

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
с углубленным изучением отдельных предметов №164

Приложение к адаптированной
образовательной программе
начального общего образования

*Утверждено:
приказом № 4/2-02
от 01.09.2024
директор
Д. В. Мухоморова*



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Психокоррекция (Психогимнастика)

1-4 классы

Екатеринбург, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана для организации коррекционно-развивающей работы с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Программа курса рассчитана:

- 1 класс - 33 часа в год, 1 час в неделю;
- 2 класс - 34 часа в год, 1 час в неделю;
- 3 класс - 34 часа в год, 1 час в неделю;
- 4 класс - 34 часа в год, 1 час в неделю.

АКТУАЛЬНОСТЬ.

Коррекция и развитие детей с ограниченными возможностями здоровья – одна из актуальных проблем современной медицины, педагогики, дефектологии и психологии. Данной категории детей в силу различных причин свойственны слабость замыкательной функции коры головного мозга и процессов активного внутреннего торможения, нарушение взаимодействий первой и второй сигнальной систем. У детей с задержкой психического развития и тяжелыми нарушениями речи отмечается недоразвитие процессов познавательной деятельности и незрелость эмоционально-волевой сферы.

Наряду с этим наблюдаются отклонения в развитии двигательной сферы: нарушение произвольной регуляции движений, недостаточная координированность, и наиболее страдает моторика кистей и пальцев рук. При умственных нагрузках у таких детей отмечается повышенная утомляемость и истощаемость центральной нервной системы, которая приводит не только к неустойчивости внимания, но и к раздражительности, беспокойству и негативному поведению. У большинства детей отмечается несформированность межполушарного взаимодействия от глубинных уровней и до мозолистого тела. Наличие данных характеристик способствует возникновению трудностей в воспитании и обучении детей с проблемами в развитии.

Программа предназначена для коррекции и развития психических процессов и эмоционально-волевой сферы у детей с задержкой психического развития и с тяжелыми нарушениями речи младшего школьного возраста с помощью нейропсихологических, игровых, словесных, наглядных, исследовательских, инструктивно-репродуктивных, двигательных методов коррекции.

Методологической основой программы является методика А.В.Семенович «Нейропсихологическая коррекция и абилитация в детском возрасте». Абилитация – это система лечебно-педагогических мероприятий, имеющих целью предупреждение и лечение патологических состояний у детей раннего возраста. межполушарной организации процессов развития ребенка младшего школьного возраста.

Цель программы: оптимизация функционального статуса глубинных образований мозга и межполушарной организации процессов развития ребенка младшего школьного возраста.

Задачи программы:

- развитие произвольного внимания и саморегуляции;
- формирование сенсомоторного контроля;
- оптимизация тонуса;

- преодоление ригидных телесных установок и синкенезий.

В данной программе отражены варианты дидактической поурочной разработки схемы нейропсихологической коррекции, кинезиологических упражнений, абилитации и профилактики процессов развития. Программа реализуется по единому плану, который предполагает:

- предварительную нейропсихологическую диагностику и динамическое диагностическое обследование детей в середине работы и по ее завершении;

- обязательную отработку в домашних условиях применяемых упражнений, неукоснительное выполнение их родителями в течение всего цикла (по понятным причинам это требование является одним из главных условий эффективности психолого-педагогического сопровождения);

- постоянное консультирование родителей с подробным объяснением целей и задач формирующего обучения.

Программа состоит из 34 занятий, включающая 6 диагностических занятия (предварительная, динамическая и итоговая диагностика). Продолжительность каждого занятия 40 - 45 минут, предполагаемый возраст детей от 7 до 10 лет. В ходе проведения занятий необходимо учитывать следующее:

- оптимальный размер группы – 7 -10 человек;

меньшее или большее количество участников менее эффективно в силу внедрения в коррекционный процесс значительного числа сюжетно- ролевых технологий;

- группы формируются на основании исходного статуса («синдрома отклоняющего развития») и возраста детей;

- занятия проводятся совместно с родителями;

Каждое занятие данной программы состоит из нескольких этапов:

1. развитие внимания;
2. дыхательные упражнения;
3. общий двигательный репертуар;
4. игры с мячом, кинезиомячами и кинезиомешочками;
5. растяжки;
6. глазодвигательный репертуар;
7. базовые сенсомоторные взаимодействия;
8. мелкая моторика;
9. релаксация.

Развитие внимания (Приложение 1)

Упражнения на развитие внимания строятся по следующему принципу: задается условный сигнал и соответствующая ему реакция. В ходе игры ребенок должен как можно быстрее реагировать на определенный сигнал необходимой реакцией. Во всех этих играх-упражнениях необходимо создавать эмоциональный настрой, условия соревнования, поддерживая мотивацию детей к выполнению задания.

Дыхательные упражнения (Приложение 2)

В начале курса занятий уделяется большое внимание выработке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Оно успокаивает и способствует концентрации внимания. Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания — единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым произвольно. Перевод дыхания из непроизвольной в произвольную функцию решается посредством ее включения как одного из элементов в ряд двигательных упражнений. Здесь же происходит восстановление функций дыхания, как ритмологической составляющей движения. Ребенок учится регулировать свое дыхание, делая его на разный счет, задержкой, подъемом одноименных и разноименных ног и рук — то на вдохе, то на выдохе. Под контролем и по разным программам, задаваемым извне, а затем выстраивая собственную программу — начинает контролировать свое дыхание. Дыхательные упражнения всегда должны предшествовать самомассажу и другим заданиям. Основным является полное дыхание, т. е. сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно сначала лежа, потом сидя и наконец стоя. Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого — психолога, педагога, родителей) для контроля за полнотой дыхательных движений. После выполнения дыхательных упражнений можно приступать к самомассажу и другим упражнениям, способствующим повышению стато-кинетического уровня психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала.

Общий двигательный репертуар (Приложение 3)

Общий двигательный репертуар включает в себя различные виды растяжек и упражнения двигательного репертуара. Растяжки - система специальных упражнений на растягивание, основанных на естественном движении. При их выполнении в мышцах должно быть ощущение мягкого растяжения. Выполнение растяжек способствует преодолению разного рода мышечных дистоний, зажимов и патологических ригидных телесных установок; оптимизации мышечного тонуса и повышению уровня психической активности. Когда взрослый помогает ребёнку выполнять растяжки, он должен проводить их в щадящем режиме, не рывками, медленно. Концентрация на телесных ощущениях во время растяжек включает мозг в естественный приспособительный режим, во время которого происходит ряд замечательных оздоровительных и восстановительных феноменов. Запускается саморегуляция организма. Активизируются зоны мозга, отвечающие за творческое начало, за проявление талантов и способностей. Растяжки направлены на нормализацию и оптимизацию тонуса во всех группах мышц. Они снимают тоническое напряжение и таким образом активизируют необходимые подкорковые структуры мозга.

В процессе выполнения упражнений двигательного репертуара происходит постепенное освоение пространства собственного тела и пространства вокруг своего тела. Отработка в процессе ползания таких понятий как «верх-низ», «впереди-позади», «право-лево» является хорошей профилактикой нарушений письма, чтения и счета. Выполнение последовательно выстроенных движений предполагает постоянную тренировку на удержание программы, что обеспечивает формирование функции произвольного самоконтроля (саморегуляции).

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма. Известно, что разнонаправленные движения глаз активизируют процесс обучения. Дело в том, что многие

черепные нервы, идущие от продолговатого мозга, включая тройничные, лицевой, отводящие, глазодвигательный и блоковый, соединяются с глазом. Они активизируют движение глазного яблока во всех направлениях, сокращают или расслабляют мышцы зрачка, чтобы регулировать колебания сетчатки, и изменяют форму хрусталика для того, чтобы видеть вблизи и вдали. В трехмерной среде глаза находятся в постоянном движении, собирают сенсорную информацию и строят сложные схемы образов, необходимые для обучения. Мозг объединяет их с другой сенсорной информацией для построения визуальной системы восприятия. Трехмерное визуальное восприятие является необходимым условием успешного обучения.

Базовые сенсомоторные взаимодействия

В основе развитие сенсомоторной координации – развитие динамической координации как ответной двигательной реакции на зрительно воспринимаемый движущийся объект, когда непрерывны как зрительное восприятие, так и движение, в процессе взаимодействия которых движение контролируется восприятием его результатов, а результат движения непрерывно сверяется с заданием. Используются различные упражнения, включающие взаимодействия рук или ног, но также и сочетанные движения правой и левой половин тела. К ним так же относятся реципрокные упражнения и упражнения на сенсомоторное взаимодействие.

Реципрокные упражнения способствуют развитию координации противоположных движений, обеспечивающихся реципрокной (перекрестной) иннервацией взаимосвязанных групп скелетных мышц, участвующих в выполнении сложных движений, при которых сокращение одной группы мышц («синергистов») сопровождается расслаблением других мышц («антагонистов») (напр., противоположные движения рук при ходьбе, сведение пальцев в кулак и разведение их, движение языка вправо-влево и т.д.). Реципрокные упражнения обеспечивают развитие межполушарных взаимодействий, снимают мышечные зажимы и тем самым способствуют развитию психических функций.

Планируемый результат по окончании курса.

По окончании курса коррекционно-развивающих занятий учащиеся должны научиться:

- чувствовать свое тело и пространство вокруг;
- правильному взаимодействию рук и ног;
- зрительно моторной координации (глаз-рука, способности точно направлять движения);
- последовательно выполнять действия, разбивая его на ряд задач, этапов.

В результате предполагается преодолеть у детей:

- повышенную утомляемость, рассеянность;
- отвлекаемость, неусидчивость;
- снижение функции внимания;
- трудности запоминания;
- трудности обучения;
- нарушения мыслительной деятельности;
- трудности самоконтроля.

В результате освоения программы психогимнастики предполагается повышение концентрации и устойчивости внимания, усидчивости, повышение работоспособности обучающихся, формирование мотивации к обучению, улучшение их успеваемости по школьным предметам.

В программе используются упражнения, разработанные Б. А. Архиповым, Е. А. Воробьевой, И. Г. Выгснейкой, Т.Г. Горячевой, В.И. Зуевым, П. Деннисоном, Ю.В. Касаткиной, Н.В. Ключевой, Л.В. Константиновой, Е.К. Лютовой, Г.Б. Мониной, Е. В. Пеллингера, А. Ремеевой, А. Л. Сиротюк, А. С. Сиротюк, А. С. Султановой, Л. П. Успенской, К. Фоппелем, Э. Глушковой и др.

Тематическое планирование

№ п/п	Вид занятия	Количество
1	Диагностическое занятие	2
2	Нейропсихологические занятия	14
3	Диагностическое занятие	2
4	Нейропсихологические занятия	14
5	Диагностическое занятие	2
Всего занятий:		34

Приложение 1 Упражнения на развитие внимания

Упражнения на развитие внимания строятся по следующему принципу: задается условный сигнал и соответствующая ему реакция. В ходе игры ребенок должен как можно быстрее реагировать на определенный сигнал необходимой реакцией. Во всех этих играх-упражнениях создавать эмоциональный настрой, условия соревнования, поддерживая мотивацию ребенка к выполнению задания. Например: «Кто самый внимательный, усидчивый, выдержанный и т.д.?» Именно поэтому более эффективно проводить эти упражнения с группой детей.

«Стоп-упражнения». Ребенку предлагается свободно двигаться, выполнять любые движения под музыку, делать какие-либо упражнения и т.д. Условным сигналом является хлопок, услышав который ребенок должен замереть и держать позу, пока вы не предложите продолжить движение. По этому принципу построены известные игры «Море волнуется», «Замри — отомри» и др.

«Условный сигнал». Выполняя какое-либо действие (двигательные упражнения, рисование, обсуждение и т.д.) и услышав условный сигнал (колокольчик, хлопок и др.), ребенок должен (по предварительной договоренности): посмотреть по сторонам и сказать, что изменилось в комнате (классе), встать и пробежать по кругу и т.д.

«Условные сигналы». Перед занятием ребенку задаются условные сигналы. Один хлопок — посмотреть вверх—вниз (направо—налево, выполнить «качалку»). Два хлопка — прислушаться к звукам вне комнаты (за окном, этажом выше, выполнить перекрестный шаг); три хлопка — закрыть глаза и почувствовать свое состояние (произнести скороговорку: «Карл у Клары украл кораллы» и т.п.). Услышав условный сигнал, ребенок выполняет соответствующее задание (около 10 секунд).

В другом варианте задаются один условный сигнал и два положения (стоя и сидя) или упражнения («кошка» и «кобра»); пение и шипение; название четных и нечетных чисел, растений и животных, красных и желтых объектов, существительных и глаголов и т.п.). Сами задания можно выбрать из приведенных далее и из любого литературного источника, содержащего развивающие игры.

Каждый раз, услышав сигнал, ребенок должен как можно быстрее переключиться с первого упражнения (положения, действия) на второе. Например, встать, если до этого он сидел; зашипеть, если до этого пел; вспомнить названия различных цветов, деревьев или фруктов, если до этого перечислял птиц, и т.д.

Повышению сосредоточенности, реактивности и развитию навыков быстрого реагирования способствуют также более сложные упражнения на переключение, на преодоление двигательного стереотипа. Здесь задается не один, а два—четыре условных сигнала и соответствующие им реакции, которые ребенок должен запомнить.

«Хлопки». Ребенок свободно передвигается по комнате. На один ваш хлопок он должен присесть на корточки (произнести «звезда»), на два — сделать «ласточку» (произнести «гроздь»), на три — встать с поднятыми вверх прямыми руками (произнести «крендель») и т.д.

«Четыре стихии». Вы договариваетесь с ребенком, что, если прозвучит слово «земля», он должен опустить руки вниз (присесть; произнести слово, относящееся к земле, например, «травя»; изобразить змею). На слово «вода» — вытянуть руки вперед (изобразить волны, водоросли; сказать «водопад» и т.п.). На слово «воздух» — поднять руки вверх (встать на носочки; изобразить полет птицы; сказать «солнце»). На слово «огонь» — произвести вращение рук в лучезапястных и локтевых суставах (повернуться кругом; изобразить костер, дровосека и т.п.).

«Звонкая цифра». Вы с ребенком по порядку называете числа (буквы, цвета, животных и т.п.). Запретными являются числа, содержащие, например, цифру «5» (птицы, красные фрукты, зимние месяцы). Вместо названия запретного числа (цвета и т.п.) ребенок должен хлопнуть в ладоши.

Аналогично можно построить упражнение с запретным движением.

«Рыба, птица, зверь». Лучше, если в этой игре участвуют несколько человек. Ведущий (сначала это должен быть взрослый) указывает по очереди на каждого игрока и произносит: «Рыба, птица, зверь, рыба, птица...» Тот игрок, на котором остановилась считалка, должен быстро (пока ведущий считает до трех) назвать в данном случае птицу. Причем названные животные больше уже не должны повторяться. Если ответ правильный, ведущий продолжает игру, если ответ неверный — ребенок выбывает из игры. Эту игру можно проводить в разных вариантах, когда дети называют, например, цветок, дерево и фрукт.

«Муха». Играть может любое количество людей. Каждый представляет себе поле как для «крестиков-ноликов» (размером 3x3 клетки), в центре которого сидит муха. В начале усвоения этого упражнения для наглядности поле можно и нужно нарисовать, а потом уже переходить к игре на воображаемом поле: сначала с закрытыми глазами, а потом — высший пилотаж! — с открытыми.

Игра состоит в том, что каждый из участников по очереди перегоняет муху по клеткам: ходить можно вверх, вниз, вправо, влево, нельзя ходить по диагонали и делать ход, противоположный ходу предыдущего участника. Проигрывает тот, кто выпускает муху за поле.

Не забудьте, пожалуйста, о пользе игр в «крестики-нолики», «морской бой», шашки и шахматы, карты, «найди семь отличий», прохождение по лабиринтам, различного рода эстафеты и т.п. Важно, чтобы участники любой игры были заинтересованы в победе, вели борьбу «на интерес». Например, проигравший должен сделать что-то штрафное (вымыть посуду, вынести мусорное ведро, сократить время, проводимое у компьютера), а выигравший — непременно получить мини-приз.

Приложение 2 Дыхательные упражнения

Универсальным является обучение четырехфазным дыхательным упражнениям, содержащим равные по времени этапы: «вдох — задержка — выдох — задержка». Вначале каждый из них может составлять 2–3 с. с постепенным увеличением до 7 с. Как уже отмечалось, вначале необходима фиксация психологом рук ребенка, что значительно облегчает обучение. Психолог должен также вслух отсчитывать указанные временные интервалы с постепенным переходом к самостоятельному выполнению упражнений ребенком.

Правильное дыхание — это медленное, глубокое, диафрагмальное дыхание (при котором легкие заполняются от самых нижних отделов до верхних), состоящее из следующих четырех этапов:

1-й — вдох: распустить мышцы живота, начать вдох, опустить диафрагму вниз, выдвигая живот вперед; наполнить среднюю часть легких, расширяя грудную клетку с помощью межреберных мышц; приподнять грудину и ключицы, наполнить воздухом верхушки легких.

2-й — пауза.

3-й — выдох: приподнять диафрагму вверх и втянуть живот; опустить ребра, используя группу межреберных мышц; опустить грудину и ключицы, выпуская воздух из верхушек легких.

4-й — пауза.

Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную паузу и дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать приятный, глубокий, без напряжения вдох ртом или носом. Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма и оставались спокойными плечи. При выполнении упражнения в положении сидя или стоя не нагибаться вперед. Все упражнения выполняются по 3–5 раз.

1. 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 с задержать воздух, затем начать выдох ртом с подтягиванием брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

2. 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.

3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

4. «Шарик». Повышение эффективности выполнения дыхательных упражнений достигается благодаря использованию образного представления, подключения воображения, так хорошо развитого у детей. Например, возможен образ желтого или

оранжевого теплого шарика, расположенного в животе (соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания). Ребенку также предлагается вокализовать 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. п.).

5. «Ветер». На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.

6. Сесть или встать прямо. Сделать медленный вдох через нос и медленный! выдох через узкое отверстие, образованное губами, на свечу (перышко, воздушный шарик), которая стоит перед ребенком. Голову вперед не тянуть. Пламя должно плавно отклониться по ходу воздушной струи. Затем немного отодвинуть свечу и повторить упражнение; еще больше увеличить расстояние и т. д. Обратите внимание ребенка на то, что при удалении свечи мышцы живота будут все более напряженными.

После усвоения ребенком этих навыков можно переходить к упражнениям, в которых дыхание согласуется с движением. Они выполняются на фазе вдоха и выдоха, во время пауз удерживается поза.

7. Исходное положение (и. и.) — лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую); ногу; затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого У. выполняется лежа на животе.

8. И. п. — сесть на пол, скрестив ноги, спина прямая (!). Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой, с выдохом, немного сгибаясь при этом. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребенка дышать правильно, у него просто нет другой возможности.

9. И. п. то же либо встать на колени и сесть на пятки, ноги вместе. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вовне. Со вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх; с выдохом — вниз. Вариант: руки вытянуты вперед, и большие пальцы поворачиваются в такт дыханию налево и направо.

10. И.п. то же. 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.

11. И. п. то же. Дыхание: только через левую, а потом только через правую ноздрю. При этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, а левую — мизинцем правой руки. Дыхание медленное, глубокое. Как утверждают специалисты в области восточных оздоровительных практик, в первом случае активизируется работа правого полушария головного мозга, что способствует успокоению и релаксации. Дыхание же через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, повышая рациональный (познавательный) потенциал.

12. 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.

13. И. п. то же. 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. Это упражнение

гармонично сочетается с представлением о втягивании в себя солнечного света и тепла, распространении его сверху вниз по всему телу.

14. И. п. — встать, ноги вместе, руки опущены. На вдохе медленно поднять расслабленные руки вверх, постепенно «растягивая» все тело (не отрывать пятки от пола); задержать дыхание. На выдохе постепенно расслабляя тело, опустить руки и согнуться в пояснице; задержать дыхание. Вернуться в и. п.

15. И. п. — встать, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри ладоней, кулаки прижаты к низу живота. На медленном вдохе, поднять кулаки над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову; вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Зафиксировать эту позу, задержать дыхание. На выдохе руки вниз, пытаюсь «достать» пальчиками до пола.

16. Ребенок кладет одну руку на грудь или живот и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе — опускается. Затем в такт с дыханием другой рукой он показывает, как дышит (на вдохе рука поднимается до уровня груди, а на выдохе — опускается). Далее ребенок должен плавно и медленно поднимать и опускать руку или обе руки одновременно в такт дыханию, но уже на определенный счет (на 8, на 12). В процессе последующей коррекции отработанные и закрепленные (автоматизированные) дыхательные упражнения сочетаются с любым из описываемых ниже заданий, что требует дополнительного внимания со стороны специалиста.

Приложение 3 Общий двигательный репертуар

Лежа на спине

Ноги и руки вытянуты вверх перпендикулярно полу и перекрещены Х-образно; одновременно оттягивается вверх мысок (пятка) правой ноги и кисть левой руки; расслабление; то же — для левой ноги и правой руки; повторить для одноименных руки и ноги.

Модифицированный вариант «велосипеда»: ребенок имитирует ногами езду на велосипеде, касаясь при этом локтем (ладонью) противоположного колена; то же — до одноименного колена; затем снова до противоположного колена.

Одновременные движения глаз, языка, рук и ног: вверх, вниз, вправо, влево, сведение всех систем к центру (конвергенция глаз — сведение их к переносице, сжатые челюсти, перекрест рук и перекрест ног). Все туловище и голова при этом жестко фиксированы.

- Фиксированы глаза (взгляд прямо перед собой) и туловище. Выполняются одновременные (сначала однонаправленные, затем разнонаправленные во всех возможных вариантах) движения головы, языка, рук и ног: вверх, вниз, вправо, влево, сведение к центру (голова прямо, сжатые челюсти, перекрест рук и перекрест ног).

- Фиксированы туловище и язык — язык высовывается с напряжением вперед (между зубами зажата палочка и т.п.) и удерживается в этом положении. Выполняются одновременные (однонаправленные, затем разнонаправленные во всех возможных вариантах) движения головы, глаз, рук и ног: вверх, вниз, вправо, влево, сведение к центру (голова прямо, конвергенция глаз, перекрест рук и перекрест ног).

- Фиксированы глаза, руки, ноги. Ребенок выполняет повороты туловища: сначала осуществляются медленные повороты в одну, затем в другую сторону при фиксированных голове и взгляде, сцепленных руках и ногах. Затем голова вовлекается в сторону движения туловища. Затем аналогичные упражнения выполняются разнонаправленно.

Не будем далее перечислять подробно упражнения этого цикла. Понятно, что вариантами, необходимыми для достижения наилучшего результата, являются выполнения аналогичных заданий при фиксированных туловище и руках (руки сцеплены на груди); туловище и ногах; голове, туловище, руках и ногах и т.п.

Лежа на животе

Ползть вперед и назад: с помощью только рук (только ног); как змея, как лазутчик и т.п.; перекатиться вправо—влево. Поднять ноги, согнув колени: поболтать и поворачивать ими спонтанно; затем поднимать и опускать их одновременно и реципрокно.

Максимально свободно поболтать только ступнями; вращать только голеностопный сустав (одной ногой, другой); двумя вместе в одном направлении, в разных направлениях.

При фиксированном положении тела раскачивать голени вправо-влево; затем совместить это с поворотами головы — сначала в том же направлении, что и голени, затем — в противоположном.

Сидя

Повторив уже пройденное раньше, приступаем к новым упражнениям, в которых голова сначала (если без этого возникают трудности) может быть подвижной, но затем — строго фиксирована. Язык фиксирован в одном из положений — сильно сжатые челюсти; максимально открытый рот, язык спрятан; сильно открытый рот, максимально высунутый вперед язык. Выполняются сочетанные движения рук и глаз: - руки лежат на коленях параллельно друг другу; попеременно то правая рука ударяет по правому колену, то левая рука — по левому колену, одновременно с ударом выполняется движение глаз в одноименную, затем — в противоположную от руки сторону; - перекрещенные руки лежат на коленях; попеременно то правая рука ударяет по левому колену, то левая рука — по правому колену, одновременно с ударом выполняется движение глаз в одноименную, а затем — в противоположную от руки сторону.

Аналогично выполняются сочетанные движения языка и рук при фиксированном прямо перед собой взгляде. Выполняются сочетанные движения рук, глаз и языка. Сначала руки располагаются на коленях параллельно друг другу, а затем перекрещиваются. Ребенок попеременно хлопает ладонями по коленям, при этом глаза и язык двигаются следующим образом: глаза вместе с языком сначала за ладонью, затем от нее; глаза за ладонью, язык от нее; язык за ладонью, глаза от нее.

Потом аналогичные варианты упражнений выполняются при зафиксированных глазах, затем при зафиксированном языке.

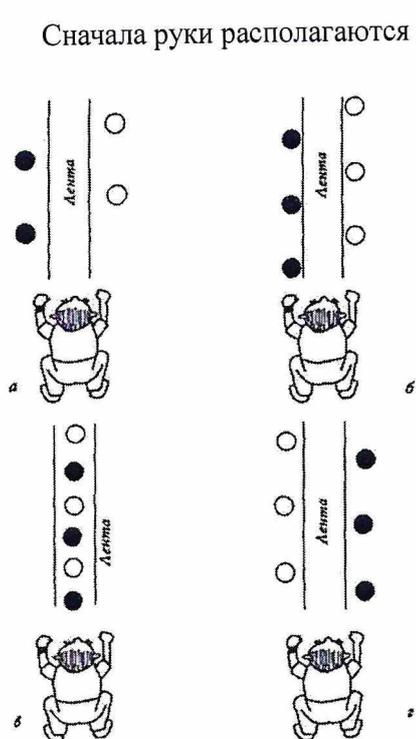
Руки лежат на коленях (вытянуты вперед; в стороны), большие пальцы вверх. Выполняются однонаправленные и разнонаправленные движения рук с глазами и языком. Это же упражнение выполняется стоя с опущенными, поднятыми, вытянутыми вперед или в стороны руками.

На четвереньках

Для более продуктивного усвоения этого цикла «промаркируйте» левую руку ребенка цветной тряпочкой (браслетом).

На пол выкладывается лента, вдоль которой продвигается ребенок. Слева от ленты кладутся кружки того же цвета, что и браслет на руке ребенка, справа от ленты кладутся кружки белого цвета. Ребенок перемещается на четвереньках вперед и назад, с одновременным передвижением одноименных руки и ноги, затем противоположных руки и ноги. При этом руки он должен ставить на кружки: левую руку — на цветной кружок,

правую — на белый. Этапы базового упражнения (вперед—назад, туда и обратно) представлены на рис. 7.



Сначала руки располагаются параллельно друг другу (см. рис. 7 а, б); затем — друг за другом (см. рис. 7 в), и наконец, перекрещиваются, то есть при движении с каждым «шагом» правая рука заходит за левую, затем левая заходит за правую (см. рис. 7 г). Ноги при этом попеременно передвигаются вперед параллельно друг другу. Каждый «пробег» выполняется 3—4 раза.

После этого ребенок учится ходить на четвереньках боком — вправо и влево.

Сочетанные движения глаз, языка, рук и ног, ползая на четвереньках (вперед, назад,

вправо, влево). Глаза и язык совершают движения в том же порядке, как в приведенных выше пунктах.

Стоя

□ «Перекрестные и односторонние движения». На первом этапе ребенок медленно шагает, попеременно касаясь то правой, то левой рукой противоположного колена (перекрестные движения).

Вы на этапе освоения упражнения отсчитываете (хлопаете в ладоши) 12 раз в медленном темпе.

На втором этапе он так же медленно 12 раз шагает под ваш «аккомпанемент», но уже касаясь одноименного колена (односторонние движения). На третьем и пятом этапах — перекрестные движения, на четвертом — односторонние. Таким образом, первый, третий и пятый (соответственно второй и четвертый) этапы — одинаковые. Обязательное условие — начинать и заканчивать упражнение перекрестными движениями.

Рис. 7. Схема выполнения упражнения с лентой

После того как ребенок освоил данное упражнение под внешний счет, можно предложить выполнить его самостоятельно — самому считать и контролировать последовательность и переключение с движения на движение. Более сложный вариант этого упражнения — нагрузка зрительного анализатора, когда ребенок следит глазами за предметом, который перемещает педагог, или ребенок переводит глаза по словесной инструкции.

Прыжки и бег на месте на двух ногах. Чередование прыжков: ноги врозь (в стороны, вперед—назад) — ноги вместе, ноги врозь и ноги скрестно; то же, но с аналогичным движением рук, вытянутых прямо перед собой; бег скрестным шагом прямо и в стороны.

«Ладушки». Напомним всем известную игру. Каждый из играющих выполняет хлопок; затем прямой (перекрестный) хлопок о ладони партнера; «собственный» хлопок; затем хлопок правыми ладонями партнеров; «собственный» хлопок; затем хлопок левыми ладонями партнеров. Повторять цикл из шести хлопков, постепенно увеличивая темп, пока кто-либо из партнеров не перепутает последовательность.

В более сложном варианте здесь могут использоваться дополнительно хлопки: ступня о ступню, колено о колено, локоть о локоть.

«Цыганочка». Имитация всем известного танца. Дотронуться правой рукой до левого колена (согнутая в колене левая нога поднимается вперед и вверх); затем сзади дотронуться левой рукой до правой пятки (согнутая в колене правая нога отводится назад). Повторить соответственно для левой руки и правого колена и правой руки и левой пятки. Выполнить весь цикл 3 раза.

Рассмотрев базовые нейропсихологические технологии формирования и коррекции интегративного сенсомоторного репертуара ребенка, отметим в заключение обязательность включения в психолого-педагогическое сопровождение специальных, широко известных способов расслабления, релаксации.

Имея в виду огромное количество литературы по этому вопросу, не будем останавливаться на этих приемах. Можно использовать те из них, которые наиболее эффективно действуют на данного ребенка.

«В любом случае необходимо обратиться к его личному опыту, попросив его (лежа с закрытыми глазами) представить себе берег моря, где ласково светит солнышко и тихо плещется прибой, солнечную поляну или гамак на даче, где он предавался своим мечтам. Можно также использовать фантазии ребенка, предложив ему вообразить себя лежащим на облаке, ковре-самолете и т.п.

Хотелось бы только подчеркнуть необходимость учета влияния музыки, цвета и запахов на соматическое и психическое состояние человека. Известно, что сочетание перечисленных выше факторов может оказывать различное воздействие — тонизирующее, стимулирующее, укрепляющее, восстанавливающее, успокаивающее, расслабляющее и т.д. Поэтому продуманное применение музыки, цвета и запахов может повысить эффективность выполняемых упражнений, создавая дополнительный потенциал для развития ребенка.

Так, ритмичная, быстрая, громкая музыка оказывает стимулирующее и тонизирующее действие, аналогичное влиянию красного, оранжевого, желтого цветов. Напротив, медленная, плавная, негромкая музыка оказывает успокаивающее и расслабляющее действие, как и зеленый, голубой, синий цвета. Очень важно разнообразить свою фонотеку подборкой записей природных звуков, которые в изобилии имеются сегодня в магазинах.

Релаксация может проводиться как в начале или середине занятия, так и в конце — с целью интеграции приобретенного в ходе игры-урока опыта. Выбранные вами приемы можно применять в любой момент, когда вы видите необходимость в расслаблении ребенка, а иногда и торможении его неуемной энергии.

Приложение 4 Релаксации

Приемами релаксации необходимо овладеть хотя бы потому, что с каждым годом различные учебные и эмоциональные нагрузки становятся все более ощутимыми. Простые навыки аутотренинга и расслабления помогут ребенку стать более устойчивым к стрессовым ситуациям и эффективно переключаться с одного дела на другое.

- Поставить ноги шире плеч, немного согнуть их в коленях, носки слегка развернуть внутрь. Руки не касаются тела, слегка округлены, опущены вниз, ладони развернуты назад. Спина прямая. Глаза закрыты. Сохраняя позу, максимально расслабиться, представляя, как напряжение «стекает» по телу вниз. Шея отдыхает, голова, соответственно, занимает свободное, произвольное положение, удобное для ребенка (откинута назад или к плечу, слегка опущена вниз).

Возможные сценарии для релаксации продолжительностью около 5 минут.

Лежа на полу с закрытыми глазами в удобной позе, сделать 3—4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе. Затем представить:

- «Пляж». «Представьте, что вы лежите на теплом песке и загораете. Ласково светит солнышко и согревает вас. Веет легкий ветерок. Вы отдыхаете, слушаете шум прибоя, наблюдаете за игрой волн и танцами чаек над водой. Прислушайтесь к своему телу. Почувствуйте позу, в которой вы лежите. Удобно ли вам? Попробуйте изменить свою позу так, чтобы вам было максимально удобно, чтобы вы были максимально расслаблены. Попробуйте представить себя всего целиком и запомните возникший образ (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и не спеша встаем».

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

Календарно-тематическое планирование коррекционно-развивающих занятий

1-4 класс

№ урока	Сфера развития	Кол-во часов	Дата
1	Диагностика общей моторики, темпо-ритмической организации, пространственного гнозиса	1	
2	Диагностика мелкой и артикуляционной моторики, глазодвигательного репертуара	1	
3	<p>ЗАНЯТИЕ 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие внимания «Остановись». «Фокус». 2. Дыхательные упражнения «Воздушный шарик». 3. Общий двигательный репертуар «Зоопарк-1». 4. Игры с мячом 5. Растяжки «Струночка». «Качалка». «Бревнышко». 6. Глазодвигательный репертуар «Конвергенция -1». 7. Базовые сенсомоторные взаимодействия «Партизан». 8. Мелкая моторика «Домик». 	1	
4	<p>ЗАНЯТИЕ 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие внимания «Фокус», «Стоп-игра-1». 2. Дыхательные упражнения «Дышим под счет» 3. Общий двигательный репертуар «Зоопарк-2». 4. Игры с мячом «Катание мяча». 5. Растяжки «Полетели -1». 6. Глазодвигательный репертуар «Конвергенция-1» 7. Базовые сенсомоторные взаимодействия «На спине без рук-1». 8. Мелкая моторика «Печатная машинка». 	1	
5	<p>ЗАНЯТИЕ 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие внимания «Колпак мой треугольный» 2. Дыхательные упражнения 4-2-4-2 3. Общий двигательный репертуар «Зоопарк-2» 4. Игры с мячом «Катание мяча». 5. Растяжки «Полетели-2 », «Качалка», «Бревнышко», «Лодочка». 6. Глазодвигательный репертуар «Конвергенция -1». 7. Базовые сенсомоторные взаимодействия «На спине без рук-2». 8. Мелкая моторика «Постучалки-1». 	1	
6	<p>ЗАНЯТИЕ 4</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие внимания «Фокус», ходьба с кинезиомешочками. 2. Дыхательные упражнения 3-3-3-3 3. Общий двигательный репертуар «Аист и лягушка». 4. Игры с мячом «Катание мячей». 5. Растяжки «Полетели-1 », «Полетели-2 », «Лодочка», «Фараон». 6. Глазодвигательный репертуар 7. Базовые сенсомоторные взаимодействия «Ползание по-пластунски». 8. Мелкая моторика «Постучалки-1». 	1	
7	<p>ЗАНЯТИЕ 5</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие внимания «Фокус». «Запретное движение». 2. Дыхательные упражнения 3. Общий двигательный репертуар «Кузнецы и сенокосцы». 4. Игры с мячом «Упражнение с теннисным мячом и кинезиомешочками». 5. Растяжки «Активные растяжки-1», «Дотянись», «Лодочка». «Фараон». 6. Глазодвигательный репертуар «Конвергенция -1». 7. Базовые сенсомоторные «Ползание по-пластунски». 9. Мелкая моторика «Братцы». 	1	
8	<p>ЗАНЯТИЕ 6</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие внимания «Запретное слово». 2. Дыхательные упражнения руку и ногу. Упражнение выполняется 5-8 раз. 3. Общий двигательный репертуар «Гусеница». 4. Игры с мячом «Упражнение с теннисным мячом и кинезиомешочками». 5. Растяжки «Активные растяжки-2». «Дотянись». «Кошка» 6. Глазодвигательный репертуар «Конвергенция -2 7. Базовые сенсомоторные взаимодействия «Ползание по-пластунски». «Ползание на шестеренках». 	1	

	8. Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность «Улитки». 9. Мелкая моторика «Братцы».		
9	<p>ЗАНЯТИЕ 7</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие внимания «Запретное слово 2. Дыхательные упражнения 3. Общий двигательный репертуар «Кувьрки». 4. Игры с мячом «Упражнение с теннисным мячом». 5. Растяжки «Активные растяжки-3». «Дотянись». «Здравствуй, пол». 6. Глазодвигательный репертуар «Конвергенция -2». 7. Базовые сенсомоторные взаимодействия «Ползание на шестереньках». 8. Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность «Коврик». 9. Мелкая моторика «Пальчиковые ладошки». 	1	
10	<p>ЗАНЯТИЕ 8</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие внимания «Запутанные руки-1». 2. Дыхательные упражнения 3. Общий двигательный репертуар «Гусиный шаг». 4. Игры с мячом «Упражнение с теннисным мячом». 5. Растяжки «Активные растяжки-4». «Дотянись». «Локотки». 6. Глазодвигательный репертуар 7. Базовые сенсомоторные взаимодействия «Ползание на четвереньках-1». 8. Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность «Цветок из восьмерок». 9. Мелкая моторика «Пальчиковые ладошки». 	1	
11	<p>ЗАНЯТИЕ 9</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие внимания «Запретное слово». 2. Дыхательные упражнения 3. Общий двигательный репертуар «Ходьба с предметом на голове». 4. Игры с мячом кинезиомешочками «Меткость». 5. Растяжки «Активные растяжки-5». 6. Глазодвигательный репертуар 7. Базовые сенсомоторные взаимодействия «Ползание по-пластунски». 8. «Цветок из восьмерок». 	1	
12	<p>ЗАНЯТИЕ 10</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие внимания «Запретное слово». 2. Дыхательные 3. Общий двигательный репертуар «Перекрестный шаг». 4. Игры с теннисным мячом и кинезиомешочками. «Месяцы и дни недели». 5. Растяжки «Велосипед». 6. Глазодвигательный репертуар Конвергенция-2. 7. Базовые сенсомоторные взаимодействия «Ползание на четвереньках-3» 8. Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность «Елка». 9. Мелкая моторика «Угадай». 	1	
13	<p>ЗАНЯТИЕ 11</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие внимания «Запутанные руки-1». 2. Дыхательные упражнения 3. Общий двигательный репертуар «Канатоходец». 4. Игры с кинезиомячами и кинезиомешочками 5. Растяжки «К солнцу». 6. Глазодвигательный репертуар 7. Базовые сенсомоторные «Ползание на четвереньках-4». 8. Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность «Зеркало». 9. Мелкая моторика «Угадай». 	1	
14	<p>ЗАНЯТИЕ 12</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие внимания «Запутанные руки-2». 2. Дыхательные упражнения 3. Общий двигательный репертуар «Перекрестный шаг». 4. Игры с кинезиомячами и кинезиомешочками 5. Растяжки «Флогер-1». 6. Глазодвигательный репертуар 7. Базовые сенсомоторные взаимодействия «Ползание на четвереньках- 5» 8. Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность «Геометрические фигуры-2». 9. Мелкая моторика «Пальчики здороваются». 	1	
15	<p>ЗАНЯТИЕ 13</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие внимания «Правильно-неправильно-1». 	1	

	<ul style="list-style-type: none"> 2. Дыхательные упражнения 3. Общий двигательный «Перекрестные и односторонние движения». 4. Игры с мячом «Игры в кругу». 5. Растяжки «Флюгер-2». 6. Глазодвигательный репертуар 7. Базовые сенсомоторные взаимодействия «Ползание боком». 8. Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность «Геометрические фигуры-2». 9. Мелкая моторика «Здравствуй» 		
16	Промежуточная диагностика общей моторики, темпо-ритмической организации	1	
17	Промежуточная диагностика мелкой и артикуляционной моторики, глазодвигательного репертуара	1	
18	<p>ЗАНЯТИЕ 14</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Развитие внимания «Правильно-неправильно-2». 2. Дыхательные упражнения 3. Общий двигательный репертуар «Голова-шея-руки». 4. Игры с мячом «Игры в кругу». 5. Растяжки «Флюгер-3». 6. Глазодвигательный репертуар 7. Базовые сенсомоторные взаимодействия «Хождение на коленях-2». 8. Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность «Восьмерки-1». 9. Мелкая моторика «Крокодил» 	1	
19	<p>ЗАНЯТИЕ 15</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Развитие внимания «Найди и обведи фигуру». 2. Дыхательные упражнения 3. Общий двигательный репертуар «Подвижная поясница». 4. Игры с кинезиомячами и кинезиомешочками 5. Растяжки «Бабочка». 6. Глазодвигательный репертуар 7. Базовые сенсомоторные взаимодействия «Хождение на коленях-1». 8. Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность «Восьмерки-1». 9. Мелкая моторика «Слон» 	1	
20	<p>ЗАНЯТИЕ 16</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Развитие внимания «Охота на фигуры». 2. Дыхательные 3. Общий двигательный репертуар «Равновесие». 4. Игры с кинезиомячами и кинезиомешочками 5. Растяжки «Маятник». 6. Глазодвигательный репертуар 7. Базовые сенсомоторные взаимодействия «Хождение у стены-1». 8. Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность 9. Мелкая моторика «Кошка» 	1	
21	<p>ЗАНЯТИЕ 17</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Развитие внимания «Найди и обведи букву». 2. Дыхательные упражнения 3. Общий двигательный репертуар «Рисуем и пишем в воздухе». 4. Игры с кинезиомячами и кинезиомешочками 5. Растяжки «Гусеница». 6. Глазодвигательный репертуар 7. Базовые сенсомоторные взаимодействия «Хождение у стены-2». 8. Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на «Восьмерки-2». 9. Мелкая моторика «Пусть отдохнут пальчики» 	1	
22	<p>ЗАНЯТИЕ 18</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Развитие внимания «Найди и зачеркни букву». 2. Дыхательные упражнения 3. Общий двигательный репертуар «Полоса 4. Игры с кинезиомячами и кинезиомешочками 5. Растяжки «Потягивание». 6. Глазодвигательный репертуар 7. Базовые сенсомоторные взаимодействия «Хождение у стены-3». 8. Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность 9. Мелкая моторика «Отдыхают руки.» 	1	
23	<p>ЗАНЯТИЕ 19</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Развитие внимания «Охота на буквы-1». 	1	

	<ul style="list-style-type: none"> 2. Дыхательные упражнения 3. Общий двигательный репертуар «Гусеница». 4. Игры с кинезиомячами и кинезиомешочками 5. Растяжки «Скручивание корпуса». 6. Глазодвигательный репертуар 7. Базовые сенсомоторные взаимодействия «Хождение у стены-4». 8. Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность «Дуги-1». 9. Мелкая моторика «Змейки». 		
24	<p>ЗАНЯТИЕ 20</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Развитие внимания «Охота на буквы-2 ». 2. Дыхательные упражнения дыхания- 5 хлопков. 3. Общий двигательный репертуар 4. Игры с кинезиомячами и кинезиомешочками 5. Растяжки «Бабочка». 6. Глазодвигательный репертуар 7. Базовые сенсомоторные взаимодействия «Цыганочка».. 8. Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность «Дуги-2» 9. Мелкая моторика «Крестики». 	1	
25	<p>ЗАНЯТИЕ 21</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Развитие внимания «Таблицы Шульте». 2. Дыхательные упражнения 3. Общий двигательный репертуар «Канатоходец». 4. Игры с кинезиомячами и кинезиомешочками 5. Растяжки «Корзиночка». 6. Глазодвигательный репертуар 7. Базовые сенсомоторные взаимодействия «Ладушки». 8. Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность «Квадрат и круг-1». 9. Мелкая моторика «Щелчки». 	1	
26	<p>ЗАНЯТИЕ 22</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Развитие внимания «Таблицы Шульте». 2. Дыхательные упражнения 3. Общий двигательный репертуар «Кувырки». 4. Игры с мячом «Чеканка по линии». 5. Растяжки «Линейные растяжки». 6. Глазодвигательный репертуар 7. Базовые сенсомоторные взаимодействия 8. Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность «Квадрат и круг-2». 9. Мелкая моторика «Собери бусы». Нанизывание деревянных бусинок на нитку. 	1	
27	<p>ЗАНЯТИЕ 23</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Развитие внимания «Четыре стихии». 2. Дыхательные упражнения 3. Общий двигательный репертуар «Равновесие». 4. Игры с мячом «Мяч по кругу». 5. Растяжки «Звезда».. 7. Базовые сенсомоторные взаимодействия 8. Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность «Кот». Рисование обеими руками. 9. Мелкая моторика «Плетение кос» Дети плетут косы из веревки. 	1	
28	<p>ЗАНЯТИЕ 24</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Развитие внимания «Охота на буквы-1 ». 2. Дыхательные упражнения 3. Общий двигательный репертуар «Гусеница». 4. Игры с мячом «Чеканка». 5. Растяжки «Скручивание корпуса». 6. Глазодвигательный репертуар 7. Базовые сенсомоторные взаимодействия «Хождение у стены-4». 8. Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность «Дуги-1». 9. Мелкая моторика «Змейки». 	1	
29	<p>ЗАНЯТИЕ 25</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Развитие внимания «Правильно-неправильно-1». 2. Дыхательные упражнения 3. Общий двигательный «Перекрестные и односторонние движения». 4. Игры с мячом «Игры в кругу». 5. Растяжки «Флюгер-2». 	1	

	6. Глазодвигательный репертуар 7. Базовые сенсомоторные взаимодействия «Ползание боком». 8. Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность «Геометрические фигуры-2». 9. Мелкая моторика «Здравствуй»		
30	ЗАНЯТИЕ 26 1. Развитие внимания «Запретное слово». 2. Дыхательные упражнения 3. Общий двигательный репертуар «Гусеница». 4. Игры с мячом «Игры в кругу». 5. Растяжки «Активные растяжки-2», «Дотянись», «Кошка» 6. Глазодвигательный репертуар «Конвергенция -2» 7. Базовые сенсомоторные взаимодействия «Ползание по-пластунски». 8. Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность «Улитки». 9. Мелкая моторика «Братцы».	1	
31	ЗАНЯТИЕ 27 1. Развитие внимания «Таблицы Шульте». 2. Дыхательные упражнения 3. Общий двигательный репертуар «Кувырки». 4. Игры с мячом «Чеканка по линии». 5. Растяжки «Линейные растяжки». 6. Глазодвигательный репертуар 7. Базовые сенсомоторные взаимодействия 8. Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность «Квадрат и круг-2». 9. Мелкая моторика «Собери бусы». Нанизывание деревянных бусинок на нитку.	1	
32	ЗАНЯТИЕ 28 1. Развитие внимания «Запутанные руки-1». 2. Дыхательные упражнения 3. Общий двигательный репертуар «Канатоходец». 4. Игры с мячом «Упражнение с теннисным мячом». 5. Растяжки «К солнцу». 6. Глазодвигательный репертуар 7. Базовые сенсомоторные «Ползание на четвереньках-4». 8. Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность «Зеркало». 9. Мелкая моторика «Угадай».	1	
33	Итоговая диагностика	1	
34	Итоговая диагностика	1	
Итого:		34	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997391

Владелец Чурикова Елена Борисовна

Действителен с 06.09.2024 по 06.09.2025