом правой. Упражнение выполняется на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Упражнение «Вертикали»

Упражнение Вертикали

Каждому пальцу соответствует свой цвет. Нажми на цветные круги в столбиках нужным пальцем. Выполняй двумя руками одновременно.



БАЗОВЫЕ СЕНСОМОТОРНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ОПОРОЙ НА ГРАФИЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Упражнение «Щенок»

Психолог: Начальная точка - 4 клетки вниз, 2 клетки вправо.

*1 клетка вниз, *6 клеток вправо, *3 клетки вверх, *1 клетка влево, *1 клетка вниз, *3 клетки вправо, *2 клетки вниз, *1 клетка вправо, *2 клетки вниз, *2 клетки влево, 1 клетка вверх, *1 клетка влево, *3 клетки вниз, *2 клетки влево, 1 клетка вверх, *1 клетка вправо, 1 клетка вниз, *2 клетки влево, *5 клеток вверх, *1 клетка влево.

ИГРЫ С МЯЧОМ

Игротерапия «В кругу соперника»

Психолог: играют две команды. На противоположных сторонах площадки чертят два круга (или кладут обручи). Команда, владеющая мячом, старается положить его в круг соперника. За это она получает очко, и мяч передается другой команде. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

РАЗВИТИЕ КРУПНОЙ МОТОРИКИ

Упражнение «Попадаем в цель»

Психолог: азартная и весёлая игра, для которой всегда можно найти подручный материал: если кольцоброса под рукой нет, подойдёт любая ёмкость или пустое ведро. Забрасывать в цель можно мяч, бумажные самолётики или что-то другое. Кто больше попадёт в цель? Устройте соревнования!

РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

Упражнение «Капуста»

Психолог: Мы капусту рубим, рубим (ладошками рубим)

Мы капусту трём, трём (кулачки трут друг друга)

Мы капусту солим, солим (солим щепоткой)

Мы капусту мнём, мнём (пальчики сжимаем и разжимаем)

В баночку кладём и пробуем.

IV. Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля), коммуникативные и когнитивные упражнения, элиминация гнева и

агрессии. Сюда также входят: кинезиологические упражнения, когнитивные игры, психокоррекционные игры

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ, ПРОИЗВОЛЬНОСТИ, САМОКОНТРОЛЯ

Упражнение «Тух-тиби-дух»

Дети произносят заклинание против плохого настроения, обид и разочарований. Они, не разговаривая, хаотично двигаются по комнате и, останавливаясь напротив одного из участников, должны сердито произнести волшебное слово «тух-тиби-дух». После этого продолжать движение по комнате, время от времени останавливаясь перед кем-нибудь и сердито произнося волшебное слово. Важно говорить его не в пустоту, а определенному человеку, стоящему напротив. Через некоторое время дети не смогут не смеяться.

КОММУНИКАТИВНЫЕ И КОГНИТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение «Визуализация водопада»

Психолог: представьте водопад и необходимо рассмотреть высокое голубое небо, яркое солнце, детали горных порогов и огромную лавину воды. При этом тело должно почувствовать прохладу горной воды, тысячи мельчайших брызг на лице и запах свежести. Уши могут услышать шум падающей воды и стук камней.

ЭЛИМИНАЦИЯ ГНЕВА И АГРЕССИИ

Игротерапия «Ласковый ветерок»

Психолог: «К нам в комнату залетел ласковый ветерок. Закроем глазки. Ветерок коснулся вашего личика. Погладьте его: лобик, щечки, носик, шею. Погладьте ласково волосики, руки, ноги, животик. Какой приятный ветерок! Откроем глазки. До свидания, ветерок, прилетай к нам еще.

ПСИХОКОРЕКЦИОННЫЕ ИГРЫ

Игротерапия «Закончи предложение»

Психолог: закончи предложение
Моя любимая игра...
Моя любимая игрушка...
Мое любимое занятие...
Мой лучший друг...
Моя любимая песня...
Мое любимое время года...
Мои любимые сладости...
Моя любимая книга ...
Мой любимый праздник...
Мой любимый сказочный герой...
Моя любимая считалка...
Мой любимый мультфильм...
Моя любимая сказка...
Мой любимый цветок ...

**V. Заключительная часть.
Релаксация.**

Релаксация «Лягушки»

Психолог: губы втягиваются, как при произношении звука «И», а затем возвращаются на место.

«Тянем губы прямо к ушкам!

Вот понравится лягушкам!

Потяну – перетяну

И нисколько не устану!

Губы не напряжены

И расслаблены».

Ритуал завершения занятий и прощание.

Ритуал завершения «Скажите доброе словечко»

Психолог: ребята, давайте закончим наш день ритуалом: каждый по очереди скажет соседу хорошие слова, за что-то похвалит его. Мы будем делать это для того, чтобы уходить с радостным чувством.

Занятие 13

Оборудование: мяч, карандаши, лист бумаги, гуашевая краска, бубен, колокольчик

Ход занятия:

I. Вводная часть.

Ритуал приветствия и начала занятий.

Упражнение «Выполни задание»

Психолог: давайте сыграем в игру. Для это надо встать в круг. Как только вы услышите команду и найдете это у себя, то должны будете выполнить задание. Например: Пускай постоят на правой ноге все, у кого сегодня хорошее настроение. Пусть похлопают в ладоши все, у кого карие глаза. Пусть коснуться кончика носа все, у кого есть что-то розовое в одежде. Пусть погладят себя по голове все, кто никогда не обижает других. Пусть улыбнуться все, кто умеет помогать детям и взрослым. Пусть хлопнут в ладоши те, кто не обзывает других. А теперь, ребята, я, как всегда, приглашаю вас на ковер. Давайте сядем удобно в круг.

Дыхательные упражнения «10 хлопков»

Дети стоят, спина прямая, прямые руки вытянуты вперед, одна ладонь смотрит вниз, а другая вверх. На вдохе ладони переворачиваются одна вверх, а другая вниз; на выдохе – опять переворачиваются и т.д. На задержке дыхания — удержание позы. Упражнение выполняется 5-8 раз. Отсчет: вдох, выдох- 10 хлопков, задержка-5 хлопков.

II. Основная часть.

Разминка - подготавливающий эмоциональный фон занятия.

Упражнение «Возьми и передай»

Психолог: дети сидят на стульях по кругу и передают друг другу воображаемые предметы, называя их. Например, Саша передает Свете «тяжелый чемодан», она еле-еле его поднимает, демонстрируя, какой он тяжелый.

Массаж, самомассаж.

Самомассаж. Направлен на стимуляцию кинестетических 35 ощущений, соматогнозис – восприятие частей собственного тела, развитие пассивного словаря.

Самомассаж «Запрещенное движение»

Психолог: во время ходьбы по одному в колонне учитель (он идет первым) меняет положение рук: в сторону, на пояс, вверх, за голову, за спину. Дети выполняют за ним все движения, кроме одного — руки, на пояс. Это движение — запрещенное. Тот, кто ошибается, выходит из строя. Через некоторое время объявляется запрещенным другое движение.

III. Блок упражнений, направленных на формирование психомоторных координаций и познавательных компетенций (двигательные упражнения на растяжки, глагодвигательный репертуар, упражнения на развитие межполушарного взаимодействия, базовые сенсомоторные взаимодействия; базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность, игры с мячом, развитие крупной и мелкой моторики и т.д.).

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКИ

Растяжка «Зоопрак-2»

Дети изображают мишку, птенчика, уточку, двигаясь при этом вперед и назад, а также неуклюжего пингвина (на внутренней стороны стопы), двигаясь только вперед. При этом глаза смотрят в точку на стене перед ребенком.

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕПЕРТУАР

Упражнение «рисует в воздухе»

Психолог: и.п. – то же. Рот открыт, язык высунут. Задача ребенка самостоятельно рисовать каким-либо предметом в воздухе восьмерку, следя за предметом глазами и двигая языком в том же направлении. Делать это надо сначала левой рукой (надо нарисовать горизонтальную восьмерку), потом правой рукой (вертикальную). Затем наоборот: левой рукой рисуется вертикальная восьмерка, правой рукой — горизонтальная. Упражнение выполняется на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы. Время выполнения 4-6 минут.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Упражнение «Кулак – ребро – ладонь»

Психолог: три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости стола, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на столе, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем двумя руками вместе. Количество повторений – по 8 – 10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении помогайте себе командами («кулак – ребро – ладонь»), произнося их вслух или про себя.

БАЗОВЫЕ СЕНСОМОТОРНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ОПОРОЙ НА

ГРАФИЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Упражнение «Змея»

Психолог: начальная точка - 2 клетки вниз, 8 клеток вправо.

*2 клетки вправо, *2 клетки вниз, *1 клетка влево, *5 клеток вниз, *3 клетки влево, *4 клетки вверх, *1 клетка влево, *4 клетки вниз, *3 клетки влево, *2 клетки вверх, *1 клетка вправо, *1 клетка вниз, *1 клетка вправо, *4 клетки вверх, *3 клетки вправо, *4 клетки вниз, *1 клетка вправо, *7 клеток вверх.

ИГРЫ С МЯЧОМ

Игротерапия «Стой!»

Психолог: водящий сильно ударяет мячом о землю и называет чей-нибудь номер. Вызванный бежит за мячом, а остальные играющие разбегаются в разные стороны. Вызванный, схватив мяч, кричит «Стой!», все останавливаются и стоят неподвижно, где их застала команда. Водящий стремится попасть мячом в ближайшего игрока, который может увертываться от мяча, не сходя с места (наклоняться, приседать, подпрыгивать и т. д.). Если водящий промахнется, то бежит за мячом, остальные разбегаются. Взяв мяч, водящий кричит «Стой!» и кидает мяч в кого-либо из играющих. Осаленный мячом игрок становится новым водящим. Играющие окружают его, и игра начинается сначала.

Психолог: правила запрещают кому-либо сходить с места после команды «Стой!», но, пока мяч не в руках водящего, можно как угодно перемещаться по площадке.

РАЗВИТИЕ КРУПНОЙ МОТОРИКИ

Упражнение «Перекрёстные движения»

Психолог: стоя на месте поднимаем поочередно колени с перекрёстным касанием ладоней – правое колено вверх, касание левой ладони, левое колено вверх – касание правой ладони. При выполнении упражнения голова остаётся неподвижной, а плечо двигается вслед за рукой.

РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

Упражнение «Котёнок»

Психолог: шёл один я по дорожке, (показываем один пальчик)

Шли со мной мои две ножки, (показывает два пальчика)

Вдруг на встречу три мышонка, (показываем три пальчика)

Ой, мы видели котенка! (хлопает себя ладошками по щечкам и как бы качает ладошками голову)

У него четыре лапки, (показываем четыре пальчика)

На лапках - острые царапки, (царапаем ногтями поверхность того что под рукой)

Один, два, три, четыре, пять, (на каждый счёт показываем соответствующее число)

пальчиков)

Нужно быстро убежать ! (двумя пальчиками, указательным и средним, убегаем по поверхности).

IV. Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля), коммуникативные и когнитивные упражнения, элиминация гнева и агрессии. Сюда также входят: кинезиологические упражнения, когнитивные игры, психокоррекционные игры

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ, ПРОИЗВОЛЬНОСТИ, САМОКОНТРОЛЯ

Упражнение «Шалуны»

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

КОММУНИКАТИВНЫЕ И КОГНИТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение «Пуантизм»

Психолог: и.п. — сидя на полу. Детям предлагаются чистые листы бумаги, гуашевые краски, свобода творчества и возможность рисовать пальцами обеих рук без использования кисточек. Для каждого пальца правой и левой руки выбирается свой цвет краски. Рисунок можно начать одной рукой, затем продолжить другой и обеими одновременно.

ЭЛИМИНАЦИЯ ГНЕВА И АГРЕССИИ

Игротерапия «Зайка»

Психолог: дети становимся в круг, держимся за руки. В центре круга стоит грустный зайка. Дети поют:

Зайка, зайка! Что с тобой?

Ты сидишь совсем больной.

Ты вставай, вставай, скачи!

Вот морковку получи! (2 раза)

Получи и попляши!

Все дети подходят к зайке и дают ему воображаемую морковку. Зайчик берёт морковку, делается весёлым и начинает плясать. А дети хлопают в ладоши. Потом выбирается другой зайка.

ПСИХОКОРЕКЦИОННЫЕ ИГРЫ

Игротерапия «Я и мое настроение»

Психолог: закончи предложение

Я радуюсь, когда...

Я горжусь тем, что...

Мне бывает грустно, когда...

Мне бывает страшно, когда...

Я злюсь, когда...

Я был удивлен, когда...

Когда меня обижают,
Я сержусь, если...
Однажды я испугался...

V. Заключительная часть.

Релаксация.

Релаксация «Олени»

Психолог: представим себе, что мы – олени. Поднять руки над головой, скрестить их, широко расставив пальцы. Вот какие рога у оленя! Напрягите руки. Они стали твёрдыми! Нам трудно и неудобно держать так руки. Напряжение неприятно. Быстро опустите руки, уроните их на колени. Расслабили руки. Спокойно. Вдох – выдох.

«Посмотрите: мы – олени,
Рвётся ветер нам навстречу!
Ветер стих,
Расправим плечи,
А теперь немножко лени...
Руки не напряжены
И расслаблены.
Знайте девочки и мальчики,
Отдыхают ваши пальчики!
Дышится легко, ровно и глубоко».
Восстановление дыхания.

Ритуал завершения занятий и прощание.

Ритуал завершения «Очень жаль нам расставаться»

Психолог: очень жаль нам расставаться,
Но пришла пора прощаться.
Чтобы нам не унывать,
Нужно крепко всех обнять (*дети обнимают друг друга по кругу*)

Занятие 14

Оборудование: цветок, музыка, лист бумаги, карандаши

Ход занятия:

I. Вводная часть.

Ритуал приветствия и начала занятий.

Упражнение «Круг радости»

Психолог: Добрый день, дорогие ребята! У меня сегодня прекрасное настроение и я хочу его передать всем вам. А поможет мне в этом –этот цветок.

Я приглашаю всех встать в круг радости и сказать друг другу добрые пожелания, передавая из рук в руки «волшебный цветок».

Желаю счастья и добра

Всем детям с самого утра!

(Дети передают друг другу цветок и произносят добрые пожелания).

Дыхательное упражнение «Вырасти большой»

Дети стоят с опущенными руками и головой, на вдохе медленно поднимают расслабленные руки и голову вверх, постепенно «растягивая» все тело (не отрывая пятки от пола); задерживают дыхание. На выдохе - постепенно расслабляя тело, опускают руки и голову, сгибаются в пояснице; задерживают дыхание.

II. Основная часть.

Разминка - подготавливающий эмоциональный фон занятия.

Упражнение «Раздумье»

Звучит спокойная музыка. Один из детей — «грибник» (пошел в лес по грибы), а другие — лесные деревья. Грибник ходит по лесу между деревьями и плутает, он заблудился. Затем, когда музыка кончается, он останавливается и задумывается: «Куда идти?»

Массаж, самомассаж.

Самомассаж. Направлен на стимуляцию кинестетических 35 ощущений, соматогнозис – восприятие частей собственного тела, развитие пассивного словаря.

Самомассаж «Мыши»

Психолог: На носочках ходят мыши,

Так, чтоб кот их не услышал.

III. Блок упражнений, направленных на формирование психомоторных координаций и познавательных компетенций (двигательные упражнения на растяжки, глагодвигательный репертуар, упражнения на развитие межполушарного взаимодействия, базовые сенсомоторные взаимодействия; базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность, игры с мячом, развитие крупной и мелкой моторики и т.д.).

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКИ

Растяжка «Аист и лягушка»

Психолог: дети разбиваемся на пары, один изображает лягушку, другой аиста. Лягушка убегает от аиста, тот ее ловит.

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕПЕРТУАР

Упражнение «Фигуры»

Психолог: и.п.- то же. Задача ребенка самостоятельно рисовать в воздухе крест каким-нибудь предметом, следить за ним взглядом и двигать при этом языком в том же направлении. Упражнение выполняется на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы. При этом при движении от центра вправо предмет должен находиться в правой руке. Над переносицей, при движении предмета влево, он перехватывается левой рукой. Движение вверх и вниз осуществляется попеременно двумя руками. Время выполнения 4-6 минут.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Упражнение «Лезгинка»

Психолог: левую руку сожмите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6 – 8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

БАЗОВЫЕ СЕНСОМОТОРНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ОПОРОЙ НА ГРАФИЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Упражнение «Слон»

Психолог: Начальная точка - 2 клетки вниз, 3 клетки вправо.

*4 клетки вправо, * 1 клетка вниз, *3 клетки вправо, *7 клеток вниз, *2 клетки влево, *3 клетки вверх, *1 клетка влево, *3 клетки вниз, *2 клетки влево, *4 клетки вверх, 1 клетка влево, *2 клетки вниз, 1 клетка влево, * 1 клетка вниз, *1 клетка влево, *2 клетки вверх, *1 клетка вправо, *5 клеток вверх.

ИГРЫ С МЯЧОМ

Игротерапия «Школа мяча»

Психолог:

— Бросить мяч вверх и поймать его сначала двумя руками, потом только правой, потом — левой.

— Бросить мяч вверх, присесть, дотронуться пальцами до носков ног, затем подняться и поймать мяч сначала двумя руками, затем только одной.

— Перебросить мяч над головой из правой руки в левую и обратно.

— Бросить мяч высоко вверх, подпрыгнуть, повернувшись в воздухе, и поймать мяч двумя руками.

— Наклонившись вперед, бросить мяч между ногами и, выпрямившись, поймать его впереди.

— Бросить мяч вверх, сесть на пол и поймать его, не вставая, бросить опять мяч вверх, встать и поймать его.

Ряд упражнений можно выполнить у стены, если она есть во дворе.

— Бросать мяч о стену и ловить с поворотами, приседаниями и пр.

— Игрок сильным броском ударяет мяч о землю так, чтобы он ударился о стену и отскочил от нее по направлению к играющему, который должен поймать мяч.

РАЗВИТИЕ КРУПНОЙ МОТОРИКИ

Упражнение «Танцы»

Ставьте детям то ритмичную музыку, то медленную, чтобы они менял скорость и движения. Показывайте свои движения, прося их повторить. Вращения, наклоны, движения руками и ногами, раскачивания – всё это отлично развивает физические навыки.

РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

Упражнение «Листья»

Психолог: Раз, два, три, четыре, пять –

Будем листья собирать. Сжимают и разжимают кулачки.

Листья березы, Загибают большой палец.

Листья рябины, Загибают указательный палец.

Листики тополя, Загибают средний палец.

Листья осины, Загибают безымянный палец.

Листики дуба мы соберем, Загибают мизинец.

Маме осенний букет отнесем. Сжимают и разжимают кулачки.

IV. Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля), коммуникативные и когнитивные упражнения, элиминация гнева и агрессии. Сюда также входят: кинезиологические упражнения, когнитивные игры, психокоррекционные игры

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ, ПРОИЗВОЛЬНОСТИ, САМОКОНТРОЛЯ

Упражнение «Колпак мой треугольный»

Психолог: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Затем фраза повторяется, но дети, которым выпадает говорить слово «колпак», заменяют его жестом (легкий хлопок ладошкой по голове)

Затем фраза повторяется еще раз, но при этом на жесты заменяются два слова: слово «колпак» (легкий хлопок ладошкой по голове) и «мой» (показать рукой на себя). При повторении фразы в третий раз заменяются жесты три слова: «колпак», «мой» и «треугольный» (изображение треугольника руками).

КОММУНИКАТИВНЫЕ И КОГНИТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение «Зашифрованное предложение»

Психолог: и.п. — сидя на полу. Для запоминания даются короткие предложения, например: «Дети играли во дворе». Детям предлагается зашифровать предложение, добавляя через каждый слог вставку «хве»: «Де (хве) ти (хве) иг (хве) ра (хве) ли (хве) во (хве) дво (хве) ре (хве)».

ЭЛИМИНАЦИЯ ГНЕВА И АГРЕССИИ

Игротерапия «Рисуем на ладошках»

Психолог: ребята закрывают глаза, протягивают друг другу руки: один ладонями вверх, другой – вниз. Один представляет какой-то образ и пытается передать его второму, поглаживая его ладонями (например, море, ветер, двое под фонарем и т.д.). Затем пары меняются.

ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫЕ ИГРЫ

Игротерапия «Солнечный зайчик»

Психолог: солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал по лицу,

нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щеке, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот – погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит и ласкает тебя, подружись с ним.

V. Заключительная часть.

Релаксация.

Релаксация «Хоботок»

Психолог: вытянуть губы «**хоботком**» (как при артикуляции звука «у»). Напрягались губы. Опускаем хоботок. Теперь губы стали мягкими, ненапряжёнными (*рот слегка приоткрыт, губы расслаблены*).

«Подражаю я слону,
Губки хоботком тяну,
А теперь их отпускаю и на место возвращаю.
Губы не напряжены
И расслаблены».

Ритуал завершения занятий и прощание.

Ритуал завершения «Прощание»

Психолог: дети встаем в круг и кладем руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания»

Занятие 15

Оборудование: восковой мел, цветные карандаши, мяч, лист бумаги, набор коробочек, песок, скрепка, крупа, бумажные шарики

Ход занятия:

I. Вводная часть.

Ритуал приветствия и начала занятий.

Упражнение «Круг радости»

Психолог: Добрый день, дорогие ребята! У меня сегодня прекрасное настроение и я хочу его передать всем вам. А поможет мне в этом –этот цветок.

Я приглашаю всех встать в круг радости и сказать друг другу добрые пожелания, передавая из рук в руки «волшебный цветок».

Желаю счастья и добра

Всем детям с самого утра!

(Дети передают друг другу цветок и произносят добрые пожелания).

Дыхательное упражнение «5 хлопков»

Психолог: дети стоят, спина прямая, руки прямые смотрят влево. На вдохе руки описывают полукруг через верх и останавливаются в позе — обе руки прямые смотрят вправо. Дыхание при этом задерживаются. На выдохе руки описывают полукруг через низ и останавливаются в первоначальной позе и т.д. Упражнение выполняется 5-8 раз. Отсчет: вдох, выдох- 10 хлопков, задержка дыхания- 5 хлопков.

II. Основная часть.

Разминка - подготавливающий эмоциональный фон занятия.

Упражнение «Рисуем настроение»

Психолог раздает детям наборы восковых мелков или цветных карандашей, большие листы бумаги. Ребятам предлагается нарисовать свое настроение. Для выполнения этого задания ведущий предлагает каждому ребенку найти в зале удобное место и занять удобное положение: лежа, сидя. Под спокойную музыку дети выполняют упражнение. После того как все закончили рисовать, ведущий предлагает выбрать цвет, рядом с которым дети считают

нужным повесить свои рисунки. Так могут появиться «желтые», «синие» и другие рисунки. Получившийся коллаж, будет отражать настроение детей.

Массаж, самомассаж.

Самомассаж. Направлен на стимуляцию кинестетических 35 ощущений, соматогнозис – восприятие частей собственного тела, развитие пассивного словаря.

Самомассаж «Котенок»

Психолог:

- а) Котенок крадется. Ходьба на цыпочках.
- б) Котенок бежит. Бег на носочках.
- в) Котенок прыгает, ловит бабочку. Мягкие подпрыгивания, опускаться нужно на всю ступню.

III. Блок упражнений, направленных на формирование психомоторных координаций и познавательных компетенций (двигательные упражнения на растяжки, глагодвигательный репертуар, упражнения на развитие межполушарного взаимодействия, базовые сенсомоторные взаимодействия; базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность, игры с мячом, развитие крупной и мелкой моторики и т.д.).

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКИ

Растяжка «Кузнецы и сенокосцы»

Дети складывают руки так, как будто у них в руках молот, и куют железо. Затем дети представляют, что у них в руках коса, и косят траву.

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕПЕРТУАР

Упражнение «Крестик»

Ребенок сидит у стены, голова неподвижна. Ноги и руки прямые, лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются. Рот открыт. Упражнение выполняется так же, как на занятии 13, однако ребенок следит за предметом, при этом двигая языком в направлении, противоположном движению глаз.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Упражнение «Зеркальное рисование»

Психолог: положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого задания вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки.

БАЗОВЫЕ СЕНСОМОТОРНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ОПОРОЙ НА ГРАФИЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Упражнение «Олень»

Психолог: начальная точка - 4 клетки вниз, 2 клетки вправо.

*2 клетки вправо, * 1 клетка вверх, *1 клетка вправо, *1 клетка вверх, *1 клетка вправо, *1 клетка вниз, *1 клетка вправо, *1 клетка вверх, *1 клетка вправо, *2 клетки вниз, *3 клетки влево, *2 клетки вниз, 1 клетка вправо, * 1 клетка вниз, *3 клетки вправо, *1 клетка вверх, *1 клетка вправо, *6 клеток вниз, *1 клетка влево, *2 клетки вверх,

1 клетка влево, * 1 клетка вверх, *2 клетка влево, *1 клетка вниз, *1 клетка влево, *2 клетки вниз, *1 клетка влево, *3 клетки вверх, *1 клетка влево, *3 клетки вверх, *1 клетка влево, *2 клетки вверх.

ИГРЫ С МЯЧОМ

Игротерапия «Ножной мяч в кругу»

Психолог: играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Один из игроков (по жребию) идет в круг, взяв с собой мяч. Водящий, ударяя ногой по мячу, стремится выбить его из круга. Играющие задерживают мяч ногами, не позволяя ему вылететь из круга. Задержанный мяч они передают ногами между собой, не давая его водящему. Если водящему удалось выбить мяч из круга (он должен пролететь не выше коленей играющих), то на его место идет игрок, пропустивший мяч с правой стороны от себя. Поэтому каждый участник игры старается защитить промежуток между собой и соседом справа.

Повторяя игру, можно условиться, что каждый защищает промежуток слева от себя.

Один из вариантов игры предусматривает более тесный контакт между играющими, т. е. стоящие по кругу в процессе игры держатся за руки и не разъединяют их при отбивании и передаче мяча.

РАЗВИТИЕ КРУПНОЙ МОТОРИКИ

Упражнение «В гости»

Психолог: В гости к пальчику большому

Приходили прямо к дому Поочередно соединять все пальцы

Указательный и средний, с большим пальцем.

Безымянный и последний Мизинец стучит по большому пальцу.

Сам мизинчик-мальшок

Постучался об порог.

Вместе пальчики-друзья, Пальцы собрать в щепотку.

Друг без друга им нельзя.

РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

Упражнение «В гости»

Психолог: В гости к пальчику большому

Приходили прямо к дому Поочередно соединять все пальцы

Указательный и средний, с большим пальцем.
Безмянный и последний Мизинец стучит по большому пальцу.
Сам мизинчик-мальшок
Постучался об порог.
Вместе пальчики-друзья, Пальцы собрать в щепотку.
Друг без друга им нельзя.

IV. Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля), коммуникативные и когнитивные упражнения, элиминация гнева и агрессии. Сюда также входят: кинезиологические упражнения, когнитивные игры, психокоррекционные игры

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ, ПРОИЗВОЛЬНОСТИ, САМОКОНТРОЛЯ

Упражнение «Чайничек с крышечкой»

Психолог: на чайничке — крышечка (левая рука складывается в кулак, правая — ладонью делает круговые движения над кулаком).

На крышечке — шишечка (вертикальные движения кулаками).

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

Из дырочки пар идет (указательными пальцами рисуются спиральки). Пар идет с дырочки,

Дырочка в шишечке,

Шишечка на крышечке,

Крышечка на чайничке».

При последующем повторении песенки одно слово нужно поменять на «Гу-гу-гу», жесты сохраняются: «Гу-гу-гу»! На чайничке - крышечка и т. д.».

КОММУНИКАТИВНЫЕ И КОГНИТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение «Шумящие коробочки»

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

ЭЛИМИНАЦИЯ ГНЕВА И АГРЕССИИ

Игротерапия «Тучки»

Из бархатной бумаги синего цвета вырезать тучи. Под музыку П. И. Чайковского «времена года» наклеить тучи на лист акварельной бумаги. Дождь нарисовать пальчиковыми красками синего и голубого цвета.

ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫЕ ИГРЫ

Игротерапия «В центре круга»

Психолог: дети сидимся в кругу на коврик или на стульях. В центре ребенок, который выбирается педагогом или детьми, можно по считалке. Задача детей – говорить ребенку,

который находится в центре, приятные слова: «Ты мне нравишься»; «Ты вежливая и добрая»; «Я люблю с тобой играть» и т.д.
Примечание: это игровое упражнение рекомендуется проводить в течение длительного периода, чтобы у каждого ребенка была возможность побывать в центре круга.

V. Заключительная часть.

Релаксация.

Релаксация «Любопытная Варвара»

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

«Любопытная Варвара смотрит влево... смотрит вправо...

А потом опять вперед – тут немного отдохнет

Шея не напряжена, а расслаблена».

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

«А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, дальше всех!

Возвращается обратно –

Расслабление приятно!

Шея не напряжена,

И расслаблена».

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

«А Варвара смотрит вниз!

Мышцы шеи напряглись!

Возвращается обратно –

Расслабление приятно!

Шея не напряжена,

И расслаблена».

Ритуал завершения занятий и прощание.

Ритуал завершения «Добрые дела»

Дети говорят в круге о своих добрых делах. Можно предложить детям рассказать о том, как они помогли, кому то или что-то сделали для других детей в течение дня.

ПРИЛОЖЕНИЕ 16

Занятие 16

Оборудование: палочка, лист бумаги, карандаши

Ход занятия:

I. Вводная часть.

Ритуал приветствия и начала занятий.

Упражнение «Волшебная палочка»

Психолог держит в руках “волшебную палочку” и приглашает детей:

- Раз, два, три, четыре, пять.

Приглашаю всех играть.

Кто быстрее подойдет, тот быстрее секрет найдет.

Всем расскажет и покажет, объяснит и путь укажет

Во что дальше поиграть и кто будет начинать....

Дети подходят, берутся рукой за “волшебную палочку” и такими же словами приглашают остальных детей к игре, пока не соберутся все желающие поиграть.

Дыхательное упражнение «Воздушный шарик»

Дети стоят, спина прямая, прямые руки расставлены в стороны. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев. Один палец смотрит вниз, а другой вверх. На вдохе пальцы меняются местами и т.д. На задержке дыхания — удержание позы. Упражнение выполняется 5-8 раз. Отсчет: вдох, выдох-10 хлопков, задержка дыхания- 5 хлопков.

II. Основная часть.

Разминка - подготавливающий эмоциональный фон занятия.

Упражнение «Игра с песком»

Психолог:

- Сядьте удобно. Обопритесь на спинку стула. Закройте глаза.

Представьте, что вы на берегу реки. Песок прохладный, сыпучий. Набрать в руки воображаемый песок. (Вдох). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержать дыхание). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы (выдох). Уронить обессилено руки вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками.

Массаж, самомассаж.

Самомассаж. Направлен на стимуляцию кинестетических 35 ощущений, соматогнозис – восприятие частей собственного тела, развитие пассивного словаря.

Самомассаж «Медвежонок»

Психолог: стоя. Ходьба на внешней стороне стопы, а затем на внутренней. Руки на поясе.

III. Блок упражнений, направленных на формирование психомоторных координаций и познавательных компетенций (двигательные упражнения на растяжки, глагодвигательный репертуар, упражнения на развитие межполушарного взаимодействия, базовые сенсомоторные взаимодействия; базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность, игры с мячом, развитие крупной и мелкой моторики и т.д.).

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКИ

Растяжка «Гусеница»

Психолог: дети изображаем гусеницу. Прямые руки и ноги стоят на полу близко друг к другу. Затем руки убегают, а ноги стоят, потом ноги догоняют, а руки ждут.

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕПЕРТУАР

Глагодвигательное упражнение

Ребенок сидит без опоры на стену, спина прямая, голова неподвижна. Ноги и руки прямые, лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются. Рот открыт, язык высунут. Задача ребенка самостоятельно рисовать каким-либо предметом в воздухе восьмерку, следя за предметом глазами и двигая языком в направлении, противоположном направлению глаз. Делать это надо сначала левой рукой (надо нарисовать горизонтальную восьмерку), потом правой рукой (вертикальную восьмерку). Затем наоборот: левой рукой рисуется вертикальная восьмерка, правой рукой горизонтальная. Упражнение выполняется на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы. Время выполнения 4-6 минут.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Упражнение «Ухо – нос»

Психолог: левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладони, поменяйте положение рук, «с точностью до наоборот».

БАЗОВЫЕ СЕНСОМОТОРНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ОПОРОЙ НА ГРАФИЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Упражнение «Сидящий зайчик»

Психолог: начальная точка - 2 клетки вниз, 3 клетки вправо.

*1 клетка вправо, *3 клетки вниз, *2 клетки вправо, *2 клетки вниз, *1 клетка влево, *2 клетки вниз, *3 клетки вправо, *3 клетки вниз, *1 клетки влево, *1 клетка вверх, *1 клетка влево, *2 клетки вниз, *1 клетка вправо, *2 клетки вниз, *2 клетки вправо, *1 клетка вниз, *6 клеток влево, *1 клетка вверх, 1 клетка влево, *1 клетка вверх, 1 клетка влево, *12 клеток вверх.

ИГРЫ С МЯЧОМ

Игротерапия «Мяч соседу»

Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Водящий за кругом. Играющие передают мяч вправо-влево, но обязательно соседу. Задача водящего - дотронуться до мяча. Если водящий дотронулся, то новым водящим становится тот игрок, у кого был мяч.

РАЗВИТИЕ КРУПНОЙ МОТОРИКИ

Упражнение «Не подражай!»

На стол кладутся пять одинаковых предметов. Вокруг стола располагаются играющие (не больше 7) и ведущий. У каждого игрока в правой руке не заточенный карандаш.

Ведущий называет один из предметов и быстро опускает возле него карандаш, одновременно с ним возле этого же предмета должны опустить свои карандаши все играющие.

Неожиданно ведущий называет один предмет, а карандаш опускает возле другого. Играющие не должны поддаваться внушению его жеста, а опустить карандаш возле предмета, который он назвал. Те, которые ошиблись, на три хода выбывают из игры.

Темп игры постепенно возрастает и, кроме того, на столе появляются все новые и новые предметы. Число их можно довести до 10-15 в зависимости от уровня реактивности участвующих в игре. Нужно ведь хорошо запомнить, где какой лежит предмет, чтобы опустить карандаш одновременно с ведущим.

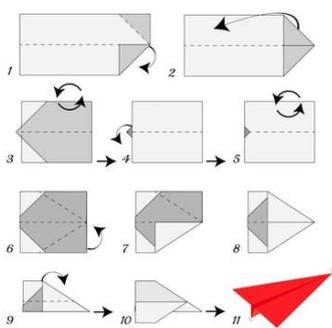
С теми, кто часто поддается влиянию его жеста, следует поиграть отдельно, уменьшив

на столе количество предметов. Игра «Зеркало»

РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

Упражнение «Самолет»

Психолог: понадобится прямоугольный лист бумаги. Складываем его вдоль. 2. Загибаем уголки прямоугольника к середине. 3. Затем весь лист складываем вдвое так, чтобы маленький уголок чуть выходил за край. Это нос будущего самолёта. 4. Разворачиваем лист. 5. Подгибаем уголок. Переворачиваем заготовку обратно. 6. Начинаем делать «крылья»: с другой стороны от «носа» загибаем края. 7. Сгибаем углы к центральной линии. 8. Загибаем заготовку по линии центра. «Носовая часть» готова. 9. Будущее крыло визуально делим на три части. 10. Сгибаем лист по нижней намеченной линии. 11. Поделка готова.



IV. Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля), коммуникативные и когнитивные упражнения, элиминация гнева и агрессии. Сюда также входят: кинезиологические упражнения, когнитивные игры, психокоррекционные игры

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ, ПРОИЗВОЛЬНОСТИ, САМОКОНТРОЛЯ

Упражнение «Буратино»

Психолог: и.п. — стоя.

Правая рука вверх + прыжок на левой ноге.

Левая рука вверх + прыжок на правой ноге.

Правая рука вверх + прыжок на правой ноге.

Левая рука вверх + прыжок на левой ноге.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

КОММУНИКАТИВНЫЕ И КОГНИТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение «Моя рука, твоя рука»

Психолог: дети разбиваемся на пары и, сидим лицом друг к другу, определяют сначала у себя, затем у партнера левую руку, левое плечо, правое колено и т.д.

ЭЛИМИНАЦИЯ ГНЕВА И АГРЕССИИ

Игротерапия «Минута шалости»

Психолог по сигналу (удар в бубен, свисток, хлопок в ладоши) предлагает детям пошалить: каждый делает, что ему хочется – прыгает, бегает, кувыркается и т.п. повторный сигнал ведущего через 1-3 минуты объявляет конец шалостям.

ПСИХОКОРЕКЦИОННЫЕ ИГРЫ

Игротерапия «Царевна Несмеяна»

Психолог: с помощью считалки выбираем «Царевну Несмеяну». Чтобы Несмеяна улыбнулась, надо сказать ей добрые слова о том, какая она хорошая, отзывчивая, веселая. Дети по очереди говорят «царевне» о ее хороших качествах, поступках.

V. Заключительная часть.

Релаксация.

Релаксация «Тишина»

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

Психолог: «Тише, тише, тишина...

Разговаривать нельзя...

Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать...

И тихонько будем спать».

Ритуал завершения занятий и прощание.

Ритуал завершения «Дружба»

Психолог: Все мы дружные ребята

Мы ребята-дошколята.

Никого не обижаем.

Как заботиться, мы знаем.

Никого в беде не бросим.

Не отнимем, а попросим.

Пусть всем будет хорошо,

Будет радостно, светло!

ПРИЛОЖЕНИЕ 17

Занятие 17

Оборудование: белая бумага, цветные карандаши, мел, мячи, набор коробочек.

Ход занятия:

I. Вводная часть.

Ритуал приветствия и начала занятий.

Придумано кем-то просто и мудро. При встрече здороваться: «Доброе утро!» Доброе утро солнцу и птицам. Доброе утро улыбчивым лицам. И каждый становится добрым, доверчивым. Пусть доброе утро длится до вечера.

Упражнение «Добрые животные».

Участники встают в круг и берутся за руки. Педагог тихим голосом говорит: «Мы - одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь послушаем вместе!» Вдох — все делают шаг вперед, выдох - шаг назад. «Так не только дышит животное, так же ровно бьется его большое доброе сердце. Стук - шаг вперед, стук - шаг назад и т. д.

Дыхательные упражнения.

Дети кладет одну руку на грудь или живот и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимаются, а на выдохе — опускаются. Затем в такт с дыханием другой рукой он показывает, как дышит (на вдохе рука поднимаются до уровня груди, а на выдохе — опускаются). Далее Дети должен плавно и медленно поднимать и опускать руку или обе руки одновременно в такт дыханию, но уже на определенный счет (на 8, на 12).

II. Основная часть.

Разминка - подготавливающий эмоциональный фон занятия.

Игротерапия «Игра с муравьем».

Педагог: представьте, что вы в лесу. Сидите на пенечке. Под ногами мягкая трава. На пальцы ног залез муравей и бегае по ним. С силой натянуть носки на себя, ноги напряженные, прямые (вдох). Прислушаться, на каком пальце сидит муравей (задержать дыхание), движением ноги вперед сбросить муравья с пальцев ног (выдох). Носки вниз, в стороны, расслабьте ноги. Ноги отдыхают.

(Упражнение повторить 2—3 раза).

Массаж, самомассаж.

Самомассаж. Направлен на стимуляцию кинестетических 35 ощущений, соматогнозис – восприятие частей собственного тела, развитие пассивного словаря.

Самомассаж «Ай, тари, тари, тари.».

Растирают ладони от медленного темпа до быстрого, проговаривая весь текст.

Разогретыми руками греют горло.

Ай, тари, тари, тари, куплю Маше янтари.
Останутся деньги, куплю Маше серьги.
Останутся пятаки, куплю Маше башмаки.
Останутся грошки, куплю Маше ложки.
Останутся полушки, куплю Маше подушки.

III. Блок упражнений, направленных на формирование психомоторных координаций и познавательных компетенций (двигательные упражнения на растяжки, глагодвигательный репертуар, упражнения на развитие межполушарного взаимодействия, базовые сенсомоторные взаимодействия; базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность, игры с мячом, развитие крупной и мелкой моторики и т.д.).

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКИ

«Активные растяжки-2».

Исходная положение: ребенок лежит на спине, руки вверх, над головой, ноги вместе. По команде правая рука тянется вверх, правая нога-вниз; при этом левая рука и нога расслаблены. Ребенок должен удержаться в таком положении в течение 3-5 секунд. По команде все конечности расслабляются в течение того же интервала времени. Затем также «растягивается» левая сторона тела. «Дотянись». Ребенок лежит на животе. Взрослый, сидя перед ним, держит предмет перед ребенком, а ребенок тянется к нему сначала правой рукой, а потом левой. Затем взрослый, сидя у его ног, просит дотянуться до предмета ногами-сначала правой, а потом левой.

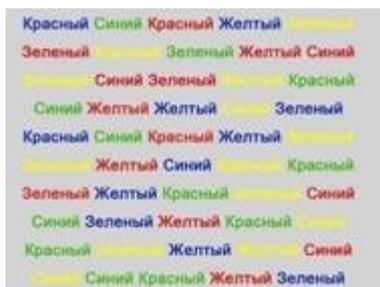
ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕПЕРТУАР

Глагодвигательное упражнение.

Исходная положение: ребенок сидит без опоры на стену, спина прямая, голова неподвижна. Ноги и руки прямые, лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются. Рот открыт, язык высунут. Задача ребенка самостоятельно рисовать каким-либо предметом в воздухе восьмерку, следя за предметом глазами и двигая языком в направлении, противоположном направлению глаз. Делать это надо сначала левой рукой (надо нарисовать горизонтальную восьмерку), потом правой рукой (вертикальную восьмерку). Затем наоборот: левой рукой рисуется вертикальная восьмерка, правой рукой горизонтальная. Упражнение выполняется на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы. Время выполнения 4-6 минут.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Упражнение «Радуга»



Напишите на бумаге слова разными цветами. Максимально быстро повторяйте их, и без запинки.

БАЗОВЫЕ СЕНСОМОТОРНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Упражнение «Цыганочка».

Исходная положение: встать, ноги на ширине плеч, руки опущены. Дотронуться правой рукой до поднятого левого колена, вернуться в исходное положение. Затем сзади дотронуться левой рукой до правой пятки (согнутая в колене правая нога отводится назад). Вернуться в исходное положение. Повторить цикл 3 раза.

БАЗОВЫЕ СЕНСОМОТОРНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ОПОРОЙ НА ГРАФИЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Упражнение «Рисуем улыбки».

На доске мелом (на листе, прикрепленном к стене) ребенок рисует дуги. Для выполнения этого задания на доске или на листе нужно провести вертикальную линию, которая разделит доску (лист) пополам. Ребенок все время стоит у середины листа и держит в руках мел (маркеры). Ребенок начинает рисовать дуги сначала каждой рукой по отдельности, а затем одновременно обеими руками, руки не напрягать. Каждую дугу обводит несколько раз, не отрывая руки. Дуги должны быть средних размеров. Устал - можно отдохнуть и продолжить.

ИГРЫ С МЯЧОМ

Упражнение «Мяч по кругу».

Ребенок и взрослый должны кидать друг другу с разных расстояний и ловить двумя руками большой мяч. Мяч кидают сначала непосредственно в руки, затем немного правее, немного левее, немного выше, ниже. Дети должны уметь кидать мяч, подавая его двумя руками снизу, сверху, по воздуху и ударяя об пол. Надо стараться не прижимать мяч к себе, а ловить его только руками. Дети ловят мяч по очереди и бросают взрослому.

РАЗВИТИЕ КРУПНОЙ МОТОРИКИ

Упражнение «Снеговик».

Исходное положение - стоя. Детям предлагается представить, что они - только что слепленный снеговик. Тело должно быть сильно напряжено, как замерзший снег. Ведущий может попробовать «снеговика» на прочность, слегка подталкивая его с разных сторон. Потом снеговик должен постепенно растаять, превратившись в лужицу. Сначала «тает» голова, затем плечи, руки, спина, ноги. Затем предлагается вариант «растаять», начиная с ног.

РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

Упражнение «Утюжок».

Карандаш я покачу

Вправо-влево – как хочу.

Прокатывание карандаша по поверхности стола.

Ребенок берет толстый карандаш. кладет его на стол. «Прогладь» карандаш сначала

одной ладонью, потом другой. Покатай карандаш по столу.

IV. Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля), коммуникативные и когнитивные упражнения, элиминация гнева и агрессии. Сюда также входят: кинезиологические упражнения, когнитивные игры, психокоррекционные игры.

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ, ПРОИЗВОЛЬНОСТИ, САМОКОНТРОЛЯ

Функциональное упражнение «Чайничек с крышечкой».

Участники садятся в круг. Каждый из них пропевает песенку, сопровождая ее определенными мануальными жестами:

«Чайничек (вертикальные движения ребрами ладоней)!

На чайничке — крышечка (левая рука складывается в кулак, правая — ладонью делает круговые движения над кулаком).

На крышечке — шишечка (вертикальные движения кулаками).

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

Из дырочки пар идет (указательными пальцами рисуются спиральки). Пар идет с дырочки,

Дырочка в шишечке,

Шишечка на крышечке,

Крышечка на чайничке».

При последующем повторении песенки одно слово нужно поменять на «Гу-гу-гу», жесты сохраняются: «Гу-гу-гу»! На чайничке - крышечка и т. д.».

КОММУНИКАТИВНЫЕ И КОГНИТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Когнитивное упражнение «Шумящие коробочки».

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

Коммуникативное упражнение «Пожелание».

Цель: коррекция эмоционально-личностной сферы психики детей.

Дети сидят в кругу и, бросая друг другу мячик, говорят добрые пожелания.

ЭЛИМИНАЦИЯ ГНЕВА И АГРЕССИИ

Функциональное упражнение «Колпак мой треугольный» (старинная игра).

Участники садятся в круг. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Затем фраза повторяется, но дети, которым выпадает говорить слово «колпак», заменяют его жестом (легкий хлопок ладошкой по голове)

Затем фраза повторяется еще раз, но при этом на жесты заменяются два слова: слово «колпак» (легкий хлопок ладошкой по голове) и «мой» (показать рукой на себя). При повторении фразы в третий раз заменяются жесты три слова: «колпак», «мой» и «треугольный» (изображение треугольника руками).

ПСИХОКОРЕКЦИОННЫЕ ИГРЫ

Игротерапия «Выбери девочку».

Цель: развитие произвольности, наблюдательности, воображения.

Дети выбирают из предложенных карточек с изображениями веселой, грустной, испугавшейся, злой девочки наиболее подходящую к тексту каждого из предложенных стихотворений А. Барто.

Зайку бросила хозяйка, под дождем остался зайка.

Со скамейки слезть не смог

Весь до ниточки промок.

- Какая девочка бросила зайку? - задает вопрос педагог, после чтения стихотворения.

Идет бычок качается, вздыхает на ходу

Ой, доска кончается, сейчас я упаду.

Какая девочка испугалась за бычка?

V. Заключительная часть.

Релаксация.

Релаксация «Кораблик».

Представим себе, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги пошире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижимаем к полу правую ногу, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола. Выпрямились! Расслабили ногу. Качнуло в другую сторону, прижимаем к полу левую ногу. Выпрямились! Вдох – выдох!

«Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем.

Снова руки на колени,

А теперь немножко лени...

Напряженье улетело,

И расслаблено всё тело...

Наши мышцы не устали

И ещё послушней стали.

Дышится легко...ровно...глубоко...».

Ритуал завершения занятий и прощание.

Упражнение «Хорошие новости».

Дети отвечают на вопрос: «Что хорошего произошло с ними за прошедший день в детском саду?». Высказываются по кругу, передавая из рук в руки мяч (или другой привлекательный предмет).

Время высказывания воспитатель ограничивает звуковым сигналом, (Желательно, чтобы каждый ребенок высказался и был услышан.)

Занятие 18

Оборудование: мячи, бумага, цветные карандаши, коробка с фотографиями эмоций

Ход занятия:

I. Вводная часть.

Ритуал приветствия и начала занятий.

Цель: сплочение детей, выработка положительного настроения и эмоций.

Упражнение «Добрые животные».

Участники встают в круг и берутся за руки. Педагог тихим голосом говорит: «Мы – одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь послушаем вместе!» Вдох — все делают шаг вперед, выдох – шаг назад. «Так не только дышит животное, так же ровно бьется его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т. д.

Дыхательные упражнения.

И. п.- встать, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе – опускаются вдоль тела ладонями вниз. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.

II. Основная часть.

Разминка - подготавливающий эмоциональный фон занятия.

Упражнение «Гимнастика».

Педагог:

- Посмотрели (головой) направо, налево, вверх, вниз (повторить 4 раза).

- Подняли плечи – сбросили (4 раза).

Кулачок. Потереть по часовой стрелке затылок, погладить затылок и шею сверху вниз. Хорошо.

Два кулачка. Потереть по часовой стрелке поясницу. Как следует. Хорошо.

- Похлопали в ладошки. Отлично. Молодцы!

Массаж, самомассаж.

Самомассаж. Направлен на стимуляцию кинестетических 35 ощущений, соматогнозис – восприятие частей собственного тела, развитие пассивного словаря.

Самомассаж «Божья коровка».

Божья коровушка,

полети на облачко,

Принеси нам с неба, чтобы были летом

в огороде бобы,

в лесу ягоды, грибы,

в роднике водица, в поле пшеница.

«Пробегают» пальцами правой руки по левой руке от кисти к плечу, затем по правой руке.

Поглаживают правой ладонью левую руку от кисти к плечу. Также поглаживают правую руку.

III. Блок упражнений, направленных на формирование психомоторных координаций и познавательных компетенций (двигательные упражнения на растяжки, глазодвигательный репертуар, упражнения на развитие межполушарного взаимодействия, базовые сенсомоторные взаимодействия; базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность, игры с мячом, развитие крупной и мелкой моторики и т.д.).

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКИ

Растяжка «Активные растяжки-1».

Ребенок лежит на спине, руки вверх, над головой, ноги вместе. По команде руки тянутся вверх, а ноги и мысочки- вниз. По другой команде — руки и ноги расслабляются.

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕПЕРТУАР

Глазодвигательное упражнение «Мостик».

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса
(Закрывают оба глаза)
Наши глазки отдыхают, упражненья выполняют
(Продолжают стоять с закрытыми глазами)
А теперь мы их откроем, через речку мост построим.
(Открывают глаза, взглядом рисуют мост)
Нарисуем букву «О», получается легко
(Глазами рисуют букву «О»)
Вверх поднимем, глянем вниз
(Глаза поднимают вверх, опускают вниз)
Вправо, влево повернем
(Глазами двигают вправо-влево)
Заниматься вновь начнем.
(Глазами смотрят вверх-вниз)

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Упражнение «Кнопки мозга».

Два пальца поставьте под ключицы (в том месте есть 2 ямки). Вторая рука расположена на пупке. Слегка массируйте ямки. Поменяйте руки.

Также нужно массировать ямочки, расположенные между 1 и 2 ребром под ключицами. Это мощная нейролимфатическая зона с крупными сосудами, идущими от сердца.

БАЗОВЫЕ СЕНСОМОТОРНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Упражнение «На спине без рук-1».

Ребенок ложится на спину, кладет в сцепленные в замочек руки на живот и приподнимает голову, а ноги сгибает в коленях. Он должен доползти до цели, отталкиваясь одновременно двумя ногами.

БАЗОВЫЕ СЕНСОМОТОРНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ОПОРОЙ НА

ГРАФИЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Упражнение «Коврик».

Ребенок рисует коврик в виде спиралек. Понадобятся несколько разноцветных карандашей. Делим лист пополам и начинаем рисовать от разделительной линии в разные стороны и в одну линию двумя руками одновременно. Должна получиться одна линия из спиралек. Далее рисуем вторую линию другим цветом или цветами (если в руках разные по цвету маркеры). В итоге получается разноцветный ковер. Во время выполнения задания ребенок не должен отвлекаться. Каждую спираль обводит в ту и другую сторону несколько раз.

ИГРЫ С МЯЧОМ

Упражнение «Катание мячей».

Ребенок и взрослый катают мячи друг другу по полу. Одновременно большой и теннисный мячи катятся друг другу в руки. Мячи не должны сталкиваться.

РАЗВИТИЕ КРУПНОЙ МОТОРИКИ

Упражнение «Дерево».

Ребенок сидит на корточках, голова спрятана в колени, колени обхватываются руками. Это семечко, которое, постепенно прорастая, превращается в дерево. Дети очень медленно поднимаются на ноги, выпрямляют туловище, вытягивают руки вверх. Тело напряжено, «дерево тянется к солнышку». От сильного порыва ветра «дерево» должно сломаться. Ребенок резко сгибается в талии, расслабляя верхнюю часть туловища, руки и голову, в то время как нижняя часть туловища должна остаться напряженной и неподвижной.

РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

Упражнение «Добывание огня».

Прокатывание карандаша между ладонями. Положить карандаш на одну ладонь, прикрыть её другой. Прокатывание карандаша между ладонями сначала медленно, а потом быстрее, от кончиков пальцев к запястьям. Далее сделать это сразу с двумя карандашами.

IV. Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля), коммуникативные и когнитивные упражнения, элиминация гнева и агрессии. Сюда также входят: кинезиологические упражнения, когнитивные игры, психокоррекционные игры.

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ, ПРОИЗВОЛЬНОСТИ, САМОКОНТРОЛЯ

Функциональное упражнение «Буратино».

И.п. - стоя.

Правая рука вверх + прыжок на левой ноге.

Левая рука вверх + прыжок на правой ноге.

Правая рука вверх + прыжок на правой ноге.

Левая рука вверх + прыжок на левой ноге.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

КОММУНИКАТИВНЫЕ И КОГНИТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Когнитивное упражнение «Моя рука, твоя рука».

Цель: формирование пространственных представлений.

Дети разбиваются на пары и, сидя лицом друг к другу, определяют сначала у себя, затем у партнера левую руку, левое плечо, правое колено и т.д.

Коммуникативное упражнение «Напряжение – расслабление».

Цель: коррекция эмоционально-личностной сферы психики детей.

Дети садятся на пол, сгибают ноги в коленях, подбородок к коленям, руки обнимают колени - напряжение. Расслабление - свободная поза.

ЭЛИМИНАЦИЯ ГНЕВА И АГРЕССИИ

Функциональное упражнение «Каратист».

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

ПСИХОКОРЕКЦИОННЫЕ ИГРЫ

Игротерапия «Угадай настроение».

Дети садятся в круг. У педагога в руках коробка с фотографиями. Они лежат так, что изображений не видно. Коробка переходит из рук в руки. Каждый ребенок берет по одной фотографии, рассматривает ее, показывает остальным и отвечает на следующие вопросы: «Кто изображен на фото? Какое настроение у человека? Как ты определил его настроение? Почему возникло это настроение? Если настроение грустное, как бы ты помог этому человеку?»

V. Заключительная часть.

Релаксация.

Упражнение «Любопытная Варвара».

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

«Любопытная Варвара смотрит влево... смотрит вправо...

А потом опять вперед – тут немного отдохнет

Шея не напряжена, а расслаблена».

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

«А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, дальше всех!

Возвращается обратно –

Расслабление приятно!

Шея не напряжена,

И расслаблена».

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

«А Варвара смотрит вниз!

Мышцы шеи напряглись!

Возвращается обратно –

Расслабление приятно!

Шея не напряжена,

И расслаблена».

Ритуал завершения занятий и прощание.

Упражнение «От сердца к сердцу».

Педагог: улыбайтесь чаще, и тогда вы будете здоровыми, сильными и красивыми. Давайте закончим наш день в кругу радости следующими словами: Нежные, добрые девочки! (Воспитатель идет по внешнему кругу) Сильные, смелые мальчики! (Обращаясь то к девочке, то к мальчику) И встанем в круг, за руки все возьмемся (Соединяет их руки), И радостно друг другу улыбнемся! (Дети заглядывают в глаза друг другу и улыбаются).

Занятие 19

Оборудование: микрофон, крупа, миска, мяч, смайлики из бумаги.

Ход занятия:

I. Вводная часть.

Ритуал приветствия и начала занятий.

Игротерапия «Интервью».

Участники сидят полукругом, у ведущего микрофон. Произнося реплику, он одновременно передаёт микрофон партнеру справа. Тот должен передать его следующему игроку, ответив при этом на заданный ему вопрос. Например: Какое у тебя настроение? Хорошее. Кого ты рад видеть сегодня? Что ждешь от сегодняшнего занятия? и т.д.

Дыхательные упражнения.

На медленном вдохе руки плавно разводятся в стороны и поднимаются вверх (или в стороны и к груди) —«притягивающее движение». На выдохе —«отталкивающее движение»— опускаются вдоль тела ладонями вниз.

II. Основная часть.

Разминка - подготавливающий эмоциональный фон занятия.

Игротерапия «Кричалки-шепталки-молчалки».

Для проведения упражнения из разноцветного картона необходимо приготовить три силуэта ладони: красный, желтый, синий – это сигналы. Когда педагог поднимает красную ладонь (кричалку), можно бегать, кричать, шуметь; желтая ладонь (шепталка) является сигналом к тому, что нужно тихо передвигаться и перешептываться; синяя ладонь (молчалка) означает, что дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалкой». После того как дети в конце игры лягут на пол, можно включить спокойную музыку.

Массаж, самомассаж.

Самомассаж. Направлен на стимуляцию кинестетических 35 ощущений, соматогнозис – восприятие частей собственного тела, развитие пассивного словаря.

Самомассаж «Мыло».

Каждый день я мыло мою,
под горячую воду
И в ладонях поутру, сильно, сильно мыло тру.
Мойся мыло не ленись, не выskalзьывай, не злись

Самомассаж «Медвежонок».

Стоя. Ходьба на внешней стороне стопы, а затем на внутренней. Руки на поясе.

III. Блок упражнений, направленных на формирование психомоторных координаций и познавательных компетенций (двигательные упражнения на растяжки, глазодвигательный репертуар, упражнения на развитие межполушарного взаимодействия, базовые сенсомоторные взаимодействия; базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность, игры с мячом, развитие крупной и мелкой моторики и т.д.).

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКИ

Растяжка «Лодочка».

Лечь на живот, руки вытянуть вперед, сложить их лодочкой (ладонь к ладони), приподнять прямые ноги, прогнуться и покачаться на животе в таком положении. Если ребенку трудно выполнять упражнение, взрослый помогает ему (качает его, поднимая, то руки, то ноги).

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕПЕРТУАР

Глазодвигательное упражнение.

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

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Упражнение «Домик».

Ребенку нужно соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажмите на пальцы левой, затем наоборот. Отработать эти движения для каждой пары пальцев отдельно.

БАЗОВЫЕ СЕНСОМОТОРНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Упражнение «Ползание на четвереньках».

Ребенок встает на четвереньки. Поднимает правую ногу и правую руку, делает шаг. Язык во рту медленно «переезжает» за «шагающей» рукой. Затем рука и нога меняются, а язык во время шага переползает в другую сторону. Задача — не сбиваясь и не падая, дойти до цели.

Примечание: Упражнение несложное. Главное, чтобы ребенок при «приземлении» не прикусил язык от усердия. Важно, чтобы он не задумывался о том, куда должен перемещаться язык, а делал это автоматически.

БАЗОВЫЕ СЕНСОМОТОРНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ОПОРОЙ НА ГРАФИЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Упражнение «Геометрические фигуры».

Делим лист пополам. Ребенок рисует сразу двумя руками одновременно разные геометрические фигуры: круги, квадраты, треугольники. Нарисовав их, ребенок обводит их в течение одной минуты, не отрывая при этом рук от бумаги, в разных направлениях.

Взрослый засекает время по команде «Начали!» ребенок начинает рисовать определенную фигуру, а по команде «Стоп!» перестает выполнять задание. И так с каждой фигурой. Важно, чтобы при выполнении задания у ребенка вместо круга не получился «клубок ниток». Обводить нужно как можно точнее, чтобы квадрат не раздваивался, а треугольник не увеличился в несколько раз.

ИГРЫ С МЯЧОМ

Игротерапия «Назови ласково».

Мячик маленький поймай, да словечко приласкай!

Содействовать называнию уменьшительно-ласкательной формы слова, учить передавать мяч друг другу из рук в руки, не прижимая к груди.

Педагог передавая мяч ребенку, называет слово и просит ребенка произнести слово ласково: кот-котик, яблоко-яблочко, белка-белочка и т.д.

РАЗВИТИЕ КРУПНОЙ МОТОРИКИ

Упражнение «Быстрые ноги».

Ребенок лежит на спине, ноги согнуты в коленях, ступни на полу, руки вытянуты вдоль туловища. В течение минуты ноги бегут, сильно топая по полу, верхняя часть туловища и голова остаются неподвижными. После выполнения упражнения ребенок лежит расслабившись с закрытыми глазами. Ведущий может провести сеанс релаксации.

РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

Упражнение «Крупы».

В миску насыпать любую крупу и дайте её малышу. Ребенок будет трогать крупу рукой или просыпать ее сквозь пальчики. Эта игра хорошо развивает мелкую моторику и тактильные ощущения.

IV. Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля), коммуникативные и когнитивные упражнения, элиминация гнева и агрессии. Сюда также входят: кинезиологические упражнения, когнитивные игры, психокоррекционные игры.

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ, ПРОИЗВОЛЬНОСТИ, САМОКОНТРОЛЯ

Функциональное упражнение «Считалочки-бормоталочки».

И.п. — сидя на полу. Инструктор просит детей повторить фразу: «Идет бычок, качается». Они должны несколько раз подряд произнести эту фразу. В первый раз они произносят вслух все три слова, во второй раз они произносят вслух только слова «идет бычок», а слово «качается» произносят про себя, хлопая при этом один раз в ладоши. В третий раз они произносят вслух только слово «идет», а слова «бычок, синхронные волнообразные движения вперед. Они ныряют вместе и по очереди (выполняет одновременные и поочередные волнообразные движения кистями рук). Вот так двигаются их хвостики (каждый палец поочередно совершает волнообразные движения). Вместе с дельфинами плавают медузы (руки, сжатые в кулаки, резко разжимаются). Все они танцуют и смеются (вращение рук в лучезапястных суставах).

КОММУНИКАТИВНЫЕ И КОГНИТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Когнитивное упражнение «Формирование квазипространственных представлений».

Исходное положение — сидя на полу. Педагог проводит с детьми отработку понятий: «до», «после», «раньше», «позже», «между». Он предлагает детям структурировать последовательность времени суток, года, дней недели, месяцев в году. Затем можно формировать навыки ориентировки и анализа времени на циферблате стрелочных часов.

Коммуникативное упражнение «Ура победителю!».

Стулья расставляются по кругу спинками внутрь. Стульев на один меньше, чем участников игры. Все бегают вокруг стульев, пока ведущий не хлопнет в ладоши. Как только это произошло, нужно успеть занять стул. Участник, оставшийся без стула, выходит из игры. При этом он должен издавать звуки, имитируя какое-либо животное (хрю-хрю, или му-му, или мяу-мяу и т. п.). Бегающие по кругу оставшиеся участники игры опять должны по сигналу ведущего успеть занять стулья, которых снова на один меньше, чем участников (ведущий убирает лишний стул). Игра продолжается, пока не останется один победитель. Он залезает на стул и кричит: «Ура победителю!», а все проигравшие хором издают звуки, которые они издавали во время игры.

ЭЛИМИНАЦИЯ ГНЕВА И АГРЕССИИ

Функциональное упражнение «Пчелка».

Все участники превращаются в пчелок, которые «летают» и громко жужжат. По сигналу инструктора: «Ночь» — «пчелки» садятся и замирают. По сигналу инструктора: «День» — «пчелки» снова летают и громко «жужжат».

ПСИХОКОРЕКЦИОННЫЕ ИГРЫ

Игротерапия «Говорящие предметы».

В ходе игры дети берут на себя разные роли и описывают свое состояние, причины действий, систему отношений с действительностью. Начинает первый ребенок: «Я не Саша, я шарик. Мне бы понравилось, если бы я был не одноцветным, а разукрашенным веселым узором. Мне бы хотелось, чтобы меня не держали на веревочке, а отпустили свободно летать, куда захочу». Продолжает следующий ребенок: «Я не Боря, я мяч. Я из резины и хорошо надут. Дети радуются, когда перебрасывают меня друг другу!» Педагог предлагает названия следующих предметов: пальто, автобус, мыло и т.п. Дети также предлагают свои варианты.

V. Заключительная часть.

Релаксация

Упражнение «Тишина».

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

«Тише, тише, тишина...

Разговаривать нельзя...

Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать...
И тихонько будем отдыхать».

Ритуал завершения занятий и прощание.

Упражнение «Спасибо скажем».

Спасибо скажем мы не раз

Всеми живому вокруг нас:
Как хорошо на свете жить,

Как хорошо уметь дружить!

В конце занятия каждый ребенок получает три бумажные смайлика с разными эмоциями. В зависимости от того, насколько понятно и интересно было на занятии, прикрепляет один, два или три смайлика лист бумаги.

Занятие 20

Оборудование: микрофон, мячи, карандаши, рисунки геометрических фигур, песок.

Ход занятия:

Вводная часть.

Ритуал приветствия и начала занятий.

Игротерапия «Интервью».

Участники сидят полукругом, у ведущего микрофон. Произнося реплику, он одновременно передаёт микрофон партнеру справа. Тот должен передать его следующему игроку, ответив при этом на заданный ему вопрос. Например: Какое у тебя настроение? Хорошее. Кого ты рад видеть сегодня? Что ждешь от сегодняшнего занятия? и т.д.

Дыхательные упражнения.

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

II. Основная часть.

Разминка - подготавливающий эмоциональный фон занятия.

Упражнение «Развиваем эмоции».

Педагог просит ребенка:

- 1) нахмуриться, как осенняя туча, злой волшебник и т.д.;
- 2) испугаться, как ребенок, который остался один во время грозы; мышка, попавшая в клетку; лиса, увидевшая волка; заяц, увидевший охотника и т.д.;
- 3) улыбнуться, когда тебя хвалят; купили новую игрушку; солнце;
- 4) удивится, как ребёнок, который первый раз увидел радугу; неожиданному подарку; плохому поступку и т.д.;
- 5) заскучать от плохой погоды, скуки, долгого ожидания.

Массаж, самомассаж.

Самомассаж. Направлен на стимуляцию кинестетических 35 ощущений, соматогнозис – восприятие частей собственного тела, развитие пассивного словаря.

Самомассаж «Улитка».

*Домик едет по травинке,
объезжает все росинки.
Это улитка ползет,
домик на себе везет.
Вот подул ветерок, закачался листок
и опять по тропинке
медленно ползет улитка.
Делают растирающие круговые движения кулачками от кисти к плечу.*

«Пробегаются» пальчиками от кисти к плечу.
Поколачивают кулачками.
Поглаживают руки ладонями.
Затем массируют другую руку.

Самомассаж «Баю-баю-баиньки».

*Баю-баю-баиньки,
купим сыну валенки
наденем на ноженьки,
пустим по дороженьке.
Будет ваш сыночек ходить,
новые валенки носить.*

Сидя на стуле одну ногу кладут на другую. Потирают стопы ладонями. Разминают пальцы стопы.

III. Блок упражнений, направленных на формирование психомоторных координаций и познавательных компетенций (двигательные упражнения на растяжки, глазодвигательный репертуар, упражнения на развитие межполушарного взаимодействия, базовые сенсомоторные взаимодействия; базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность, игры с мячом, развитие крупной и мелкой моторики и т.д.).

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКИ

Растяжка «Четыре стихии».

Педагог предлагает детям поиграть, если они услышат слово «земля», все должны опустить руки вниз изображая, что играют в земле, если слово «вода», то вытягивают руки вперед изображая плывущего человека, если слова «воздух» - поднять руки вверх, а при слове «огонь» - поднять руки и кистями изобразить «полыхание» огня. По желанию дети могут сесть на ковер.

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕПЕРТУАР

Глазодвигательное упражнение.

Руки (опущенные, поднятые в стороны или вверх) сжаты в кулаки, большой палец вытянут. Движения глаз сочетаются с одновременным поворотом рук в ту же сторону, что и глаза, затем — в противоположную. То же со ступнями ног в положении лежа и сидя.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Упражнение «Кулак - ребро - ладонь».

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

БАЗОВЫЕ СЕНСОМОТОРНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Упражнение «Полетели-1».

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

БАЗОВЫЕ СЕНСОМОТОРНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ОПОРОЙ НА ГРАФИЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Упражнение «Найди и обведи фигуру».

Педагог предлагает ребенку бланк с набором различных фигур. Задача — найти среди них все треугольники и обвести их в круг как можно быстрее.

Игротерапия «Салют».

Дети берут мячи разных цветов и свободно располагаются по залу. Педагог вместе с детьми произносит:

Это не хлопушки:

Выстрелили пушки.

Люди пляшут и поют.

В небе - праздничный салют! (дети подбрасывают мячи и ловят их).

По сигналу взрослого: «Закончился салют!» дети перестают бросать мячи вверх, подбрасывать мяч вверх можно только после команды «Салют», повторять 3-4 раза.

РАЗВИТИЕ КРУПНОЙ МОТОРИКИ

Игротерапия «Колобок».

Лежа на спине, подтянуть колени к груди, обхватить их руками, голову подтянуть к коленям. В таком положении перекатиться несколько раз сначала в одну, затем в другую сторону.

РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

Песочная терапия «Рисование на песке».

Насыпать на поднос песок, педагог берет пальчик ребенка в свою руку и проведете им по песку. Начать можно с простых фигур – линий, прямоугольника, круга, постепенно усложняя задание.

IV. Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля), коммуникативные и когнитивные упражнения, элиминация гнева и агрессии. Сюда также входят: кинезиологические упражнения, когнитивные игры, психокоррекционные игры.

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ, ПРОИЗВОЛЬНОСТИ, САМОКОНТРОЛЯ

Функциональное упражнение «Парад».

И.п. - стоя. Маршируем на счет «Раз-два-три-четыре». В первом цикле шагов хлопок руками на счет «раз», во втором - на счет «два», в третьем - на счет «три», в четвертом -на счет «четыре». Раз (хлопок) - два-три-четыре. Раз-два (хлопок) - три-четыре, Раз-два-три (хлопок)-четыре. Раз-два-три-четыре (хлопок). Повторить несколько раз.

КОММУНИКАТИВНЫЕ И КОГНИТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Когнитивное упражнение «Холодно—горячо».

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

Коммуникативное упражнение «Колокол».

Все встают в круг, один ребенок - в центре. Стоящему в центре нельзя переступить с ноги на ногу, отрывать ноги от пола. Все толкают его от себя, и он свободно падает из стороны в сторону, как язык колокола.

ЭЛИМИНАЦИЯ ГНЕВА И АГРЕССИИ

Функциональное упражнение «Танцы-противоположности».

Участники разбиваются на пары. Под ритмичную музыку один ребенок в паре изображает грустный танец, другой - веселый. Через 1-2 минуты участники меняются ролями. Затем предлагаются другие пары чувств: смелый - трусливый. Спокойный - агрессивный, злой - добрый.

ПСИХОКОРЕКЦИОННЫЕ ИГРЫ

Игротерапия «Надувала кошка мяч».

Дети находятся в расслабленной позе, они изображают сдувшиеся шарики. Воспитатель произносит текст: Надувала кошка шар, а котенок ей мешал: Подошел и лапкой-топ! А у кошки шарик - лоп! На слова: «надувала кошка шар...» дети выпрямляют туловище, надувают щеки. На сигнал «лоп» - «шарики» со звуком сдуваются и возвращаются в исходное положение.

V. Заключительная часть.

Релаксация.

Упражнение «Спортсмены».

На первую часть стихотворения, дети стоят на одной ноге, раскинув руки в стороны (напрягаются все мышцы). На вторую часть – мышечное расслабление.

*«Спортом надо заниматься, каждый день тренироваться,
Руки в сторону, не падай, очень трудно так стоять,
Ногу на пол не спускать! Мы все мышцы напрягаем,
А теперь их расслабляем, опускаем руки вниз.
Ну – ка, быстро улыбнись!».*

Ритуал завершения занятий и прощание.

Упражнение «Встретимся опять».

Все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку «от сердца, от души» (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова: «Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!».

Занятие 21

Оборудование: белая бумага, разноцветные маркеры

Ход занятия:

Вводная часть.

Ритуал приветствия и начала занятий.

Игротерапия «Улыбка».

Приятно смотреть на человека, лицо которого украшает тёплая и доброжелательная улыбка. Давайте поприветствуем друг друга своими улыбками. Подарите свои улыбки соседу справа и слева.

Игротерапия «Назови ласково свое имя».

Сегодня такой чудесный день, у меня очень хорошее настроение. Чтобы оно было такое же чудесное у вас, давайте назовём ласково каждый своё имя.

Дыхательные упражнения.

Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2-5 секунд задержать воздух, затем начать выдох ртом подтягиванием брюшной стенки; в конце выдоха опускают ся грудь. Вдыхать и выдыхать - плавно, избегая «толчков».

II. Основная часть.

Разминка - подготавливающий эмоциональный фон занятия.

Упражнение «Посмотри в окно».

Воспитатель предлагает детям посмотреть в окно и попробовать описать свои чувства, вызванные созерцанием природы.

Упражнение «Ветерок».

Ветер дует нам в лицо. (*взмахи руками перед лицом*).

Закачалось дерево. (*наклоны туловища слева направо, руки медленно опустить вниз*).

Ветерок всё тише, тише (*медленно присесть*).

Дерево всё выше, выше (*медленно встать, подняться на носочки, руки вверх*).

Массаж, самомассаж.

Самомассаж. Направлен на стимуляцию кинестетических 35 ощущений, соматогнозис – восприятие частей собственного тела, развитие пассивного словаря.

Самомассаж «Летели утки».

Дети садятся на ковер, где проводится массаж лица. Летели утки Слегка касаясь пальцами, Над лесной опушкой, провести по лбу 6 раз Задели ели Слегка касаясь пальцами, Самую макушку, провести по щекам 6 раз И долго елка Указательными пальцами Ветками качала... массировать крылья носа по кругу от себя А не начать ли нам массаж сначала? Повторяют все движения.

III. Блок упражнений, направленных на формирование психомоторных координаций и познавательных компетенций (двигательные упражнения на растяжки, глагодвигательный репертуар, упражнения на развитие межполушарного взаимодействия, базовые сенсомоторные взаимодействия; базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность, игры с мячом, развитие крупной и мелкой моторики и т.д.).

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКИ

Растяжка «Полетели-2».

Команды даются отдельно для разных частей тела. Например: «клювик взлетел» - высунуть язык, «крылышки полетели» - руки поднять, пальчики растопырить, «ножки взлетели» - ноги поднять, «крылышки опустились» - руки опустить на пол, «ножки опустились» - ноги опустить на пол и «клювик опустился»- язык убрать в рот. Чередовать команды в разных вариациях.

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕПЕРТУАР

Упражнение «По контуру».

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

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Упражнение «Ухо – нос».

Левая рука - взяться за кончик носа, правая рука - взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук «с точностью наоборот»

БАЗОВЫЕ СЕНСОМОТОРНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Упражнение «Дотянись».

Ребенок лежит на животе. Взрослый, сидя перед ним, держит предмет перед ребенком, а ребенок тянется к нему к нему сначала правой рукой, а потом левой. Затем педагог, сидя у его ног, просит дотянуться до предмета ногами - сначала правой, а потом левой.

БАЗОВЫЕ СЕНСОМОТОРНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ОПОРОЙ НА ГРАФИЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Упражнение «Радуга».

Ребенок рисует разноцветную радугу. Нужно приготовить несколько маркеров (мелков) разных цветов. Делим лист или доску пополам. Упражнение выполняется сначала одной рукой (отдельно правой и левой), а потом двумя руками одновременно. Каждую дугу в радуге обводим несколько раз, не отрывая руки. В итоге должно получиться 4 радуги. Для первого раза нарисуйте ребенку две точки, которые будут являться внешними границами радуги.

ИГРЫ С МЯЧОМ

Игротерапия «Катание мячей».

Ребенок и педагог катают мячи друг другу по полу. Одновременно большой и теннисный мячи катятся друг другу в руки. Мячи не должны сталкиваться.

РАЗВИТИЕ КРУПНОЙ МОТОРИКИ

Упражнение «Бревнышко».

Из положения лежа на спине (ноги вместе, руки вытянуты над головой) перекатываться по несколько раз сначала в одну, затем в другую сторону.

РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

Упражнение «Постучалки-1».

Дети каждым пальцем поочередно стучат то два раза, то один раз.

IV. Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля), коммуникативные и когнитивные упражнения, элиминация гнева и агрессии. Сюда также входят: кинезиологические упражнения, когнитивные игры, психокоррекционные игры.

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ, ПРОИЗВОЛЬНОСТИ, САМОКОНТРОЛЯ

Функциональное упражнение «Осьминожки».

Дети располагаются определенным образом по периметру комнаты (в углу у окна около мяча и т.д.) и запоминают свое место. Педагог включает музыкальный фрагмент, во время которого дети свободно бегают по залу. Во время паузы они должны как можно быстрее вернуться на свое место. Усложнение упражнения - дети должны занять место, на одну позицию вперед при движении по часовой стрелке.

КОММУНИКАТИВНЫЕ И КОГНИТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Когнитивное упражнение «Лабиринт».

Ребенок должен обходить стулья с продвижением вперед: справа, слева от стула, над, под стулом. Обязательным условием является проговаривание вслух своих пространственных действий.

Коммуникативное упражнение «Сороконожка».

Все встают в затылок друг другу, берут впереди стоящего за пояс, садятся на корточки и двигаются по кругу. Задача – не упасть.

ЭЛИМИНАЦИЯ ГНЕВА И АГРЕССИИ

Упражнение «Аппликация».

Педагог рисует для ребенка контур какого-либо предмета, животного (зависит от возраста ребенка). Ребенок рвет цветную бумагу и кусочки наклеивает – получается аппликация.

ПСИХОКОРЕКЦИОННЫЕ ИГРЫ

Игротерапия «Зеркало настроения».

Игра проводится в паре. Дети стоят лицом друг к другу. Один ребенок – зеркало. Другой – тот, кто смотрит в зеркало. Последний пытается с помощью мимики, жестов, поз отразить различные состояния (человек радуется, дует, удивляется, грустит, гордится и т.д.), а зеркало повторяет выразительные движения партнера.

V. Заключительная часть.

Релаксация.

Упражнение «Четыре стихии».

Играющие стоят в кругу. Педагог произносит слова:

«Земля» — руки вниз;

«Вода» — руки вперед;

«Воздух» — руки вверх;

«Воздух» — вращение руками.

Восстановление дыхания.

Ритуал завершения занятий и прощание.

Упражнение «Добрые дела».

Дети говорят в кругу о своих добрых делах. Можно предложить детям рассказать о том, как они помогли, кому-то или что-то сделали для других детей в течение дня.

Занятие 22

Оборудование: мячики для массажа, белая бумага, разноцветные фломастеры, пуговицы, шнурки, шарики..

Ход занятия:

Вводная часть.

Ритуал приветствия и начала занятий.

Игротерапия «Улыбка».

Приятно смотреть на человека, лицо которого украшает тёплая и доброжелательная улыбка. Давайте поприветствуем друг друга своими улыбками. Подарите свои улыбки соседу справа и слева.

Игротерапия «Назови ласково свое имя».

Сегодня такой чудесный день, у меня очень хорошее настроение. Чтобы оно было такое же чудесное у вас, давайте назовём ласково каждый своё имя.

Дыхательное упражнения.

Правую руку положить на область движения диафрагмы. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем - пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии) Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.

II. Основная часть.

Разминка - подготавливающий эмоциональный фон занятия.

Упражнение «Язык фотографий».

Педагог раскладывает на полу фотографии по какой-либо теме. Каждый ребёнок выбирает одну фотографию и коротко комментирует свой выбор. При этом он высказывает возникшие у него в связи с фотографией ассоциации, мысли, чувства и устанавливает их связь с темой занятия.

Предложенные фотографии служат толчком к размышлению над темой встречи.

Массаж, самомассаж.

Самомассаж. Направлен на стимуляцию кинестетических 35 ощущений, соматогнозис – восприятие частей собственного тела, развитие пассивного словаря.

Самомассаж «Желудь».

Желудь, желудь, прорастай!

Катают мячик между ладонями

*круговыми движениями.
И дубочек вырастай!
Поднимаются на носочки.
Дорастай до тучи!
Поднимают руки.
Крепкий дуб, могучий!
Опускают руки, катают мячик во
круг большого пальца.*

III. Блок упражнений, направленных на формирование психомоторных координаций и познавательных компетенций (двигательные упражнения на растяжки, глагодвигательный репертуар, упражнения на развитие межполушарного взаимодействия, базовые сенсомоторные взаимодействия; базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность, игры с мячом, развитие крупной и мелкой моторики и т.д.).

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКИ

Растяжка «Ива и тополь».

*Подружился тополь,
С ивушкой плакучей.
Он высок и строен.
Кроной сам могучий.*

Дети идут по кругу, прислушиваясь к звуковым сигналам. Педагог звенит в колокольчик (высокий звук) и бубен (низкий звуки). При звуке колокольчика дети принимают позу «плачущей ивы», руки разведены и висят, голова наклонена вниз. При звуке бубна дети становятся «тополем», пятки вместе, ноги прямые, руки подняты вверх, голова запрокидывается назад.

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕПЕРТУАР

Упражнение «Глазки у ребят устали».

*Глазки у ребят устали. (Поморгать глазами.)
Посмотрите все в окно, (Посмотреть влево-вправо.)
Ах, как солнце высоко. (Посмотреть вверх.)
Мы глаза сейчас закроем, (Закрывать глаза ладошками.)
В классе радугу построим,
Вверх по радуге пойдем, (Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)
Вправо, влево повернем,
А потом скатимся вниз, (Посмотреть вниз.)
Жмурься сильно, но держись. (Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)
(Закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)*

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Упражнение «Что в руке».

Ребенку нужно закрыть глаза. Педагог дает ребенку в руки какой-либо предмет. Задача ребенка опознать небольшой предмет, который дают ему в руку, описать его.

БАЗОВЫЕ СЕНСОМОТОРНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Упражнение «Каракатица».

Ребенок ложится на спину, кладет в сцепленные в замочек руки за голову и приподнимает ее, а ноги сгибает в коленях. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой, ребенок вперед спиной должен добраться до края мата (усложнение-1: ногами вперед); (усложнение -2 соревнование каракатиц!).

БАЗОВЫЕ СЕНСОМОТОРНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ОПОРОЙ НА ГРАФИЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Упражнение «Картины».

Делим лист пополам. Ребенок рисует картинку сначала отдельно каждой рукой, а потом одновременно двумя руками. Порядок рисования следующий:

- 1) рисуется рамочка в виде большого квадрата
- 2) в рамочке солнце с лучами;
- 3) облака;
- 4) чайка или несколько чаек;
- 5) волны;

В результате должна получиться картинка. Всего таких картинок должно быть четыре: нарисованная левой рукой, нарисованная правой, две картинки, нарисованные двумя руками сразу. Время выполнения 5–8 минут. В случае трудностей взрослый делает задание вместе с ребенком, придерживая его руку и способствуя самостоятельной работе.

ИГРЫ С МЯЧОМ

Игротерапия «Веселые мячи».

Дети с мячами в руках строятся на исходной линии в шеренгу. Педагог произносит слова:

Раскатились все мячи, покатались. (Дети бросают мячи из-за головы и бегут за ними).

Вот распрыгались мячи, разыгрались. (Прыгают на двух ногах на месте с мячами в руках).

Наши яркие мячи, разноцветные мячи.

В уголок бегут мячи, убегают. (Дети бегут на исходную линию).

Там попрятались мячи, отдыхают. (Присаживаются на корточки).

Действовать согласно тексту стихотворения. Повторять 3–4 раза.

РАЗВИТИЕ КРУПНОЙ МОТОРИКИ

Упражнение «Паучок».

Ребенок садится на пол, руки ставит немного позади себя, ноги сгибает в коленях и приподнимается над полом, опираясь на ладони и стопы. Шагает одновременно правой рукой и правой ногой, затем левой рукой и левой ногой (упражнение выполняется по четырем направлениям - вперед, назад, вправо, влево). То же, только шагает одновременно разноименная рука и нога. После освоения добавляются движения головы, глаз и языка в различных сочетаниях.

РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

Игротерапия «Забавная змейка».

Ребенок нанизывает пуговички на шнурок. Для разнообразия можно добавить ненужные ключи, колечки, костяшки от счетов. Важно, чтобы, нанизывая, ребенок почувствовал пальчиками различные фактур, - таким образом, будут стимулироваться тактильные рецепторы.

IV. Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля), коммуникативные и когнитивные упражнения, элиминация гнева и агрессии. Сюда также входят: кинезиологические упражнения, когнитивные игры, психокоррекционные игры.

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ, ПРОИЗВОЛЬНОСТИ, САМОКОНТРОЛЯ

Функциональное упражнение «Запаздывающие движения».

Детям предлагается встать друг за другом. Первым стоит педагог. Он выполняет несложные движения, делая между ними паузу. Ребенок, стоящий за его спиной, повторяет движения за ним, но с опозданием на одно (ведущий делает второе движение, а стоящий за ним выполняет первое). Ребенок, стоящий за вторым. Тоже запаздывает на одно движение, но относительно второго участника и. т. Д. когда первое движение ведущего доходит до последнего играющего – ведущий меняется.

КОММУНИКАТИВНЫЕ И КОГНИТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Когнитивное упражнение «Поза».

Сидящим с закрытыми глазами детям по очереди придается какая-либо поза (усложненный вариант - последовательно 2-3 позы). Ребенок должен почувствовать и запомнить их, а затем воспроизвести в нужной последовательности.

Коммуникативное упражнение «Оцени поступок».

Педагог сообщает детям конфликтную ситуацию. Ситуация инсценируется детьми, после чего они с помощью ведущего определяют, какая норма поведения была нарушена. Далее этюд, в котором отражена та или иная отрицательная черта характера конкретного ребенка, должен быть повторен так, чтобы в нем была показана модель желательного поведения в такой же ситуации. (На занятиях с детьми, отличающимися чрезмерной застенчивостью, эгоизмом, упрямством, жадностью, притворством, трусостью, склонностью к ябедничеству и т. п., знающими моральные предписания, но не следующими им, упор делается на эмоциональное осознание детьми отрицательных черт своего характера).

ЭЛИМИНАЦИЯ ГНЕВА И АГРЕССИИ

Упражнение «Волшебные шарики».

Дети сидят в кругу. Педагог просит их закрыть глаза и сделать из ладоней «лодочку». Затем он вкладывает каждому ребенку в ладонки шарик и дает инструкцию: «Возьмите

шарик в ладони, согрейте его, сложите ладони вместе, покатайте, подышите на него, согрейте его своим дыханием, отдайте ему часть своего тепла и ласки. Откройте глаза. Посмотрите на шарик и теперь по очереди расскажите о чувствах, которые возникли у вас во время выполнения упражнения.

ПСИХОКОРЕКЦИОННЫЕ ИГРЫ

Игротерапия «Зеркало настроения».

Игра проводится в паре. Дети стоят лицом друг к другу. Один ребенок – зеркало. Другой – тот, кто смотрит в зеркало. Последний пытается с помощью мимики, жестов, поз отразить различные состояния (человек радуется, дует, удивляется, грустит, гордится и т.д.), а зеркало повторяет выразительные движения партнера.

V. Заключительная часть.

Релаксация

Упражнение «Стульчик».

И. п.: ребёнок лежит на спине, руки вдоль тела. Медленно он начинает подниматься и садиться, как будто на стульчик. Мышцы живота, то напрягаются, то расслабляются.

Восстановление дыхания.

Ритуал завершения занятий и прощание.

Ритуал прощания «Прощанье».

А теперь мы улыбнемся,
Дружно за руки возьмемся.
И друг другу на прощанье
Мы подарим пожелание –
Знания ищи всегда
Умным станешь ты тогда!

Все участники группы, стоя в кругу, взявшись за руки, получают и передают по очереди через рукопожатие импульс дружеского прощания. Возможно высказывание слов прощания вслух, если в этом есть у кого-то необходимость.

Занятие 23

Оборудование: шарики су-джок

Ход занятия:

Вводная часть.

Ритуал приветствия и начала занятий.

Упражнение «Здравствуйте!».

Здравствуйте, ручки! Хлоп-хлоп-хлоп! Здравствуйте, ножки! Топ-топ-топ! Здравствуйте, щечки! Плюх-плюх-плюх! Пухленькие щечки? Плюх-плюх-плюх! Здравствуйте, глазки! Миг-миг-миг! Здравствуйте, губки! Чмок-чмок-чмок! Здравствуй, мой носик! Бип-бип-бип! Здравствуйте, детишки! Раз, два, три. Девчонки и мальчишки, здравствуйте.

Упражнение «Страна настроений».

Педагог: в страну настроений направляемся мы, где будем смеяться, грустить, удивляться. С героями этой волшебной страны. На каждом занятии будем встречаться. Нас ждут приключения, сказки, игра, Задания разные нового друга. Ну что. Вы готовы? Тогда нам пора! Друг другу приветствия скажем по кругу. (дети передают по кругу приветствие.).

Дыхательное упражнение «Шарик».

Выполняя дыхательные упражнения, более эффективно дополнительно использовать образное представление, подключать воображение, так хорошо развитое у детей. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе (соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания) Р, также предлагается вокализировать на выдохе, пропевая, отдельные звуки («А», «О», «У», «Ш», «Х») и их сочетания («З» переходит в «С», «О» в «У», «Ш» в «Щ», «ХИ» и т.д.).

II. Основная часть.

Разминка - подготавливающий эмоциональный фон занятия

Упражнение «Солнечные лучики».

Педагог: Ребята, вы сегодня такие славные, как красиво улыбаетесь, такие все веселые и красивые. Покажем всем, какие вы веселые?

Солнышко проснулось и потянуло лучики. Покажите, как солнышко просыпается? (мимикой, жестами дети изображают солнце, улыбаются). Теплые лучики ласковое солнышко посылает к нам. Поднимем руки, они лучики – ласковые, добрые, нежные.

Прикоснемся осторожно ручками-лучиками друг к другу, погладим и улыбнемся. От прикосновения солнечного лучика мы стали добрее, радостнее.

Массаж, самомассаж.

Самомассаж. Направлен на стимуляцию кинестетических 35 ощущений, соматогнозис – восприятие частей собственного тела, развитие пассивного словаря.

Самомассаж шариками суджок «Осень».

Ходит Осень по полянам

(«Ходят» пальчиками по листу бархатной или наждачной бумаги).

- Что ты, Осень, принесла нам?

(«Рисуют» на левой ладони правым указательным пальцем знак вопроса или круг).

- С нами поделись ты!

(«Рисуют» на правой ладони левым указательным пальцем восклицательный или другой знак).

- Вот рябины кисти,

(Надевают колечко суджок на каждый палец).

- Вот орехи спелые,

(Нажимают на шарик суджок каждым пальцем).

Вот грибы вам белые!

(Катают шарик вокруг большого пальца).

III. Блок упражнений, направленных на формирование психомоторных координаций и познавательных компетенций (двигательные упражнения на растяжки, глагодвигательный репертуар, упражнения на развитие межполушарного взаимодействия, базовые сенсомоторные взаимодействия; базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность, игры с мячом, развитие крупной и мелкой моторики и т.д.).

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКИ

Растяжка «Дотянись».

Ребенок лежит на животе. Педагог, сидя перед ним, держит предмет перед ребенком, а ребенок тянется к нему к нему сначала правой рукой, а потом левой. Затем взрослый, сидя у его ног, просит дотянуться до предмета ногами - сначала правой, а потом левой.

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕПЕРТУАР

Упражнение «Автобус».

Мы в автобусе сидим,

Во все стороны глядим.

Глядим назад, глядим вперед,

А автобус не везет.

Внизу речка – глубоко,

Вверху птички – высоко.

Щетки по стеклу шуршат

Все капельки смести хотят.

Колеса закружились

Вперед мы покатались.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Упражнение «Добрый день!».

Выпрямить ладонь и отвести большой палец в сторону. Соединяя большой палец поочередно с каждым пальчиком (указательный, средний и т. д.) руки, как бы «здороваться». Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Начинаем выполнять каждой рукой

отдельно, затем двумя вместе. Увеличиваем темп. Выполняем с закрытыми глазами. Выполняем одновременно на одной руке с указательного пальчика, на другой – с мизинчика.

БАЗОВЫЕ СЕНСОМОТОРНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Упражнение «Птенчики».

Рот широко открывается так, чтобы тянулись уголки рта, а затем плотно закрывается. Руки согнуты в локтях, ладони на уровне плеч, сжимать и разжимать кулаки, одновременно открывая и закрывая рот, и наоборот. Удерживать рот открытым (2–3 секунды), согласовывая это с движением рук.

БАЗОВЫЕ СЕНСОМОТОРНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ОПОРОЙ НА ГРАФИЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Упражнение «Елка».

Ребенку нужно нарисовать и наряжить елку. Лист делится пополам. С левой стороны разделительной линии ребенок рисует часть елки левой рукой. Ребенок рисует одновременно двумя руками. После этого он начинает елку наряжать: сам рисует на ней елочные игрушки (шарики, бантики и т.д.), используя свою фантазию. Важно, чтобы ребенок продолжал рисовать одновременно двумя руками (слева – левой, справа – правой).

Следующий этап – нарисовать таким же образом звездочку на макушке елки.

ИГРЫ С МЯЧОМ

Игротерапия «Месяцы и дни недели».

Ребенок и взрослый кидают большой мяч друг другу. Если звучит название месяца, мяч надо поймать. Если называются дни недели, то мяч не ловится.

РАЗВИТИЕ КРУПНОЙ МОТОРИКИ

Упражнение «Гусята».

Отрабатывается «гусиный» шаг с прямой спиной по четырем направлениям (вперед, назад, вправо, влево). То же с плоским предметом на голове. После отработки включаются разнонаправленные движения головы, языка, глаз.

РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

Упражнение «Угадай».

Педагог показывает свою правую руку (пальцы в кулаке), затем он выбрасывает какое-либо количество пальцев, а ребенок должен показать те же пальцы на своей правой руке.

IV. Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля), коммуникативные и когнитивные упражнения, элиминация гнева и

агрессии. Сюда также входят: кинезиологические упражнения, когнитивные игры, психокоррекционные игры.

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ, ПРОИЗВОЛЬНОСТИ, САМОКОНТРОЛЯ

Упражнение «Запутанные руки».

Дети сидят в кругу, руки перекрещены с руками рядом сидящих. По кругу передается мячик из руки в руку. Задача — как можно быстрее передавать мяч. Количество мячей может постепенно увеличиваться (2,3 и т.д.).

КОММУНИКАТИВНЫЕ И КОГНИТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Когнитивное упражнение «Я знаю три».

Исходное положение - сидя на полу. Детям предлагается одновременно с ударом по мячу называть три имени мальчиков, девочек, названий растений, животных и др.

Коммуникативное упражнение «Хромой ведет слепого».

Содержание: «Хромому» подвязывают ногу веревкой. У «слепого» глаза завязаны повязкой. На полу - газетные обрывки («трясина»), стулья («препятствия»), «Хромой» должен провести «слепого» так, чтобы тот не попал в трясины и не наткнулся на препятствия. После игры оговариваются ощущения «слепых». Что они чувствовали?

ЭЛИМИНАЦИЯ ГНЕВА И АГРЕССИИ

Игротерапия «Доброе слово».

Дети сидят в кругу. Каждый по очереди говорит что-то приятное о своем соседе. *Условие:* говорящий смотрит в глаза тому, о ком говорит.

ПСИХОКОРЕКЦИОННЫЕ ИГРЫ

Игротерапия «Обними и приласкай игрушку».

Педагог вносит в группу одну или несколько мягких игрушек, например: куклу, собаку, медведя, зайца, кошку и т.д. Дети гуляют по комнате. По сигналу педагога они разбиваются на группы и проходят к той игрушке, которую хотели бы поласкать. Первый ребенок берет игрушку, обнимает ее, ласкает и говорит ей что-нибудь нежное и приятное. Затем ребенок передает игрушку своему соседу. Тот, в свою очередь, должен обнять игрушечного зверя и сказать ласковые слова. Игра может повторяться несколько раз

V. Заключительная часть.

Релаксация.

Релаксация «Ковер-самолет».

И. п. - лежа на спине, глаза закрыть, при этом играет спокойная музыка «Звуки природы».

Педагог: мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает. Ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей группе (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся.

Ритуал завершения занятий и прощание.

Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие».

Психолог говорит детям: «Пожалуйста, встаньте в круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в одной церемонии, которая поможет выразить дружеские чувства. Как это будет происходить? Один из вас становится в центр круга, другой подходит к нему, пожимает руку и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Оба остаются в кругу, держась за руки. Затем подходит третий участник пожимает свободную руку либо первого, либо второго ребёнка и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Постепенно группа в центре круга увеличивается, и все держат друг друга за руки».

Занятие 24.

Оборудование: лист бумаги; простой карандаш; 4 карандаша разных цветов.

Ход занятия:

1. Вводная часть:

Педагог: Здравствуйте, дети! Приятно смотреть на человека, лицо которого украшает тёплая и доброжелательная улыбка. Давайте поприветствуем друг друга!

2. Основная часть:

1. Упражнение «Поздороваемся» (упражнение на приветствие)

Описание: Ведущий предлагает всем поздороваться за руку, но особенным образом. Здраваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т.е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача – поздороваться таким образом со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров.

2. Упражнение «Колпак мой треугольный» (развитие внимания)

Описание :). Участники садятся вокруг. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Затем фраза повторяется, но дети, которым выпадает говорить слово «колпак», заменяют его жестом (легкий хлопок ладошкой по голове). Затем фраза повторяется еще раз, но при этом на жесты заменяются два слова, слово «колпак» (легкий хлопок ладошкой по голове) и «мой» (показать рукой на себя). При повторении фразы в третий раз заменяются на жесты три слова: «колпак», «мой» и «треугольный» (изображение треугольника руками)..

3. Дыхательное упражнение

Описание : Ребенок, лежа (ноги и руки вытянуты вдоль тела) делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывание счета: «Вдох(4 хлопка), держим (2 хлопка), выдох (4 хлопка), держим (2 хлопка)». Упражнение выполняется 5-8 раз. Можно предложить ребенку самостоятельно отстукивать ритм ладонями об пол. В таком случае необходимо следить за тем, чтобы он не ускорял и не замедлял темп. Также обращайте внимание на то, чтобы тело ребенка было расслабленным.

4. Упражнение «Зоопарк» Общий двигательный репертуар

Описание : Дети изображают мишку, птенчика, уточку, двигаясь при этом вперед и назад, а также неуклюжего пингвина (на внутренней стороны стопы), двигаясь только вперед. При этом глаза смотрят в точку на стене перед ребенком

5. Упражнение «Катание мяча» (Игры с мячом)

Описание : Взрослый и ребенок садятся на пол, на расстоянии 2- 3 метров друг от друга и берут большой мяч. Они раздвигают ноги и перекачивают мяч по полу. Сначала мяч отталкивают от себя двумя руками, через минуту или две ребенок убирает левую руку за спину и катает мяч только правой рукой, а через 3 минуты — только левой рукой. Мяч должен катиться ровно и прямо в руки партнеру

6. Растяжки «Полетели», «Лодочка»

Описание: «Полетели». Команды даются отдельно для разных частей тела.

Например: «клювик взлетел» — высунуть язык, «крылышки полетели» -руки поднять, пальчики растопырить, «ножки взлетели»- ноги поднять, мысочки вытянуть, «крылышки опустились» — руки

опустить на пол, «ножки опустились» — ноги опустить на пол и «клювик опустился»- язык убрать в рот. Чередовать команды в разных вариациях.

«Лодочка». Лечь на живот, руки вытянуть вперед, сложить их лодочкой (ладонь к ладони), приподнять прямые ноги, прогнуться и покачаться на животе в таком положении. Если ребенку трудно выполнять упражнение, взрослый помогает ему (качает его, поднимая, то руки, то ноги).

7. Глазодвигательный репертуар

Описание : И.п.- то же. Рот открыт, язык высунут, и движется в противоположную от глаз сторону. Взрослый ярким предметом рисует в воздухе «крест» на 3- уровнях. «Конвергенция -1». Ребенок лежит. Поднять предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над переносицей. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. Выполнить 2 раза.

8. Упражнение «На спине без рук-2». (Базовые сенсомоторные взаимодействия)

Описание: «Ребенок ложится на спину, кладет сцепленные в замочек руки на живот и приподнимает голову, а ноги сгибает в коленях. Он должен доползти до цели, отталкиваясь одновременно двумя ногами, но отталкиваться надо поочередно – то левой ногой, то правой.

9. Упражнение . « Радуга». (Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность)

Описание : Ребенок рисует разноцветную радугу. Нужно приготовить несколько маркеров (мелков) разных цветов. Делим лист или доску пополам. Упражнение выполняется сначала одной рукой (отдельно правой и левой), а потом двумя руками одновременно. Каждую дугу в радуге обводим несколько раз, не отрывая руки. В итоге должно получиться 4 радуги. Для первого раза нарисуйте ребенку две точки, которые будут являться внешними границами радуги.

10. Упражнение. «Постучалки-1» (Мелкая моторика)

Описание: Дети каждым пальцем стучат по полу два раза.

11. Упражнение « Утюг»(Самомассаж)

Описание: Дети действуют подушечками 4 пальцев, которые устанавливают у оснований пальцев тыльной стороны массируемой руки, и пунктирными движениями вперед – назад, смещая кожу на 1 см, постепенно продвигают их к лучезапястному суставу.

Утюгом разгладим складки,

Будет всё у нас в порядке.

Перегладим все штанишки

Зайцу, ёжику и мишке.

12. Упражнение. на развитие межполушарного взаимодействия « Кулак-ребро-ладонь»

Описание: На плоскости стола ладонь сменяет три положения: ставим на стол кулак, потом боковую часть (ребро) ладони, потом распрямленную ладонь (ее внутреннюю сторону). Сначала выполняется вместе с взрослым, потом несколько повторений самостоятельно. Меняем правую и левую руку., затем делаем двумя руками одновременно.

13. Функциональное упражнение « Песок».

Описание: Предложить детям набрать в руки воображаемый песок /на вдохе/, сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок (задерживаем дыхание), посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы (выдох).

14. Игротерапия «Зеркальное рисование».

Описание: Ребёнку даётся рисунок в перевёрнутом виде. Рисунок может быть любой, разного уровня сложности, в зависимости от возраста ребёнка. Желательно, чтобы присутствовало много мелких деталей. Ребёнку нужно внимательно посмотреть на рисунок и нарисовать такой же, но не перевёрнутый.

15. Релаксация «Почувствуй своё тело»

Описание: (проверяем мышечный тонус; работают подушечки ладоней; движение идёт сверху- вниз, руками прижимаем плечи, двигаемся как-будто снимаем невидимую плёнку с тела, протягиваем до пальчиков рук; аналогично выполняем движение проводя по бокам туловища протягивая руки до кончиков пальцев ног; тело интенсивно обжимаем ладонями).

3. Заключительная часть:

Педагог: Все ребята старались и усердно занимались. Но пора пришла прощаться.

16. Ритуал прощания «Хорошие новости».

Описание: Дети отвечают на вопрос: «Что хорошего произошло с ними за прошедший день в детском саду?». Высказываются по кругу, передавая из рук в руки мяч (или другой привлекательный предмет). Время высказывания воспитатель ограничивает звуковым сигналом, (Желательно, чтобы каждый ребенок высказался и был услышан.)

Занятие 25.

Оборудование: Мел, доска, мяч.

Ход занятия:

1. Вводная часть:

Педагог: Здравствуйте, дети! Приятно смотреть на человека, лицо которого украшает тёплая и доброжелательная улыбка. Давайте поприветствуем друг друга !!

2. Основная часть:

1. Упражнение на приветствие « Я сегодня вот такой»

Описание: Каждый по очереди говорит: «Здравствуйте. Я сегодня вот такой» - и показывает невербально свое состояние. Остальные дети говорят: «Здравствуй, Ваня! Ваня сегодня вот такой» и копируют его жесты, мимику, позу.

В игре должен принять участие каждый ребенок. В заключение дети хором говорят: «Здравствуйте все!»

2. Упражнение «Остановись»(Развитие внимания)

Описание : Дети свободно двигаются по залу под музыку. Как только музыка прекратилась, дети застывают на месте (не шевелятся).

«Фокус». По команде «Начали!» каждый мысленно «уходит» внутрь в себя, в свое тело. Затем с периодичностью в 5-30 секунд психолог подает команды: «Правая кисть», «Мочка левого уха» и т.д. Задача ребенка сосредоточится на этой части тела, почувствовать ее.

3. Упражнение «Воздушный шарик» (Дыхательное упражнения)

Описание: Ребенок ложится на спину. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги лежат прямо (перекрещивать их нельзя). Глаза смотрят в потолок. Глубокий вдох через нос (рот закрыт) и, шумный выдох через открытый рот. При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается. Ребенок может представить, что в животе у него находится цветной шарик, который надувается при вдохе и сдувается при выдохе. Взрослый кладет свою руку на живот ребенка и помогает при обучении дыханию. Дети дышат по команде по команде «вдох-выдох» (5 раз).

4. Упражнение «Зоопарк». (Общий двигательный репертуар)

Описание: Дети ходят, изображая косолапую мишку (на внешней стороны стопы), птенчика (на цыпочках), уточку (на пяточках), двигаясь вперед и пятясь назад, а также неуклюжего пингвина (на внутренней стороны стопы), двигаясь только вперед. При этом глаза смотрят в точку на стене перед ребенком.

5. Игра с мячом

Описание: Ребенок и взрослый должны кидать друг другу с разных расстояний и ловить двумя руками большой мяч. Мяч кидают сначала непосредственно в руки, затем немного правее, немного левее, немного выше, ниже. Дети должны уметь кидать мяч, подавая его двумя руками снизу, сверху, по воздуху и ударяя об пол. Надо стараться не прижимать мяч к себе, а ловить его только руками. Дети ловят мяч по очереди и бросают взрослому.

6. Растяжка «Струночка»

Описание: Ребенок лежит на полу (вытянувшись струночкой, руки вместе над головой, ноги вместе), расслабившись. Один взрослый берет ребенка за руки, другой за ноги. По команде они одновременно, очень медленно и осторожно начинают растягивать ребенка

в противоположные стороны.

Заканчивают растягивать также одновременно, постепенно возвращая ребенка в исходное положение. Подается команда расслабиться. Обязательно обратите внимание на то, чтобы в этой «растяжке», равно как и во всех последующих, соблюдалось неперемное условие: напряжение и расслабление должны занимать равные промежутки времени.

7. Глазодвигательный репертуар

Исходное положение (И.п.) – лежа на спине, голова фиксирована (лежит неподвижно). Ноги у ребенка выпрямлены, а руки лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются. Пальцы рук не подвижны.

Нужно учиться следить глазами за яркой точкой на конце ручки, так, чтобы не двигать при этом головой. Взрослый берет ручку (ярким концом вниз) и плавно перемещает ее над глазами ребенка. Глаза ребенка следят за яркой точкой на конце ручки. Необходимо на 1-2 секунды задерживать ручку в крайних положениях (право, лево, верх, низ), ребенок должен удерживать взгляд в этих крайних точках. Это упражнение выполняется на трех уровнях: сначала на расстоянии вытянутой руки ребенка, затем на расстоянии руки, согнутой в локте, и, наконец, около переносицы.

Сначала взрослый держит ручку на расстоянии вытянутой руки ребенка напротив его переносицы. Затем он медленно перемещает ручку влево, задерживаясь на 1-2 секунды. Возвращается на середину, задерживается на 1-2 секунды и перемещает ручку вправо, задерживая ее в крайней точке на 1-2 секунды. Возвращается на середину, опять держит ее неподвижно в течение 1-2 секунд. Перемещает ручку вверх, задерживаясь на 1-2 секунды, затем – на середину (остановка 1-2 секунды); так же вниз – на середину («крест»). То же самое сделать: — на среднем уровне (на расстоянии руки ребенка, согнутой в локте). — близком уровне (у переносицы ребенка, на расстоянии ладони ребенка). «Конвергенция -1». Ребенок лежит. Поднять предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над переносицей. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. Выполнить 2 раза.

8. Упражнение «Партизан». (Базовые сенсомоторные взаимодействия)

Описание: Ползание на животе. Ребенок ложится на живот и ползет попластунски так, как сможет. Взрослый следит за правильностью выполнения упражнения, фиксирует внимание на проблемных зонах ребенка и помогает ему. Если ребенок при ползании игнорирует ноги, то ему надо больше ползать без рук. Если игнорируется одна из ног, рекомендуется надеть ему утяжелитель (бутылка с водой или мешочек с крупой), и таким образом «включить» ее в выполнение задания. На ползание не следует жалеть времени! (Это упражнение диагностическое и позволяет выявить возможности ребенка.)

9. Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность «Рисуем улыбки».

Описание: На доске мелом (на листе, прикрепленном к стене) ребенок рисует дуги. Для выполнения этого задания на доске или на листе нужно провести вертикальную линию, которая разделит доску (лист) пополам. Ребенок все время стоит у середины листа и держит в руках мел (маркеры). Ребенок начинает рисовать дуги сначала каждой рукой по отдельности, а затем одновременно обеими руками, руки не напрягать. Каждую дугу обводит несколько раз, не отрывая руки. Дуги должны быть средних размеров. Устал – можно отдохнуть и продолжить.

10. Упражнение « Домик» (развитие мелкой моторики)

Пальцы сжаты в кулаки последовательно разгибаются, а потом сгибаются в кулак.

В этом домике пять этажей:
На первом живет семейство ежей,
На втором семейство зайчат,
На третьем – семейство рыжих бельчат,
На четвертом живет с птенцами синица,
На пятом сова –очень умная птица.
Ну что же, пора нам обратно спуститься:
На пятом сова,
На четвертом синица,
Бельчата на третьем,
Зайчата –втором,
На первом ежи, мы еще к ним зайдем.

11. Самомассаж « Пила»

Описание: Ребром ладони дети имитируют пиление по всем направлениям тыльной стороны кисти руки, кисти и предплечье располагаются на столе.

Пили, пила. Пили, пила!
Зима холодная пришла.
Напили нам дров скорее,
Печь истопим, всех согреем.

12. Упражнение на развитие межполушарного взаимодействия « Колечко»

Описание: Последовательно соединяем все пальцы с большим. Так доходим до мизинца и идем обратно. Сначала упражнение выполняется правой рукой, потом левой, после работают обе руки вместе.

13. Функциональное упражнение « Солнышко и тучка».

Описание: Солнце зашло за тучку, стало свежо - сжаться в комок, чтобы согреться (задерживаем дыхание). Солнце вышло из-за тучки, стало жарко - расслабиться, разморило на солнце (выдох).

14. Игротерапия «Ласковый мелок».

Описание: Взрослый говорит ребенку следующее: «Мы с тобой будем рисовать друг другу на спине. Что ты хочешь, чтобы я сейчас нарисовал? Солнышко? Хорошо». И мягким прикосновением пальцев изображает контур солнца. «Похоже? А как бы ты нарисовал на моей спине или руке? А хочешь, я нарисую тебе солнце „ласковым" мелком?» И взрослый рисует, едва касаясь поверхности тела. «Тебе приятно, когда я так рисую? А хочешь сейчас белка или лиса нарисуют солнце своим „ласковым" хвостиком? А хочешь, я нарисую другое солнце, или луну, или что-нибудь еще?» После окончания игры взрослый нежными движениями руки «стирает» все, что он нарисовал, при этом слегка массируя спину или другой участок тела.

15. Релаксация «Почувствуй своё тело»

Описание: (проверяем мышечный тонус; работают подушечки ладоней; движение идёт сверху- вниз, руками прижимаем плечи, двигаемся как-будто снимаем невидимую плёнку с тела, протягиваем до пальчиков рук; аналогично выполняем движение проводя по бокам туловища протягивая руки до кончиков пальцев ног; тело интенсивно обжимаем

ладонями).

3. Заключительная часть:

Педагог: Все ребята старались и усердно занимались. Но пора пришла прощаться.

16. Ритуал прощания «От сердца к сердцу».

Описание: Педагог: Улыбайтесь чаще, и тогда вы будете здоровыми, сильными и красивыми. Давайте закончим наш день в кругу радости следующими словами:
Нежные, добрые девочки! (Воспитатель идет по внешнему кругу)
Сильные, смелые мальчики! (Обращаясь то к девочке, то к мальчику)
И встанем в круг, за руки все возьмемся (Соединяет их руки),
И радостно друг другу улыбнемся! (Дети заглядывают в глаза друг другу и улыбаются).

Оборудование: Мел, доска, мяч.

Ход занятия:

1. Вводная часть:

Педагог: Здравствуйте, дети! Приятно смотреть на человека, лицо которого украшает тёплая и доброжелательная улыбка. Давайте поприветствуем друг друга !!

2. Основная часть:

1. Упражнение на приветствие « Доброе утро»

Описание: Дети стоят в кругу, им предлагается разучить приветствие, которое нужно пропеть: - Доброе утро, Саша! (Улыбнуться и кивнуть головой.)

Доброе утро, Маша! (Называются имена, идет по кругу.)

Доброе утро, Ирина Николаевна!

Доброе утро, солнце! (Все поднимают руки, опускают.)

Доброе утро, небо! (Аналогичные движения)

Доброе утро всем нам! (Все разводят руки в стороны, затем опускают.)

2. Упражнение «Фокус»(Развитие внимания)

Описание : Дети находят на своих местах в зале. Им дается команда (например, один хлопок). Услышав команду, дети начинают свободно бегать по залу. Затем звучит вторая команда (один хлопок). Услышав ее, дети занимают свои места в зале.

3. Дыхательное упражнение «Дышим под счет»

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

4. Упражнение «Зоопрак-2». (Общий двигательный репертуар)

Описание:. Дети изображают мишку, птенчика, уточку, двигаясь при этом вперед и назад, а также неуклюжего пингвина (на внутренней стороны стопы), двигаясь только вперед. При этом глаза смотрят в точку на стене перед ребенком.

5. Упражнение «Катание мяча» (игра с мячом)

Описание: «Катание мяча». Дети садятся в круг, кладут ноги ступня к ступне (получается многоугольная звезда). Они перекатывают друг другу большой мяч. Сначала

мяч отталкивают от себя двумя руками, через минуту или две ребенок убирает левую руку за спину и катает мяч только правой рукой, а через 3 минуты – левой рукой. Мяч должен катиться ровно и прямо в руки партнеру.

6. Растяжка «Полетели»

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

7. Упражнение «Рисуем улыбки» (базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность)

Описание: На доске мелом (на листе, прикрепленном к стене) ребенок рисует дуги. Для выполнения этого задания на доске или на листе нужно провести вертикальную линию, которая разделит доску (лист) пополам. Ребенок все время стоит у середины листа и держит в руках мел (маркеры). Ребенок начинает рисовать дуги сначала каждой рукой по отдельности, а затем одновременно обеими руками. Каждую дугу обводит несколько раз, не отрывая руки. Дуги должны быть средних размеров, на каждой половине листа должно получиться в итоге по 5-6 дуг, нарисованных одной рукой, и 4 пары, дуг, нарисованных двумя руками. Взрослый внимательно следит за выполнением упражнения и тем, чтобы ребенок не отвлекался, не напрягал руку, следует сказать ему, чтобы он ее расслабил: пусть положит маркер или мел, потрясет рукой, взрослый может помассировать руку от лучезапястного сустава до плечевого, плечи и шею, после чего можно продолжить упражнение.

8. Упражнение «На спине без рук». (базовые сенсомоторные взаимодействия)

Описание: Ребенок ложится на спину, кладет в сцепленные в замочек руки на живот и приподнимает голову, а ноги сгибает в коленях. Он должен доползти до цели, отталкиваясь одновременно двумя ногами

9. Упражнение для глаз. (Глазодвигательный репертуар)

Описание: Ребенок лежит на спине, голова неподвижна, ноги и руки прямые, лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются, пальцы рук неподвижны. Рот открыт, язык высунут, и следует за движением глаз. Взрослый, как и на предыдущем занятии, ярким предметом рисует в воздухе «крест» на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы.

10. Игра «Снеговик» (крупная моторика)

Описание: Дети встают в удобную позу и напрягают все мышцы так, будто он – замёрзший снеговик. Потом выходит солнышко и «снеговик» начинает постепенно таять – с головы до ног: сначала расслабляем мышцы лица, шеи, затем плеч, рук, и так далее, пока весь снеговик не растает.

11. Самомассаж « Терка»

Описание: Костяшками сжатых в кулак пальцев двигать вверх – вниз и справа налево по ладони массируемой руки.

Дружно маме помогаем,

Тёркой свёклу натираем,
Вместе с мамой варим щи :
Ты вкуснее пощи!

12. Упражнение на развитие межполушарного взаимодействия « Яблочко и червячок».

Описание : Левая рука показывает знак «класс», правая сжата в кулак. В правой «червячок» спрятался в яблоко, в левой – вылез. Взрослый хлопает, и ребенок должен поменять положение рук. Повторяем 5-10 раз.

13. Функциональное упражнение « Муравей».

Описание: На пальцы ног залез муравей и бежит по ним. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжённые, прямые (на вдохе). Оставить носки в этом положении, прислушаться, на каком пальце сидит муравей (задерживаем дыхание). Мгновенным снятием напряжения в стопах сбросить муравья с пальцев ног (на выдохе). Носки идут вниз - в стороны, расслабить ноги, ноги отдыхают.

14. Игротерапия «Добрый – злой, Веселый – грустный»

Описание: Взрослый предлагает ребенку вспомнить различных героев любимых сказок. Затем просит ребенка ответить на следующие вопросы: «Кто из этих героев самый добрый? А кто самый злой? Кто самый веселый? А кто самый грустный? А каких ты еще знаешь героев (удивленных, испуганных и т. д.)?» Затем все названные персонажи ребенок рисует на листе бумаги. После этого взрослый говорит: «Я сейчас попробую загадать какого-либо из этих героев и показать тебе, как он выглядит. А ты отгадай, кто это». Взрослый делает веселое выражение лица. Ребенок отгадывает, какой из нарисованных персонажей бывает таким. Затем ребенок изображает выражение лица любого героя, а взрослый отгадывает, кто это. Данную игру можно порекомендовать тревожным детям и их тревожным родителям.

15. Релаксация «Почувствуй своё тело»

Описание: (проверяем мышечный тонус; работают подушечки ладоней; движение идёт сверху- вниз, руками прижимаем плечи, двигаемся как-будто снимаем невидимую плёнку с тела, протягиваем до пальчиков рук; аналогично выполняем движение проводя по бокам туловища протягивая руки до кончиков пальцев ног; тело интенсивно обжимаем ладонями).

3. Заключительная часть:

Педагог: Все ребята старались и усердно занимались. Но пора пришла прощаться. Итоги подведем и пойдем домой.

16. Ритуал прощания «Спасибо скажем».

Описание: Спасибо скажем мы не раз

Всему живому вокруг нас:
Как хорошо на свете жить,
Как хорошо уметь дружить!

Занятие 27.

Оборудование: Несколько маркеров или мелков различного цвета, доска или лист бумаги.

Ход занятия:

1. Вводная часть:

Педагог: Здравствуйте, дети! Приятно смотреть на человека, лицо которого украшает тёплая и доброжелательная улыбка. Давайте поприветствуем друг друга !!

2. Основная часть:

1. Упражнение на приветствие « Поздоровайся ласково»

Описание: Детям нужно поздороваться друг с другом радостно. Грустно, весело, с закрытыми глазами, не говоря ни слова и т.д.

2. Упражнение. «Запретное движение». (Развитие внимания)

Описание : Психолог показывает детям различные движения. Дети их повторяют. Одно из движений повторять нельзя, дети его пропускают.

3. Упражнение «Дыхание под счет» (Дыхательное упражнения)

Описание: Ребенок, лежа (ноги и руки вытянуты вдоль тела) делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под похлопывание счета: «Вдох(4 хлопка), держим (2 хлопка), выдох (4 хлопка), держим (2 хлопка)». Упражнение выполняется 5-8 раз.

Можно предложить ребенку самостоятельно отстукивать ритм ладонями об пол. В таком случае необходимо следить за тем, чтобы он не ускорял и не замедлял темп. Также обращайте внимание на то, чтобы тело ребенка было расслабленным.

4. Упражнение «Конвергенция». (Глазодвигательный репертуар).

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

5. Упражнение «Катание мяча» (Игра с мячом)

Описание: Взрослый и ребенок садятся на пол, на расстоянии 2-3 метров друг от друга и берут большой мяч. Они раздвигают ноги и перекачивают мяч по полу. Сначала мяч отталкивают от себя двумя руками, через минуту или две ребенок убирает левую руку за спину и катает мяч только правой рукой, а через 3 минуты - только левой рукой. Мяч должен катиться ровно и прямо в руки партнеру.

6. Растяжка «Лодочка». (Растяжка)

Описание: Лечь на живот, руки вытянуть вперед, сложить их лодочкой (ладонь к ладони), приподнять прямые ноги, прогнуться и покачаться на животе в таком положении. Если ребенку трудно выполнять упражнение, взрослый помогает ему (качает его, поднимая, то руки, то ноги).

7. Упражнение «Радуга»» (Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность)

Описание: Ребенок рисует разноцветную радугу. Нужно приготовить несколько маркеров (мелков) разных цветов. Делим лист или доску пополам. Упражнение выполняется сначала одной рукой (отдельно правой и левой), а потом двумя руками одновременно. Каждую дугу в радуге обводим несколько раз, не отрывая руки. В итоге должно получиться 4 радуги. Для первого раза нарисуйте ребенку две точки, которые будут являться внешними границами радуги.

8. Упражнение «Кузнецы и сенокосцы»(Общий двигательный репертуар)

Описание: Дети складывают руки так, как будто у них в руках молот, и куют железо. Затем дети представляют, что у них в руках коса, и косят траву.

9. Упражнение «Пальчиковые ладушки». (Мелкая моторика)

Описание : Дети играют в ладушки пальцами (начиная с указательных и заканчивая мизинцами).

11. Самомассаж « Дрель»

Описание : Костяшками сжатых в кулак пальцев двигать вверх – вниз и справа налево по ладони массируемой руки.

Дружно маме помогаем,
Тёркой свёклу натираем,
Вместе с мамой варим щи :
Ты вкуснее поищи!

12. Упражнение на развитие межполушарного взаимодействия «Гусь -курица-петух»

Описание: Обе руки смотрят друг на друга. Сначала изображается гусь: пальцы собраны щепоткой и максимально вытянуты, при этом большой палец как бы лежит на остальных. Курица выполняется так: ладони чуть согнуты, указательный палец опирается на большой, остальные просто прижаты друг к другу – получается, будто мы соорудили колечко из всех пальчиков. Петух: ладошки поднимаем вверх, большой и указательный пальцы соединены в кольцо, остальные пальцы устремляются вверх (гребень). Поочередно меняем три положения, повторяем 5-10 раз.

13. Функциональное упражнение «Любопытная Варвара».

Описание: Повернуть голову влево, постараться это сделать так, чтобы увидеть как можно дальше (вдох). Мышцы шеи напряжены. Вернуться в исходное положение /выдох/. Аналогично в другую сторону. Движения повторяются по 2 раза в каждую сторону.

Любопытная Варвара

Смотрит влево...

Смотрит вправо...

А потом опять вперед -

Тут немного отдохнёт.

14. Игротерапия «Флажки».

Описание: Для игры нужен лист бумаги в клеточку. На доске - образец задания - флажки, изображённые при соблюдении следующих правил: ножка флажка занимает три клеточки, флажок - две; расстояние между 2 соседними флажками - две клеточки; расстояние между строчками - две клеточки; на флажке поочередно изображается то треугольник, то кружок; один флажок с подставочкой, другой без. Рассмотреть с детьми образец, 2 раза повторить правила. Предложить нарисовать точно такие же флажки. После окончания работы, дети проверяют, нет ли ошибок. Работают 3 минуты.

15. Релаксация «Почувствуй своё тело»

Описание: (проверяем мышечный тонус; работают подушечки ладоней; движение идёт сверху- вниз, руками прижимаем плечи, двигаемся как-будто снимаем невидимую плёнку с тела, протягиваем до пальчиков рук; аналогично выполняем движение проводя по бокам туловища протягивая руки до кончиков пальцев ног; тело интенсивно обжимаем ладонями).

3. Заключительная часть:

Педагог: Все ребята старались и усердно занимались. Но пора пришла прощаться.

16. Ритуал прощания «Встретимся опять».

Описание: Все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку “от сердца, от души” (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова:

“Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!”.

Занятие 28.

Оборудование: Карандаши или фломастеры, белые листы бумаги А4.

Ход занятия:

1. Вводная часть:

Педагог: Здравствуйте, дети! Приятно смотреть на человека, лицо которого украшает тёплая и доброжелательная улыбка. Давайте поприветствуем друг друга !

2. Основная часть:

1. Упражнение на приветствие «Здороваемся необычно».

Описание: «Давайте попробуем испытать новые эмоции, а заодно и освоим нетрадиционные приветствия. Вы можете сами придумать их и показать всей группе. Для начала предлагаю несколько вариантов приветствия: тыльной стороной ладони, стопами ног, коленями, плечами, лбами и т. п.

2. Игра «Вдох, выдох, держим»(Дыхательные упражнения)

Описание: Ребенок, лежа (ноги и руки вытянуты вдоль тела), делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания. Произносите вслух только слова «Вдох», «Держим», «Выдох», «Держим», а счет прохлопывайте: «Вдох (3 хлопка), держим (3 хлопка), выдох (3 хлопка), держим (3 хлопка) ». Единица счета равна одной секунде. Упражнение выполняется 5-8 раз.

3. Упражнение. «Аист и лягушка». (Общий двигательный репертуар)

Описание: Дети разбиваются на пары, один изображает лягушку, другой аиста. Лягушка убегает от аиста, тот ее ловит.

4. Упражнение «Катание мячей» (игра с мячами)

Описание: Ребенок и взрослый катают мячи друг другу по полу. Одновременно большой и теннисный мячи катятся друг другу в руки. Мячи не должны сталкиваться.

5. Растяжка «Фараон»

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

Следите за тем, чтобы тело ребенка было полностью расслаблено!

6. Упражнение «Ползание по-пластунски» (Базовые сенсомоторные взаимодействия)

Описание: Ребенок ложится на живот, головой в сторону цели, сгибает правые руки и ногу. Голова чуть оторвана от пола. Разгибая одновременно руку и ногу, неотрывно смотря на цель, ребенок толкается. После этого сгибает левую руку и опять толкается. Задача - доползти до цели.

7. Упражнение «Картины» (Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность)

Описание: Делим лист пополам. Ребенок рисует картинку сначала отдельно каждой рукой, а потом одновременно двумя руками. Порядок рисования следующий:

- рисуется рамочка в виде большого квадрата;
- в рамочке солнце с лучами;

- облака;
- чайка или несколько чаек;
- волны;

В результате должна получиться картинка. Всего таких картинок должно быть четыре: нарисованная левой рукой, нарисованная правой, две картинки, нарисованные двумя руками сразу. Время выполнения 5-8 минут. В случае трудностей взрослый делает задание вместе с ребенком, придерживая его руку и способствуя самостоятельной работе.

8. Упражнение «Разорви лист по линиям» (Мелкая моторика)

Описание: Лист согнуть пополам, ребёнок должен разорвать лист по сгибу. Работа требует аккуратности.

9. Упражнение «Фокус» (Развитие внимания)

Описание : По команде «Начали!» каждый мысленно «уходит» внутрь в себя, в свое тело. Затем с периодичностью в 5-30 секунд психолог подает команды: «Правая кисть», «Мочка левого уха» и т.д. Задача ребенка сосредоточится на этой части тела, почувствовать ее. «Запретное движение». Психолог показывает детям различные движения. Дети их повторяют. Одно из движений повторять нельзя, дети его пропускают.

10. Самомассаж «Морозко».

Описание: Движения как при растирании замёрзших пальцев

Заморозил нас морозко,
Влез под тёплый воротник,
Как воришка, осторожно,
В наши валенки проник.

11. Упражнение на развитие межполушарного взаимодействия «Ухо-нос».

Описание: Предлагаем ребенку коснуться левой рукой кончика носа, правая держится за левое ухо. Меняем положение: правая рука к носу, левая – к правому уху. Смена происходит при хлопке взрослого. При хорошем выполнении можно предложить ребенку совершать хлопок самостоятельно и быстро менять положение рук.

12. Игротерапия «Жужжа».

Описание: Ведущий выбирает «Жужжу», которая садится на стул (в домик), остальные дети начинают дразнить жужжу, кривляясь перед ней

Жужжа, жужжа, выходи,
Жужжа, Жужжа, догони!

«Жужжа» смотрит из окошка своего домика (со стула), показывает кулаки, топает ногами от злости, а когда дети заходят на «волшебную черту», выбегает и ловит детей. Кого «жужжа» поймала, тот выбывает из игры (попадает в плен к «Жужже»).

13. Упражнение Релаксация «Почувствуй своё тело»

Описание: (проверяем мышечный тонус; работают подушечки ладоней; движение идёт сверху- вниз, руками прижимаем плечи, двигаемся как-будто снимаем невидимую плёнку с тела, протягиваем до пальчиков рук; аналогично выполняем движение проводя по

бокам туловища протягивая руки до кончиков пальцев ног; тело интенсивно обжимаем ладонями).

3. Заключительная часть:

Педагог: Все ребята старались и усердно занимались. Но пора пришла прощаться.

14. Ритуал прощания «Добрые дела».

Описание: Дети говорят в кругу о своих добрых делах. Можно предложить детям рассказать о том, как они помогли, кому то или что-то сделали для других детей в течение дня.

ПРИЛОЖЕНИЕ 29

Занятие 29.

Оборудование: Лист белой бумаги А4, карандаши или фломастеры. Теннисные мячики.

Ход занятия:

1. Вводная часть:

Педагог: Здравствуйте, дети! Приятно смотреть на человека, лицо которого украшает тёплая и доброжелательная улыбка. Давайте поприветствуем друг друга !

2. Основная часть:

1. Упражнение на приветствие « Привет! Как дела?».

Описание: Все дети ходят по комнате, жмут друг другу руки и говорят: «Привет! Как твои дела?» Главное правило: здороваясь с кем-то, руку можно освободить только после того, как другой рукой начнешь здороваться еще с кем-либо. То есть каждый участник должен быть в контакте с кем-либо постоянно.

2. Упражнение « Дыши -не дыши» (Дыхательные упражнения)

Описание: Ребенок, лежа (ноги и руки вытянуты вдоль тела), делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания. Вместо слов «Вдох», «Держим», «Выдох», вы хлопаете два раза, а счет прохлопываете как раньше: двойной хлопок- 3 хлопка - двойной хлопок- 3 хлопка- двойной хлопок-3 хлопка. Единица счета равна одной секунде. Упражнение выполняется 5-8 раз. Следите за тем, чтобы тело ребенка было полностью расслаблено!

3. Упражнение. «Фокус». (развитие внимания)

Описание: По команде «Начали!» каждый мысленно «уходит» внутрь в себя, в свое тело. Затем с периодичностью в 5-30 секунд психолог подает команды: «Правая кисть», «Мочка левого уха» и т.д. Задача ребенка сосредоточится на этой части тела, почувствовать ее.

4. Упражнение с теннисным мячом»(игра с мячами)

Описание: «Ребенок и взрослый кидают друг другу теннисный мяч двумя руками. Мяч кидают с разных расстояний. Ребенок ловит мя и называет любой синий (красный, мокрый, холодный, горячий и т.д.) предмет.

5. Растяжка «Дотянись»

Описание: Ребенок лежит на животе. Взрослый, сидя перед ним, держит предмет перед ребенком, а ребенок тянется к нему к нему сначала правой рукой, а потом левой. Затем взрослый, сидя у его ног, просит дотянуться до предмета ногами - сначала правой, а потом левой.

6. Упражнение «Геометрические фигуры» (Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность)

Описание: Делим лист пополам. Ребенок рисует сразу двумя руками одновременно разные геометрические фигуры: круги, квадраты, треугольники. Нарисовав их, ребенок

обводит их в течение одной минуты, не отрывая при этом рук от бумаги, в разных направлениях. Взрослый засекает время по команде «Начали!» ребенок начинает рисовать определенную фигуру, а по команде «Стоп!» перестает выполнять задание. И так с каждой фигурой. Важно, чтобы при выполнении задания у ребенка вместо круга не получился «клубок ниток». Обводить нужно как можно точнее, чтобы квадрат не раздваивался, а треугольник не увеличился в несколько раз. Необходимо поставить отметку в виде черточки в области начала рисования фигуры, при прохождении этой отметки ребенок должен цокать языком, топтать ногой или проговаривать слог «та».

7. Упражнение «Братцы» (мелкая моторика)

Описание:

Засиделись в избушке братцы.	Поднять руку, ладонь выпрямлена, пальцы согнуты.
Захотел меньшей прогуляться.	Отвести вбок мизинец- строго в плоскости ладони- и задержать его в этой позиции на 2-3 секунды.
Да скучно ему гулять одному.	Мизинец чуть покачивается, затем возвращается на исходную позицию.
Зовет он братца вдвоем прогуляться.	Вбок отвести два прижатых друг к другу пальца – мизинец и безымянный, задержать на 2-3 секунды.
Да скучно им гулять двоим.	Мизинец и безымянный чуть покачиваются, затем возвращаются на исходную позицию.
Зовут братца втроем прогуляться.	Отвести вбок мизинец, безымянный и средний пальцы, задержать на 2-3 секунды.
Грустно старшим сидеть в избе.	Большой и указательный пальцы 4 раза соединяются кончиками.
Зовут они братцев домой к себе.	Все пальцы соединяются в щепоть, рука расслабляется.

8. Упражнение «Шнуровка» (мелкая моторика)

Описание: Используются разные предметы с отверстиями, в которые можно продеть шнурок.

9. Игра «Зеркало» (крупная моторика)

Описание: Одно из эффективных упражнений на крупную моторику для детей – копирование движений. Предложите ребёнку встать напротив вас и представить, что он смотрит в зеркало. Теперь вы будете медленно двигаться – поднимать руку, чесать нос, передвигать ноги, качать головой – а ребёнок будет повторять за вами так, словно смотрит в зеркало. Затем поменяйтесь ролями.

10. Глазодвигательный репертуар.

Описание: И.п.- то же. Рот открыт. Задача ребенка самостоятельно рисовать в воздухе крест каким-нибудь предметом и следить за ним взглядом. Делать это надо сначала левой

рукой, потом правой. Упражнение выполняется на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы.

11. Самомассаж «Тесто»

Описание: Основанием кисти делаются вращательные движения в сторону мизинца
Месим тесто, месим тесто.

Порогов мы напечём

И с капустой, и с грибами.

- Угостить вас пирогами?

12. Упражнение на развитие межполушарного взаимодействия» Ножницы -собака-лошадка».

Описание: Ладонь разворачиваем ребром и изображаем «ножницы» указательным и средним пальцами, при этом мизинец и безымянный прижаты большим пальцем. Быстро меняем «ножницы» на «собаку». Для этого ладонь оставляем ребром, большой палец поднимаем и выпрямляем, указательный согнут, остальные полностью выпрямлены. Теперь меняем «собачку» на «лошадку»: подключаем правую руку, на которой большой палец смотрит вверх, остальные выпрямлены, в это время левой рукой обхватываем правую и большой палец поднимаем тоже вверх, немного скрещивая его с большим пальцем правой руки (грива лошадки). Стараемся быстро менять все три положения. Можно делать это по хлопку взрослого.

13. Функциональное упражнение «Шарик»

Описание: Положить руку на живот. Надуть живот как будто это воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Сделать спокойный вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи поднимать нельзя. Вдох-выдох. Мышцы живота расслабились, стали мягкими. Теперь легко сделать новый вдох. Воздух сам легко входит внутрь. Выдох свободный, ненапряжённый.

Вот как шарик надуваем!

А рукою проверяем (вдох)

Шарик лопнул, выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем.

14. Игротерапия «Рисуем стихотворение».

Описание: Педагог предлагает детям инсценировать стихотворение. Он читает и повторяет, дети инсценируют.

Есть во дворе у нас мальчик Иван.

Он – ужасный хулиган!

Дразнит кошек и собак,

Не уймется он никак.

Ваня дерется со всеми подряд,

Встрече с ним никто не рад,

Скоро останется Ваня один,

Мы с ним дружить совсем не хотим!

15.. Релаксация «Почувствуй своё тело»

Описание: (проверяем мышечный тонус; работают подушечки ладоней; движение идёт сверху- вниз, руками прижимаем плечи, двигаемся как-будто снимаем невидимую

плёнку с тела, протягиваем до пальчиков рук; аналогично выполняем движение проводя по бокам туловища протягивая руки до кончиков пальцев ног; тело интенсивно обжимаем ладонями).

3. Заключительная часть:

Педагог: Все ребята старались и усердно занимались. Но пора пришла прощаться.

16. Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие».

Описание: Педагог говорит детям: «Пожалуйста, встаньте в круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в одной церемонии, которая поможет выразить дружеские чувства. Как это будет происходить? Один из вас становится в центр круга, другой подходит к нему, пожимает руку и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Оба остаются в кругу, держась за руки. Затем подходит третий участник пожимает свободную руку либо первого, либо второго ребёнка и говорит: "Спасибо за приятное занятие!" Постепенно группа в центре круга увеличивается, и все держат друг друга за руки».

ПРИЛОЖЕНИЕ 30

Занятие 30.

Оборудование: Белая бумага, карандаши или фломастеры. Мяч.

Ход занятия:

1. Вводная часть:

Педагог: Здравствуйте, дети! Приятно смотреть на человека, лицо которого украшает тёплая и доброжелательная улыбка. Давайте поприветствуем друг друга!

2. Основная часть:

1. Упражнение на приветствие «Приветствия различных народов»

Описание: Расскажите классу о жестах приветствия, принятых у различных народов. Заранее предупредите участников о том, что они должны будут использовать эти ритуалы, представляясь друг другу.

Вот несколько вариантов приветствия:

- объятие и троекратное лобызание поочередно в обе щеки (Россия);
- легкий поклон со скрещенными на груди руками (Китай);
- рукопожатие и поцелуй в обе щеки (Франция);
- легкий поклон, ладони сложены перед лбом (Индия);
- легкий поклон, руки и ладони вытянуты по бокам (Япония);
- поцелуй в каждую щеку, ладони лежат на предплечье партнера (Испания);
- простое рукопожатие и взгляд в глаза (Германия);
- мягкое рукопожатие обеими руками, касание только кончиками пальцев (Малайзия);
- потереться друг об друга носами (эскимосская традиция).

2. Упражнение «Запретное слово» (Развитие внимания)

Описание: Дети стоят в кругу и по очереди повторяют за ведущим названия овощей (цветов, городов, цифр, букв и т.п.). Название одного овоща (например, «огурец») является запретным словом. Его нельзя произносить, вместо этого надо хлопнуть в ладоши.

3. Упражнение «Гусеница» (Общий двигательный репертуар)

Описание: Дети изображают гусеницу. Прямые руки и ноги стоят на полу близко друг к другу. Затем руки убегают, а ноги стоят, потом ноги догоняют, а руки ждут.

4. Упражнение «Игра в кругу» (игра с мячами)

Описание:. В этом упражнении должно участвовать как минимум 3 человека. Мячик кидают по кругу. Правила игры : один хлопок – мяч движется в том же направлении, два хлопка- мяч меняет направление. После того, как ребенок усвоил программу, меняется инструкция: один хлопок – мяч меняет направление, два хлопка – мяч движется в том же направлении.

5. Растяжка «Кошка»

Описание: Ребенок встает на четвереньки. Выгибает и прогибает спину в поясничном отделе. Голова при этом движется синхронно с изменением поз: прогибание – голова вверх, выгибание – голова вниз. Если ему это не удастся, помогите ребенку, фиксируя статику и динамику данной позы собственными руками (буквально – надавливая ему на поясницу или, напротив, приподнимая ее), прося его только о том, чтобы он опускал голову, когда его спина выгибается, и поднимал, когда она выгибается.

Потом это упражнение выполняется с неподвижной головой, которая при необходимости фиксируется руками взрослого.

6. Упражнение «Ползание на шестереньках» (Базовые сенсомоторные взаимодействия)

Описание: Ребенок встает на колени, локти и кисти рук. Поднимая правую руку и правую ногу, делает шаг. Затем – меняет руку и ногу. Задача - не сбиваясь и не падая дойти до цели. В этом и всех последующих упражнениях важно, чтобы рука и нога ребенка касались пола одновременно.

7. Упражнение. «Улитки» (Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность)

Описание: Рисуем улиток двумя руками одновременно. Делим лист на две части. Взрослый предлагает ребенку последовательность действий. Если ребенок не понимает, как рисовать по речевой инструкции, то можно нарисовать образец и по нему читать задание:

-начиная с панциря: правая и левая руки (каждая на своей половине) ставят исходные точки;

- далее от каждой точки рисуем спиральку, которая переходит в голову улитки;

-потом рисуем усики;

-рисуем ножки;

- глаза и рот.

В итоге одновременно должно получиться две улитки: справа и слева на листе. Улитки должны быть средних размер

8. Упражнение « Пазлы» (мелкая моторика)

Описание: На одной руке выставляем два пальца -указательный и средний, а на другой -безымянный и мизинец. Соединяем их как пазлы. Меняем руки.

Самомассаж « Дождик»

Описание: Легко «пробегаем» пальчиками правой руки по левой от кисти к плечу (похлопываем ладонью правой руки левую от кисти к плечу (поглаживание одной рукой другую от кисти к плечу)

Поутру надел на ножки
Дождь хрустальные сапожки.
Где наступит сапожок
Там раскроется цветок.
От дождя травинки
Распрямили спинки

9. *Упражнение на развитие межполушарного взаимодействия «Горизонтальная восьмерка».*

Описание: Вытянутой рукой ребенок рисует в воздухе горизонтальную (перевернутую набок) восьмерку. Смена руки. Рисование двумя руками одновременно. Желательно при этом следить глазами за движением руки. Как правило, детям с особенностями развития удается это не сразу.

10. *Функциональное упражнение « Карлсон сказал!».*

Описание: Все участники встают по кругу. Дети выполняют различные движения по команде (поднять руки вверх, опустить руки, сделать хлопок, повернуть направо и т.п.). При этом необходимо соблюдать одно условие: выполнять только те действия, сообщение о которых будет предваряться словами: "Карлсон сказал". Например, Карлсон сказал: "Поднимите левую руку вверх" - дети выполняют движение. "Опустите левую руку вниз" - движение выполнять не надо. Сделавшие ошибку покидают круг. Соответственно в конце игры остаётся самый внимательный.

11. *Игротерапия « Встреча».*

Описание: Педагог предлагает ребятам соседям по парте повернуться друг к другу и представить себе встречу друзей-весельчаков, которые не виделись целый год.

Здравствуй, друг мой дорогой! (изображаем радость, удивление, объятия)

Год не виделись с тобой.

Я здороваться могу-

Другу крепко руку жму! (жмём друг другу руки)

И по-дружески хочу

Друга хлопнуть по плечу. (изображаем похлопывание)

Улыбнусь ему задорно, (улыбаемся)

Рожицу сострою, (строим рожицы)

И потопая, как будто

марширую в строе. (топаем ногами)

Я руками помашу – (машем руками как крыльями)

Другу спину почешу. (чешем друг другу спину – просто весело!)

Воротник ему поправлю, (поправляем воротнички друг другу)

Громко песенку спою (поём: ля-ля-ля)

Мы теперь с ним вместе, рядом

Хлопнем мы в ладони – хлоп! (хлопаем)

Подмигнем, удобно сядем

... И продолжим наш урок.

12. *Релаксация «Почувствуй своё тело»*

Описание: (проверяем мышечный тонус; работают подушечки ладоней; движение идёт сверху- вниз, руками прижимаем плечи, двигаемся как-будто снимаем невидимую

плёнку с тела, протягиваем до пальчиков рук; аналогично выполняем движение проводя по бокам туловища протягивая руки до кончиков пальцев ног; тело интенсивно обжимаем ладонями).

3. Заключительная часть:

Педагог: Все ребята старались и усердно занимались. Но пора пришла прощаться.

13. Ритуал прощания «Очень жаль нам расставаться».

Описание: Очень жаль нам расставаться,

Но пришла пора прощаться.

Чтобы нам не унывать,

Нужно крепко всех обнять (дети обнимают друг друга по кругу).