

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 103 компенсирующего вида Невского района Санкт-  
Петербурга**

**ПРИНЯТА**

Решением Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада № 103  
компенсирующего вида  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол №1 от 29.08.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий ГБДОУ детским садом № 103  
компенсирующего вида  
Невского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_  
Е.В. Морковкина  
Приказ № 118 от 29.08.2025 г.

**Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа  
«Нейростудия»**

Возраст обучающихся 3 - 8 лет

Срок освоения программы: 1 год

/

Разработчик:  
Грачева Светлана Владимировна  
Педагог дополнительного образования

## **Пояснительная записка**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «Нейроигры» имеет *социально-гуманитарную направленность*.

**Адресат программы:** Программа адресована обучающимся 3-8 лет с ограниченными возможностями здоровья: с задержкой психического развития и для обучающихся интеллектуальными нарушениями.

### ***Актуальность:***

Актуальность данной программы во многом обусловлена социальным запросом. Неуспеваемость ребенка дошкольника, а потом и школьника как проблема науки и практики находится в поле зрения уже давно, но именно в последние годы отмечается повышенный интерес к ней со стороны различных специалистов. Неуспеваемость воспринимается как явление, обусловленное многими причинами. Однако, доказано, что основную роль в этом играет нарушение функциональной ассиметрии коры больших полушарий головного мозга и межполушарного взаимодействия. Межполушарное взаимодействие – это особый механизм объединения левого и правого полушария в единую интегративную, в процессе чего активизируются оба полушария, и формируется сразу несколько навыков: согласованность движений рук и согласованность движений глаз. Развитие межполушарных связей построено на упражнениях и играх, в ходе которых задействованы оба полушария мозга.

А отсутствие взаимной связи или снижение интеграции в работе полушарий негативно влияет на психическое развитие ребенка. Именно поэтому важно своевременно начать работу по развитию межполушарного взаимодействия у детей дошкольного возраста. Нейроигры способствуют улучшению всех психических процессов ребенка (внимания, памяти, мышления, речи и др.), а также развитию его эмоционально-волевой сферы. Для того чтобы помочь детям сформировать соответствующие связи, повысить работоспособность коры головного мозга, активизировать обширные зоны обоих полушарий и была разработана дополнительная программа «Нейроигры».

***Уровень освоения программы:*** общекультурный.

***Объем и срок освоения программ:*** 32 академических часа, 32 дня.

***Цель программы:*** оказание коррекционно-развивающей помощи, направленной на развитие психических процессов, эмоциональной-волевой сферы, коммуникативных и социальных навыков у обучающихся дошкольного возраста (3 -8 лет) с применением прогрессивных и эффективных нейропсихологических методов и приемов.

### ***Задачи:***

#### ***Обучающие:***

1. Оптимизировать работу всех блоков головного мозга через двигательные упражнения.
2. Активизировать познавательный интерес.
3. Формировать приёмы умственных действий (анализ, синтез, сравнение, обобщение, классификация, аналогия).
4. Формировать общие учебные умения и навыки (умение обдумывать и планировать свои действия, осуществлять решение в соответствии с заданными правилами, проверять результат своих действий и т.д.)

#### ***Развивающие:***

1. Развивать логическое мышление.
2. Развивать межполушарные связи с помощью нейродинамической гимнастики, построенной на основе кинезиологических упражнений, психомоторных игр.
3. Развивать моторную сферу.
4. Развивать психические процессы.
5. Совершенствовать коммуникативные навыки.
6. Стимулировать речевую активность у детей.

#### ***Воспитательные:***

1. Воспитывать у детей к умению работать в коллективе.
2. Воспитывать волевые качества при доведении своей работы до результата.
3. Воспитывать настойчивость, терпение, способность к саморегуляции действий и самоконтроля.

### **Планируемые результаты**

К концу обучения дети должны владеть следующими умениями и навыками:

- Будут знать/использовать дыхательные, глагодвигательные, кинезиологические упражнения различной сложности;
- Приобретут умения действовать по команде (инструкции);
- Улучшится состояние мелкой моторики и графомоторных навыков;
- Обучающиеся научатся чувствовать свое тело, владеть им;

- У обучающихся будут сформированы навыки самоконтроля;
- Снизится мышечный тонус;
- Развитие памяти, внимания, пространственных представлений, общей и мелкой моторики;
- Развитие межполушарного взаимодействия;
- Стабилизация эмоционального фона;
- Активизация речевой деятельности.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации программы:** русский.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности реализации** - Программа долгосрочная, построена с учётом особых образовательные потребности обучающихся различных нозологических групп.

**Специальные условия для получения образования обучающихся с ОВЗ: для обучающихся с задержкой психического развития и для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями):**

- использование дополнительной визуальной поддержки в виде смысловых опор, облегчающих восприятие инструкций, усвоение правил, алгоритмов (например, пошаговая памятка или визуальная подсказка, выполненная в знаково-символической форме);
- обеспечение особой структуры учебного занятия, обеспечивающей профилактику физических, эмоциональных и/или интеллектуальных перегрузок и формирование саморегуляции деятельности и поведения; использование специальных приемов и методов обучения;
- дифференциация требований к процессу и результатам учебных занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;
- соблюдение оптимального режима умственной нагрузки с учетом особенностей нейродинамики обучающегося, его работоспособности, темповых характеристик, использование гибкого подхода к выбору видов и режима нагрузки с учетом особенностей функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающегося (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и другие);

- использование здоровьесберегающих и коррекционно-оздоровительных технологий, направленных на компенсацию нарушений речи, моторики, пространственной ориентировки, внимания, скоординированности межанализаторных систем.

**Условия набора и формирования групп:** Принимаются обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья: обучающиеся с задержкой психического развития и для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Конкурсного отбора обучающихся не предусмотрено. Наличие определенных базовых знаний для поступления не требуется.

### ***Количество обучающихся в группе***

Количество обучающихся в группах по программе с учётом вида деятельности, санитарных норм и нозологической группы. Рекомендовано: для детей с задержкой психического развития – 4-5 детей в возрасте старше 3 лет, для детей с интеллектуальными нарушениями 3-4 обучающихся в возрасте старше 3 лет.

**Формы обучения:** традиционное, комбинированное, практическое, игры.

**Формы проведения занятий:** учебное занятие.

**Форма организации образовательного процесса:**

- 1) Фронтальная (одновременная работа со всеми учащимися);
- 2) Групповая.

**Кадровое обеспечение** Занятия проводятся педагогом дополнительного образования.

**Материально – техническое оснащение программы.**

- Различные наборы для нейроигр и карточки с заданиями;
- межполушарные доски (деревянные, цветные); балансиры для межполушарного развития;
- различные нейротренажеры для работы двумя руками: «Двойные лабиринты», «Найди и обведи», «Найди и покажи» (с фигурами, цветами, картинками),
- балансиры для рук, ног;
- шарики Су-Джок, цветные мешочки, массажные мячи, мячи разного размера;
- развивающие карточки: «Лабиринты», «Дорисуй», «Найди отличия», «Найди пару», «Что изменилось?», «Что сначала? Что потом?», «Часть и целое», «Где находится?» «Цветные ладошки» с несколькими комплектами карточек; и др.
- дидактические игры, направленные на межполушарное развитие;
- игрушки для дыхательных упражнений;
- нейрокарточки «Работаем двумя руками», нейропрописи;
- Карандаши простые и цветные;
- Балансировочные подушки;
- Кинизиологические мячики и подушки;
- Кардинационная лестница;
- Нейродорожка.

### Учебный план программы

	Раздел	Количество часов практики			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие: инструктаж, знакомство с группой.	1	1		Наблюдение.
1	1раздел: «Кислород- ключ к развитию мозга». (Дыхательные упражнения).	5	-	5	
2	2раздел: «Кинезиалогия- путь к ловкости и координации». (Пальчиковая гимнастика, кинезиологические упражнения, нейродинамическая гимнастика).	5	-	5	
3	3раздел «Тренировка координации и баланса». (Методика Bal-a-visx, Упражнения на координацию, пространственные представления (поочередное, противоположное выполнении определенных движений левой и правой рукой). «Зеркальное рисование», «Нейропрописи».	5	-	5	
4	4Раздел «Когнитивный фитнес». Нейродорожки. Нейролабиринты. Нейротаблицы. Корректирующие пробы. Ручные нейротренажеры)	5	-	5	
5	5раздел: «Доски-помощники» (Балансиры для рук. Балансиры для ног. Межполушарные тренажеры).	5	-	5	
6	6раздел: «Зрительный тренажер»	5		5	
7	Итоговые занятия.	1	-	1	Видеоотчет
Итого:		32	1	32	

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №103 компенсирующего вида  
Невского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА**

Решением Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада № 103  
компенсирующего вида  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол №1 от 29.08.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий ГБДОУ детским садом №  
103 компенсирующего вида  
Невского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_  
Е.В.  
Морковкина Приказ № 118 от  
29.08.2025 г.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК  
реализации АДОП «Нейроигры»  
на 2025 -2026 учебный год**

**Педагог: Грачева Светлана Владимировна**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2025-2026	1 октября	31 мая	32	32	32	1 раза в неделю по 1 академическим часам

Продолжительность академического часа составляет 20-25 минут.

## **Рабочая программа**

### **Задачи программы:**

#### *Обучающие:*

1. Оптимизировать работу всех блоков головного мозга через двигательные упражнения.
2. Активизировать познавательный интерес.
3. Формировать приёмы умственных действий (анализ, синтез, сравнение, обобщение, классификация, аналогия).
4. Формировать общие учебные умения и навыки (умение обдумывать и планировать свои действия, осуществлять решение в соответствии с заданными правилами, проверять результат своих действий и т.д.)

#### *Развивающие:*

1. Развивать логическое мышление.
2. Развивать межполушарные связи с помощью нейродинамической гимнастики, построенной на основе кинезиологических упражнений, психомоторных игр.
3. Развивать моторную сферу.
4. Развивать психические процессы.
5. Совершенствовать коммуникативные навыки.
6. Стимулировать речевую активность у детей.

#### *Воспитательные:*

1. Воспитывать у детей к умению работать в коллективе.
2. Воспитывать настойчивость, терпение, способность к саморегуляции действий и самоконтроля.
3. Воспитывать волевые качества при доведении своей работы до результата.

### **Планируемые результаты**

К концу обучения дети должны владеть следующими умениями и навыками:

- Будут знать/использовать дыхательные, глазодвигательные, кинезиологические упражнения различной сложности;
- Приобретут умения действовать по команде (инструкции);
- Улучшится состояние мелкой моторики и графомоторных навыков;
- Обучающиеся научатся чувствовать свое тело, владеть им;



- У обучающихся будут сформированы навыки самоконтроля;
- Снизится мышечный тонус;
- Развитие памяти, внимания, пространственных представлений, общей и мелкой моторики;
- Развитие межполушарного взаимодействия;
- Стабилизация эмоционального фона;
- Активизация речевой деятельности.

### ***Содержание образовательной деятельности на учебный год:***

Занятия носят развивающий характер и проходят в игровой форме с интересным содержанием, творческими, проблемно-поисковыми задачами. Основное содержание занятий составляют игры и упражнения, направленные на коррекцию двигательной сферы и общих анализаторов, ориентацию в пространстве, в схеме собственного тела и на листе бумаги, осознание своей деятельности через речь. На занятиях создается пространство естественной среды, в которой ребенок настроен на проявление творческой активности, потому что чувствует себя комфортно и защищено.

### **Структура занятия:**

Занятие включает в себя:

1. Приветствие
2. Дыхательное упражнение
3. Глазодвигательное упражнение
4. Упражнение на мелкую моторику
5. Двигательные упражнения
6. Релаксация

В зависимости от индивидуальных способностей ребёнка задания постепенно усложняются от простого к сложному. Важно, чтобы каждое упражнение выполнялось точно и правильно. Регулярное использование нейроигр и кинезиологических упражнений, положительное влияние на коррекционный процесс обучения, развитие интеллекта улучшает состояние физического, психического, эмоционального здоровья и социальной адаптации детей, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю, что в свою очередь, способствует коррекции недостатков развития дошкольников.

**1 раздел: «Кислород- ключ к развитию мозга».** Дыхательные упражнения: направлены на восстановление нормального дыхания в покое, а также в комплексе с движениями, что способствует усиленному снабжению кислородом всех органов и тканей организма, оптимизации тонуса мышц, снижению возбудимости. Практические задания: «Качели», «Дышим носом», «Воздушный шарик», «Свеча», «Именинный пирог», «Ароматный цветок», «Одна ноздря», «Один к двум», «Дышим под счет», «Пожмём плечами», «Слушай хлопки и дыши», «Слушай слова и дыши», «Подними, держи, дыши», «Вверх-вниз», «Дуга», «Задержи дыхание», «Лайк вверх - вниз», «Ладонь вверх - вниз», «Нижний полукруг», «Насос», «Руки вверх», «Руки к груди».

**2 раздел: «Зрительный тренажер».** Глазодвигательные упражнения: позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, укрепить глазные мышцы. Движение глаз активизируют процесс обучения и являются одним из необходимых условий осуществления чтения. Практические задания: «Закроем глазки», «Ворота», «Моргание», «Погреем глазки», «Часы», «Удивись - прищурься», «Вращаем глазками», «Проворные глазки», «Взгляд влево вверх», «Повороты глаз», «Волшебная палочка», «Забор», «Близко – далеко», «Следи за карандашом», «Проследи путь», «Следи глазами», «Нарисуй ромбик», «Сближение - 1», «Сближение - 2», «Проследи путь» с языком, «В разные стороны», «Следи за восьмеркой», «Глаза смотрят, язык прячется», «Круг», «Нарисуй крест», «Нарисуй восьмерку - 1», «Нарисуй восьмерку - 2», «Нарисуй восьмерку - 3», «Стрелочник», «Следи за контуром», «Глаз – путешественник», «Глазки по кругу», «Навигатор», «Слоник», «Буратино», «Квадрат».

**3 раздел: «Тренировка координации и баланса».** Методика Bal-a-vis x Кинезиологические упражнения: направлены на активизацию и синхронизацию работы головного мозга ребёнка, развитию речи, подготовки руки к письму. Практические задания: упражнения основаны на переходе из одной позиции в другую. «Кулачки – ладошки», «Кулачки – ладошки в воздухе», «Ходилки», «Колечко», «Кулак – кольцо», «Кастрюлька – крышечка», «Лайк – кольцо», «Зайчик – кольцо», «Лесенка», «Два пальца», «Яблочко и червячок», «Блинчики», «Домик», «Лезгинка», «Капли», «Фонарики», «Кулак – ребро – ладонь», «Дом – ёжик – замок», «Гусь-курица-петух», «Солнышко – заборчик – камешки», «Ухо – нос – хлопок», «Заяц – коза – вилка», «Флажок-рыбка-лодочка», «Ленивые восьмерки», «Цепочка», «Змейка», «Орехи», «Щелчки», «Пальцы – лучики».

**4 раздел: «Думаем и анализируем».** Упражнения на пространственные представления, реципрокную координацию: направлены на развитие пространственных представлений, зрительно-моторную функцию, координацию, внимания, гибкость мышления, межполушарное взаимодействие. Практические задания: «Перекрестные шаги», «Ходьба по фигурам», «Делай ногами», «Два котенка».

**5 раздел: «Когнитивный фитнес».** Упражнения с нейродорожками, нейротаблицами, нейротренажерами: способствуют развитию межполушарных связей, направлены на развитие памяти, внимания, чувство симметрии, совершенствование координации (сенсомоторной, пространственной), мелкой моторики, способности к произвольному контролю, тренировке периферического поля зрения, необходимого для быстрого чтения. Дети учатся владеть двумя руками равноценно. На начальном этапе это простейшие действия (точки, кружочки, полоски) поочередно правой и левой рукой. Далее действия усложняются. Практические задания: «Шагаем пальчиками», «Попробуй, повтори», «Прописи», набор карточек «Делай, как я!»

**6 раздел: «Доски-помощники».** Нейротренажеры (балансиры для рук, балансиры для ног, межполушарные тренажеры) – устройства, стимулирующие работу мозга, улучшающие память и концентрацию внимания, активизируют речь. Способствуют развитию межполушарного взаимодействия, мозжечковой стимуляции, развитию сенсорных систем, расширению поля зрения, снятию эмоционального напряжения. Упражнения с нейротренажерами стимулируют гармоничное взаимодействие полушарий головного мозга, концентрации и устойчивости внимания; мелкой и общей моторики; координации движений; умения ориентироваться в пространстве.

## Оценочные и методические материалы

### *Используемые технологии обучения:*

- личностно-ориентированное обучение – позволяет учесть индивидуальные особенности развития каждого члена группы и создать комфортный для него ритм освоения программы.
- игровые технологии обучения – позволяют сохранить мотивацию к упражнениям, избежать психоэмоционального напряжения, обучать игровым действиям и игровому поведению в движении.
- технологии проблемного обучения способствуют развитию детской инициативы в импровизации и активизируют познавательные процессы.

На занятиях используются практические методы обучения, которые подбираются в соответствии с задачами конкретного занятия.

### *Методы, используемые при организации занятий с детьми:*

Игровые (развивающие игры).

Практические (игры, упражнения).

Нейродинамическая гимнастика.

Использование занимательного материала (нейротренажеров, нейрокарточек, логические задачи, упражнения, дидактический материал)

Для обеспечения органичного единства обучения и творчества детей занятия включают в себя следующие *виды деятельности*:

- двигательная;
- коммуникативная;
- игровая;
- познавательная.

### *Дидактические средства:*

1. Различные наборы для нейроигр и карточки с заданиями;
2. Межполушарные доски (деревянные, цветные); балансиры для межполушарного развития;
3. Различные нейротренажеры для работы двумя руками: «Двойные лабиринты», «Найди и обведи», «Найди и покажи» (с фигурами, цветами, картинками),
4. Балансиры для рук, ног;
5. Шарики Су-Джок, цветные мешочки, массажные мячи, мячи разного размера;
6. Развивающие карточки: «Лабиринты», «Дорисуй», «Найди отличия», «Найди пару», «Что изменилось?», «Что сначала? Что потом?», «Часть и целое», «Где находится?» «Цветные ладошки» с несколькими комплектами карточек; и др.
7. Дидактические игры, направленные на межполушарное развитие;
8. Игрушки для дыхательных упражнений;

9. Нейрокарточки «Работаем двумя руками», нейропрописи;
10. Карандаши простые и цветные;
11. Балансировочные подушки;
12. Кинизиологические мячики и подушки;
13. Кардинационная лестница;
14. Нейродорожка.

#### *Оценочные материалы*

Результаты обучения отслеживаются 2 раза в год в октябре и мае. Текущим контролем является диагностика, проводимая по окончании каждого занятия, усвоенных детьми умений и навыков, правильности выполнения учебного задания (справился или не справился). Фиксация не производится.

Результативность программы отслеживается в ходе проведения педагогической диагностики по двум направлениям:

- психомоторное развитие,
- познавательные процессы (внимание, память, восприятие, мышление). Все результаты заносятся в сводную таблицу в начале и в конце года. Сравнение первоначальных и итоговых результатов позволяет оценить уровень усвоения программного материала.

Применяемые диагностические методики:

- Тест «Нахождение недостающих деталей» Т.Д.Марцинковская
- «Переплетенные линии» Т.В.Чередникова
- «Исключение четвертого» М.М. Семаго
- «Проведение диагностики оценки психомоторного развития детей» Шкала метрическая Озерцкого.

## Список литературы

1. Бурлакина О.В. Комплексы упражнений для формирования правильного речевого дыхания. Сп-б, «Детство – Пресс», 2012.
2. Дмитриева В.Г. Нейропрописи для тренировки мозга. Уневирсальный развивающий тренажор/ сост. В.Г. Дмитриева. – Москва: Издательство АСТ, 2023. – 79.
3. Захарова Р.А., Чупаха И.В. Методика «Гимнастика мозга». В сб.: Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. - М., Ставрополь, «Илекса», «Сервис школа», 2001.
4. Звонцова О.А. Нейропрописи для развития орфографической зоркости. О.А. Звонцова. – Москва: Издательство АСТ, 2021. – 70.
5. Колганова В.С., Пивоварова Е.В. Нейропсихологические занятия с детьми. М.: Айрис- пресс, 2015
6. Марычева О. И., Габараева К. А. Гимнастика для ума. Сборник упражнений для активизации умственной деятельности. [Текст] / под ред. Рябовой О. А. – Карпогоры, 2020.
7. Троицкая Ж. Рабочие нейротетради «Рисуем двумя руками». - Ростов-на-Дону, «Феникс», 2019
8. . Трясорукова Т.П. Развитие межполушарного взаимодействия у детей: нейродинамическая гимнастика. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2019.

## Сборник нейропсихологических упражнений

### Дыхательные упражнения

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

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

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

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

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

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

**«Ныряльщик».** Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

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

**«Надуй шарик».** Исходное положение - лежа на спине. Детям расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

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

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

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

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

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

**«Космонавт».** И. п. - сидя на корточках, руки над головой сцеплены на замок. Вдох - и. п.; выдох - развести руки в стороны, произнести: «Чик». Повторить четыре-шесть раз.

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

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

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

**«Дудочка».**

Заиграла дудочка

Рано поутру.

Пастушок выводит:

«Ту-ру-ру-ру-ру!»

А коровки в лад ему Затянули

песенку:

«Му-му-му-му-му!»

Как играет дудочка?

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

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

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

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

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



## Глазодвигательные упражнения

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

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

**«Пчелка (рисуем восьмерку глазами- следим за пчелкой)»** Слежение за предметом, перемещаемым по воображаемому контуру круга, овала, треугольника, квадрата, восьмерки, знака бесконечности, синусоиды и т.д.: на расстоянии вытянутой руки, на расстоянии локтя и около переносицы.

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

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

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

**«Глазки за другом».** Зорче глазки чтоб глядели, разотрем их поскорее. Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз. (1 мин.)

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

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

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

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

**«Полет звезды».** Ребенок лежит на спине, голова неподвижна, ноги и руки прямые, лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются, пальцы рук неподвижны. Рот открыт, язык высунут, и следует за движением глаз. Взрослый звездой рисует в воздухе «крест» на

трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы.

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

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

**«Слежение за предметом в паре»**

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

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

**«Слон».** Стоя. Встаньте в расслабленную позу. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперед, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмёрку», начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трёх до пяти раз левой рукой, прижатой к левому уху, и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

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

**«Движение за предметом».** Ребенок, лежа (ноги и руки вытянуты вдоль тела), делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под показывание ему предмета.

Упражнение выполняется 5-8 раз. Следите за тем, чтобы тело ребенка было полностью расслаблено.

### **Упражнения по методике Bal-a-vis x**

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

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

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

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

**«Игра в паре одним мячиком «Квадрат».** Упражнение выполняется сидя, с одним мячиком в паре. Дети сидят за столом напротив друг друга. Ладони открыты и повернуты вверх. Мячик лежит на правой ладошке 1-го ребенка. На счет «Раз», 1-й ребенок

перекладывает мячик из правой ладошки на левую. На счет «Два» 1-й ребенок возвращает руку в исходное положение- открытая правая ладонь, повернутые вверх. На счет «Три», 1й ребенок перекладывает мячик на правую ладонь 2-го ребенка. На счет «Четыре» 1-й ребенок возвращает левую руки в исходное положение- открытая ладонь, повернутая вверх. На счет «Пять», 2-й ребенок перекладывает мячик из правой ладошки на левую. На счет «Шесть» 2-й ребенок возвращает руку в исходное положение- открытая правая ладонь, повернутые вверх. Движение мяча по квадрату. Упражнение выполняется 4 -6 раз. Упражнение аналогично выполняется с мешочками.

**«Игра в паре двумя мячиками «Квадрат».** Упражнение выполняется сидя, с двумя мячиками в паре синхронно. Дети сидят за столом напротив друг друга. Ладони открыты и повернуты вверх. Мячик лежит на правой ладошке 1-го и 2-го ребенка. На счет «Раз», синхронно оба ребенка перекладывают мячики из своей правой ладошки на свою левую. На счет «Два», синхронно оба ребенка возвращают правую руку в исходное положение- открытая правая ладонь, повернутые вверх. На счет «Три», синхронно 1-й и 2-й ребенок перекладывают мячик на правую ладонь своего напарника. На счет «Четыре» 1й и 2-й ребенок возвращают левую руку в исходное положение- открытая ладонь, повернутая вверх. Движение мяча по квадрату. Упражнение выполняется 4 -6 раз. Упражнение аналогично выполняется с мешочками.

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

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

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

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

**«Мяч за спиной по кругу стоя».** Упражнение выполняется стоя, с одним мячиком. Мяч находится в правой руке ребенка. На счет «Раз» ребенок перекладывает мячик из правой руки в левую. На счет «Два» перекладывает мячик за спиной из левой руки в правую. Упражнение выполняется 4 -6 раз.

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

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

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

**«Бросаю мячик партнеру, а он обратно», «Бросаю мячик партнеру, а он обратно со стихом».** Упражнение выполняется стоя, в паре, с одним мячиком. Дети стоят напротив друг друга. Мячик находится в правой руке 1-го ребенка. На счет «Раз» 1-й ребенок бросает мячик правой рукой партнеру, а 2- ребенок его ловит правой рукой. На счет «Два» 2-й ребенок бросает мячик напарнику правой рукой, а 1-й ребенок ловит его правой рукой. Упражнение усложняется при выполнении его с прочтением стихотворения «Мой веселый звонкий мяч». Упражнение выполняется 4 -6 раз.

**«В кругу с мешочком», «В кругу с мешочком со стихом».** Упражнение выполняется в подгруппе детей, с одним мешочком с песком. Дети стоят в кругу. Мешочек находится в правой руке 1-го ребенка. На счет «Раз» 1-й ребенок перекладывает мешочек из правой руки на левую ладонь. На счет «Два» возвращает правую руку в исходное положение- открытая ладонь, повернутые вверх. На счет «Три» 1-й ребенок перекладывает

мешочек левой рукой 2-му ребенку на правую руку, на счет «Четыре» 1-й ребенок возвращает левую руку в исходное положение- открытая ладонь, повернутые вверх. Упражнение выполняется аналогично с другими участниками. Движение мяча по кругу. Упражнение усложняется при выполнении его с прочтением стихотворения «Мой веселый звонкий мяч» хором всеми участниками игры. Упражнение выполняется 4 -6 раз.

**«В кругу с мячом синхронно».** Упражнение выполняется в подгруппе детей, с одним или двумя мячами. Дети стоят в кругу. Мяч находится в правой руке 1-го ребенка. На счет «Раз» 1-й ребенок перекладывает мяч из правой руки на левую ладошку. На счет «Два» возвращает правую руку в исходное положение- открытая ладонь, повернутые вверх. На счет «Три» 1-й ребенок перекладывает мешочек левой рукой 2-му ребенку на правую руку, на счет «Четыре» 1-й ребенок возвращает левую руку в исходное положение- открытая ладонь, повернутые вверх. Упражнение выполняется аналогично с другими участниками. Движение мяча по кругу. Данное упражнение можно выполнять и с двумя мячами, пустив второй мяч с игроками напротив. Выполняется синхронно. Упражнение выполняется 4 -6 раз.

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

**«На балансирах с мешочком» - в паре, «На балансирах с мешочком раскачивание в ритме» - в паре.** Упражнение выполняется стоя на балансировочной доске, в паре. 1-й ребенок становится на балансировочную доску, а 2-й ребенок бросает ему мешочек с песком. 1-й ребенок ловит мешочек и бросает 2-му ребенку обратно. Задача 1-го ребенка сохранять равновесие и правильно выполнять упражнение. Усложненный вариант предполагает выполнение данного упражнения в определенном ритме. Упражнение выполняется 4 -6 раз.

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

**«На балансирах с мячом - бросаю одной ловлю другой рукой», «На балансирах с мячом - бросаю одной ловлю другой рукой со стихом».** Упражнение выполняется стоя на балансировочной доске, в паре. 1-й ребенок становится на балансировочную доску, а 2-й

ребенок бросает ему мячик. 1-й ребенок ловит мячик правой рукой и бросает 2-му ребенку обратно левой рукой. Задача 1-го ребенка сохранять равновесие и правильно выполнять упражнение. Усложненный вариант предполагает выполнение данного упражнения в определенном ритме с прочтением стихотворения. Упражнение выполняется 4 -6 раз.

**В паре «С одним мячом- по диагонали».** Упражнение выполняется стоя, с одним мячиком, в паре. Дети становятся напротив друг друга. Мячик в правой руке 1-го ребенка. 1-й ребенок на счет «Раз» бросает мячик правой рукой вниз по диагонали своему напарнику. 2-й ребенок ловит мячик правой рукой. На счет «Два» 2-й ребенок бросает мячик правой рукой вниз по диагонали своему напарнику. 1-й ребенок ловит мячик правой рукой. Упражнение выполняется 4 -6 раз.

**«С двумя мячами по диагонали».** Упражнение выполняется стоя, с двумя мячиками. Мячики в руках ребенка. На счет «Раз» бросает мячики одновременно по диагонали вниз, ловит мячики. На счет «Два» 2-й повторяет упражнение. Упражнение выполняется 4 -6 раз.

### **Пальчиковые нейроигры**

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

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

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

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

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

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

**«Дом-еж», «Дом-еж- замок».** Дом – пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить, ёжик – поставить ладони под углом друг к другу, расположить пальцы одной руки между пальцами другой руки, замок – ладони прижать друг к другу, пальцы переплести.

### **Нейропсихологические упражнения**

**«Классики», «Классики с переменной ногой».** Упражнение выполняется на цветном игровом поле, напоминающем игру «Классики» Первый вариант упражнения: Ребенок прыгает по секторам игрового поля. Прыжок- ноги вместе, прыжок- ноги врозь, прыжок- ноги вместе, прыжок- ноги врозь, прыжок- ноги вместе, разворот на двух ногах. Двигается обратно тем же способом. Второй вариант игры: ребенок прыгает на двух ногах чередуя на одной. Третий вариант игры: выполняется как первый только в процессе выполнения упражнения ребенок читает стихотворение «Мой веселый, звонкий мяч» в определенном ритме.

### **Авторские нейропсихологические упражнения**

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

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



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

**«Дружок».** Упражнение выполняется в паре. Левая рука одного ребенка завязана ленточкой с правой рукой другого ребенка. Руки, завязанные лентой, в игре не участвуют. Теперь двое детей становятся одним игроком. Упражнение выполняется сидя на ковре. Дети сидят лицом к ведущему. Задача детей отбивать предложенные ведущим ритмы с помощью несвязанных рук. 1 ритм- правая ладошка об пол (1 раз), левая ладошка об пол (1 раз), две ладошки вместе (1 раз). 2 ритм- правая ладошка об пол (2 раза), левая ладошка об пол (2 раза), две ладошки вместе (3 раза). 3 ритм- левая ладошка об пол (3 раза), правая ладошка об пол (1 раз), две ладошки вместе (1 раз), 4 ритм- правая ладошка об пол (3 раза), две ладошки вместе (1 раз), левая ладошка об пол (1 раз). 5 ритм- правая ладошка об пол (2 раза), левая ладошка об пол (2 раза), две ладошки вместе (2 раза), две ладошки одновременно об пол (1 раз). Упражнение может повторяться несколько раз. Ритмы можно менять и задавать новые.

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

**«Цветная дорожка».** Для выполнения упражнения необходимо подготовить коврик из цветных секторов (квадратов 30 см. на 30 см.). 5- красных квадратов, 5- зеленых, 5- желтых и 5- красных. Также понадобятся цветные шарики или мячики, 4 цветных коробочки. Разноцветные квадраты необходимо соединить между собой так, чтобы получилась дорожка. 1 ряд - красный, синий, зеленый, желтый. 2 ряд- синий, красный, зеленый, желтый. 3 ряд- красный, синий, желтый, зеленый, 4 ряд- красный, желтый, синий, зеленый. 5 ряд- желтый, красный, синий, зеленый. Задача ребенка в мешочке взять цветной

шарик, найти дорожку того же цвета. Пропрыгать на двух ногах по секторам только выбранного цвета, а затем положить шарик в коробочку, соответствующую цвету шарика.

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

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

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

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

## Релаксации

**«Игрушки спят».** Лягте удобно, закройте глаза. Внимательно слушайте и повторяйте про себя мои слова. Волшебный сон закончится, когда я скажу: «Всем открыть глаза и встать!» Мы спокойно отдыхаем. Мы спокойно отдыхаем.

Сном волшебным засыпаем, Сном

волшебным засыпаем.

Дышится легко, Ровно,

глубоко.

Наши руки отдыхают,

Наши руки отдыхают,

Ноги тоже отдыхают,

Отдыхают, засыпают.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Хорошо нам отдыхать!

Но пришла пора вставать!

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

Всем открыть глаза и встать!

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

«Ленивый кот спал, спал, потом проснулся, потянулся». (Дети медленно потягиваются: встают на носочки, поднимают руки вверх и вытягиваются.)

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

**«Сон в саду».** Дети закрывают глаза, дыхание спокойное: вдох-выдох. «Представьте себе, что мы отправляемся на прогулку в сад. Перед вами лежит тропинка. Она уходит вдаль. Идти по этой тропинке легко и приятно. Вы ощущаете своими босыми ногами теплую, сухую землю. Легкий ветерок колышет ваши волосы. Воздух прозрачен и свеж. Вы вдыхаете запах удивительных цветов, которые растут в саду. Рассмотрите эти цветы. Что напоминают они вам? Вы чувствуете себя спокойно и безопасно. Вы ложитесь на зеленую травку, которая пахнет летом. Смотрите в синее небо, на облака, которые

проплывают перед вами. Вы совершенно спокойны. Приготовьтесь к тому, чтобы потянуться».

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

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

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

**«Океан».** «Лягте удобно, закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу океана. Чудесный

летний день. Небо голубое, солнце теплое. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть воды. Появляется ощущение обдувающего все тело легкого и свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает лицо, шею, плечи, спину, живот, руки, ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться. Откройте глаза. Вы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день».

**«Подводный мир».** «Черепашка, черепаха носит панцирь, как рубашку. Панцирь носит черепаха, прячет голову от страха». (Дети делают глубокий вдох, поднимают плечи до ушей и втягивают голову в плечи). «В домик скрылась Черепаха. Вся дрожит, как лист, от страха» (Удерживают позу) «Покрутила головой – нет угрозы никакой». (Опускают плечи, медленно поворачивают голову вправо и влево). «В этом костяном жилете не так страшно жить на свете. Как из норки, торчит шейка, Вся в чешуйках, словно змейка. (Дети расслабляются).

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

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

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

— Мы играли, играли и немного устали. Присели отдохнуть и задремали. Но вот солнечный лучик: коснулся глаз — откройте глаза; коснулся лба - пошевелите бровями; коснулся носа — наморщите нос; коснулся губ — пошевелите губами; коснулся подбородка — подвигайте челюстью; коснулся плеч — приподнимите и опустите плечи; коснулся рук — потрясите руками; коснулся ног — лягте на спину и подрыгайте ногами. Солнечный лучик поиграл с вами и скрылся — вставайте, ребята.

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

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

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

**«Птицы».** «Представьте, что вы маленькие птички. Вы летаете по душистому летнему лесу, вдыхаете его ароматы и любуетесь его красотой. Вы присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. Подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. Теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке. Вы отдыхаете и чувствуете себя прекрасно! Отдохнувшие, полные сил и энергии, продолжаем работать».

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

**«Мерцание звезд».** Представьте себе, что вы держите в кулачках звезду, она красиво мерцает у вас на ладошке. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче...ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Потом вы разжимаете свои кулачки,

пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают... Вы любуетесь звездочкой. (повторить 2-3 раза).

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

**«Звуки природы».** «Дети представьте себе, что вы на лесной опушке. Вокруг шелестят листья, поют птицы, кукует кукушка, стрекочут в траве кузнечики, жужжат пчелы... Прислушайтесь к звукам... Вы слышите пение птиц, шорохи трав. Почувствуйте запахи: ароматно пахнут лесные цветы... Ветер доносит запах сосен. Расслабьтесь, почувствуйте лёгкость и спокойствия. Запомните свои ощущения и захватите их с собой, возвращаясь из путешествия. Пусть они будут с вами весь день».

**«Волшебство».** Дети находятся в позе покоя. Взрослый дает им следующую установку: «Сейчас, когда я буду читать стихи, вы закроете глаза. Начинается «Волшебный сон» Внимательно слушайте и повторяйте про себя мои слова с закрытыми глазами. «Волшебный сон закончится, когда я скажу: «Открыть глаза». Внимание, наступает «волшебный сон». Реснички опускаются, глазки закрываются. Мы спокойно отдыхаем, мы спокойно отдыхаем. Сном волшебным засыпаем. Дышится легко, ровно, глубоко. Наши руки отдыхают... Ноги тоже отдыхают, отдыхают, засыпают. Ноги тоже отдыхают, отдыхают, засыпают. Шея не напряжена и расслаблена. Губы чуть приоткрываются, все чудесно расслабляется, все чудесно расслабляется, дышится легко...равно...глубоко... Мы спокойно отдыхали, сном волшебным засыпали. Хорошо нам отдыхать! Но пора вставать! Крепче кулачки сжимаем, их повыше поднимаем. Потянуться! Улыбнуться! Всем открыть глаза и встать!

**«Перышки».** «Закройте глаза. Сделайте три вдоха и выдоха по моей команде. Раз - вдох. Два – выдох. Представьте себе, что вы лежите на спине посередине поляны покрытой короткой, мягкой изумрудной травой. Вы лежите на спине и смотрите в голубое небо, по которому плывут два небольших белых облачка. Дует слабый ветерок. Вам легко, тепло, уютно и спокойно. Ветерок шевелит ваши волосы и приятно касается щек, лба и губ. И тут вы видите, что рядом с вами пролетает маленькое белое перышко. Оно опускается рядом с

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

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

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

**«Дождь».** «Станьте в круг друг за другом и представьте, что вы превращаетесь в лесные деревья. В лесу светит солнышко, и все деревья потянули к нему свои веточки. Высоко- высоко тянутся своими веточками, чтобы каждый листочек согрелся (дети поднимаются на носки, высоко поднимают руки, перебирая пальцами). Вдруг подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. А деревья крепко держатся корнями, устойчиво стоят и только раскачиваются (дети раскачиваются в стороны, напрягая мышцы ног). Ветер принес дождевые тучи, и деревья почувствовали первые дождевые капли (дети кончиками пальцев касаются спины впереди сидящего товарища). Дождик стучит все сильнее и сильнее (дети усиливают движения пальцами). Деревья стали жалеть друг друга, защищать от сильного удара дождя своими ветвями (дети проводят ладошками



по спинам друг друга). Ура! Появилось солнышко! Деревья обрадовались, стряхнули с листьев лишние капли дождя. Они чувствуют себя бодрыми, свежими и радостными».

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

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

**«На траве»** Исходное положение — дети сидят на корточках в кругу, нагнув голову к коленям и охватив их руками. Инструктор предлагает: «Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста». В начале освоения этого упражнения на счет называют часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности, расслабленности других: «один» — медленно выпрямляются ноги, «два» — ноги продолжают выпрямляться и постепенно расслабляются руки; «три» — постепенно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам); «четыре» — разводятся плечи и выпрямляется шея, поднимается голова; «пять» — дети поднимают руки вверх, смотрят на них, будто тянутся к солнцу. После этого полезно сразу перейти к упражнению «Потянулись — сломались».