

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 22 с углубленным изучением
отдельных предметов»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Нейропсихологическая коррекция младших школьников

1- 4 КЛАССЫ

Составители:

Григорьева Н.М.

первая квалификационная
категория

г. Каменск-Уральский

2022г.

Программа разработана на основе базового алгоритма «метода замещающего онтогенеза» и преимущественно ориентирована на коррекцию и абилитацию 1-го функционального блока мозга.

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

Программа

Нейропсихологическая коррекция младших школьников

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В последние десятилетия психологи, педагоги, врачи констатируют катастрофическое нарастание в детской популяции целого ряда патологических феноменов: обилие сосудистых и костно-мышечных проблем; снижение иммунитета. Масса детей демонстрирует задержки и искажения психоречевого развития, несформированность произвольной саморегуляции, дисграфии и т.д. В совокупности это приводит к эмоционально-личностной и когнитивной неготовности к обучению и адекватной адаптации к социуму.

Приоритетное участие нейропсихологии — науки о формировании мозговой организации психических процессов человека в решении широкого круга дизонтогенетических проблем обусловлено в первую очередь удручающими реалиями процессов развития в современной детской популяции. Никогда раньше мы не сталкивались с таким обилием разнообразием негативных феноменов, какие наблюдаются сегодня. Нейропсихологический анализ проблем отклоняющегося развития, активно развивающийся в нашей стране с начала 1980-х годов, сразу зарекомендовал себя как наиболее надежный и продуктивный. Это закономерно, поскольку в его основе лежит мощная методологическая и научно-практическая база, разработанная в общей нейропсихологии, нейропсихологии детского возраста, теории нейропсихологической реабилитации. Широко известны и активно внедряются в практику коррекционно-абилитационные методы, разработанные Л.С. Цветковой и ее учениками, Т.В. Ахутиной и Н.М. Пылаевой, А.А. Цыганок, Н.К. Корсаковой и Ю.В. Микадзе и др. Валидность и эффективность нейропсихологических технологий признаются сегодня всеми специалистами, работающими над проблемой психолого-педагогического сопровождения процессов развития.

С точки зрения нейропсихологического подхода это во многом связано с высокочастотной актуализацией в современной детской популяции «дисгенетического синдрома»: внутриутробной и/или возникающей в младенчестве дисфункции, органической или функциональной, наиболее рано созревающих подкорковых структур мозга. Его негативные последствия для онтогенеза в целом нейропсихологически заключаются в нарушениях и/или искажениях становления подкорково-корковых и межполушарных взаимодействий, функциональной специализации правого и левого полушарий мозга.

Одним из методов, успешно используемых нейропсихологами, является метод замещающего онтогенеза (МЗО)- нейропсихологическая технология, содержащая инвариантный комплекс этапов (диагностика-профилактика-коррекция-абилитация-прогноз) психолого-педагогического сопровождения детей с различными типами развития: от вариантов нормативного и отклоняющегося до грубых форм патологического. Основная его цель- развитие мозгового (и шире — нейропсихосоматического) обеспечения психического онтогенеза.

Первой коррекционной мишенью является формирование у ребенка фундамента вертикально-горизонтальных (подкорково-корковых, внутри- и межполушарных) взаимодействий. Для этого используется комплексная методика психомоторной коррекции, включающая, помимо нейропсихологических, телесно-ориентированные, арт-терапевтические и др. психотехники.

Как диагностическая, так и коррекционная модели представляют собой трехуровневую систему, разработанную в соответствии с учением А.Р. Лурия о трех функциональных блоках мозга (ФБМ). 1-й ФБМ- блок регуляции тонуса и бодрствования, 2-й ФБМ- блок приема, переработки и хранения информации, 3-й ФБМ- блок программирования, регуляции и контроля.

Программа «Нейропсихологическая коррекция младших школьников» разработана на основе базового алгоритма «метода замещающего онтогенеза» и преимущественно ориентирована на коррекцию и абилитацию 1-го функционального блока мозга.

Цель программы «Нейропсихологическая коррекция младших школьников»: 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, 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 30 занятий, включающая 6 диагностических занятий (предварительная, динамическая и итоговая диагностика). Продолжительность каждого занятия 40 минут, предполагаемый возраст детей от 7 до 10 лет. В ходе проведения занятий необходимо учитывать следующее:

- оптимальный размер группы – 5-7 человек; меньшее или большее количество участников менее эффективно в силу внедрения в коррекционный процесс значительного числа сюжетно-ролевых технологий; состав группы должен быть постоянным;
- группы формируются на основании исходного статуса («синдрома отклоняющегося развития») и возраста детей;
- два-три первых занятия проводятся совместно с родителями;
- в ходе занятий важно получать и обсуждать осязаемый результат, продукт (рисунок, сложенную конструкцию и т.п.), следует ввести продуманную систему «стимулирования» и «поощрения».

Каждое занятие данной программы состоит из нескольких этапов:

1. развитие внимания;
2. дыхательные упражнения;
3. общий двигательный репертуар;
4. игры с мячом;
5. растяжки;
6. глазодвигательный репертуар;
7. базовые сенсомоторные взаимодействия;
8. базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность;
9. мелкая моторика.

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 необходимо уделить 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 с опорой на графическую деятельность

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.

Упражнения на сенсомоторное взаимодействие с опорой на графическую деятельность включают задания по копированию (симметричному и ассиметричному), графические диктанты рисование обоими руками, различные виды «обводилок», рисование в воздухе, рисование палочками. Данные упражнения вызывают наибольший интерес у детей.

Графические диктанты позволяют ребенку точно справиться с заданиями, предлагаемыми в устной форме, и дают возможность самостоятельно выполнить требуемое задание по зрительно воспринимаемому образцу; формируют у ребенка способность свободно распознавать понятия «верх», «низ», «право», «лево», «диагональ», пользоваться пространственным словарем: предлогами, наречиями и другими частями речи, обобщенно отражающими знания о предметно-пространственном окружении. В конечном счете это не только учит четко ориентироваться на пространстве бумаги и развивает мелкую моторику руки, но и способствует развитию произвольной регуляции и самоконтроля графической деятельности. Эти же задачи решают и задания по копированию (симметричному и ассиметричному). Рисование обоими руками, различные виды «обводилок» направлены на развитие межполушарных связей, расширение поля зрительного восприятия, развитие пространственных представлений, мелкой моторики, способности к произвольному самоконтролю.

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 нейропсихологической коррекции предполагается повышение концентрации и устойчивости внимания, усидчивости, повышение работоспособности обучающихся, формирование мотивации к обучению, улучшение их успеваемости по школьным предметам.

Программа «Нейропсихологическая коррекция младших школьников» ориентирована на деятельность педагога-психолога в общеобразовательном учреждении, но может быть использована в практике учителя начальных классов, учителя-логопеда. В качестве развивающей программы может использоваться родителями под руководством соответствующих специалистов.

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. Пеллингер, А. Ремеевой, А. Л. Сиротюк, А. С. Сиротюк, А. С. Султановой, Л. П. Успенской, К. Фоппелем и др.

Список литературы

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.- М.: Вако, 2004.
2. Колганова В.С., Пивоварова Е.В. Нейропсихологические занятия с детьми. Практическое пособие 1. - М.:Айрис-пресс, 2019.-412с.
3. Колганова В.С., Пивоварова Е.В. Нейропсихологические занятия с детьми. Практическое пособие 2.- М.:Айрис-пресс, 2019.-144с.
4. Праведникова И.И. Нейропсихология. Игры и упражнения. Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2019.-110с.
5. Семаго Н.Я. Методика формирования пространственных представлений у детей дошкольного и младшего школьного возраста.- М.: Айрис, 2007.-112с.
6. Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста. -М.: Генезис, 2008.-319с.
7. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. -М.: Генезис, 2010.-474с.
8. Сиротюк А.Л. Коррекция обучения и развития школьников.-М.: Сфера, 2002.-80с.
9. Хомская Е.Д. Нейропсихология .-СПб.: Питер, 2007.-496с.
10. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками — развиваем речь. — М.: Центрполиграф, 2002.-32 с.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п		Кол-во занятий	примечание
1	Диагностическое занятие	2	
2	Нейропсихологические занятия	12	
3	Диагностическое занятие	2	
4	Нейропсихологические занятия	12	
5	Диагностическое занятие	2	
ВСЕГО		30	

№	Сфера развития	Упражнение
Занятие 1		
1.	Развитие внимания	<p>«Остановись». Дети свободно двигаются по залу под музыку. Как только музыка прекратилась, дети застывают на месте (не шевелятся).</p> <p>«Фокус». По команде «Начали!» каждый мысленно «уходит» внутрь в себя, в свое тело. Затем с периодичностью в 5-30 секунд психолог подает команды: «Правая кисть», «Мочка левого уха» и т.д. Задача ребенка сосредоточится на этой части тела, почувствовать ее.</p>
2.	Дыхательные упражнения	<p>«Воздушный шарик». Ребенок ложится на спину. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги лежат прямо (перекрещивать их нельзя). Глаза смотрят в потолок. Глубокий вдох через нос (рот закрыт) и, шумный выдох через открытый рот. При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается. Ребенок может представить, что в животе у него находится цветной шарик, который надувается при вдохе и сдувается при выдохе. Взрослый кладет свою руку на живот ребенка и помогает при обучении дыханию. Дети дышат по команде по команде «вдох-выдох» (5 раз).</p>
3.	Общий двигательный репертуар	<p>«Зоопарк-1». Дети ходят, изображая косолапую мишку (на внешней стороны стопы), птенчика (на мысочках), уточку (на пяточках), двигаясь вперед и пятясь назад, а также неуклюжего пингвина (на внутренней стороны стопы), двигаясь только вперед. При этом глаза смотрят в точку на стене перед ребенком.</p>
4.	Игры с мячом	<p>Ребенок и взрослый должны кидать друг другу с разных расстояний и ловить двумя руками большой мяч. Мяч кидают сначала непосредственно в руки, затем немного правее, немного левее, немного выше, ниже. Дети должны уметь кидать мяч, подавая его двумя руками снизу, сверху, по воздуху и ударяя об пол. Надо стараться не прижимать мяч к себе, а ловить его только руками. Дети ловят мяч по очереди и бросают взрослому.</p>
5.	Растяжки	<p>«Струночка». Ребенок лежит на полу (вытянувшись струночкой, руки вместе над головой, ноги вместе), расслабившись. Один взрослый берет ребенка за руки, другой за ноги. По команде они одновременно, очень медленно и осторожно начинают растягивать ребенка в противоположные стороны.</p> <p>Заканчивают растягивать также одновременно, постепенно возвращая ребенка в исходное положение. Подается команда расслабиться. Обязательно обратите внимание на то, чтобы в</p>

	<p>этой «растяжке», равно как и во всех последующих, соблюдалось неременное условие: напряжение и расслабление должны занимать равные промежутки времени.</p> <p>Будьте осторожны и внимательны, действуйте с партнером синхронно. Не берите ребенка за лодыжки и запястья (во избежание вывихов), а чуть выше (на 5-7 см). Не сжимайте сильно руки. Следите за тем, чтобы во время упражнения ребенок не напрягался. Если напряжение возникает и сохраняется — не растягивайте дальше.</p> <p>«Качалка». Сесть на пол, обхватить колени руками. Качаться на спине, прокатываясь всеми позвонками по полу. На этом упражнении мы часто обнаруживаем, что у ребенка проблемы с удержанием головы. В этом случае ведущий (мама или кто-то из детей) помогают ему, кладя свою руку ему под голову (на уровне сочленения шеи и затылка).</p> <p>«Бревнышко». Ребенок лежит на спине, руки кладутся над головой, кисти соединены, пальцы «смотрят» вверх. Его просят перекачиваться по полу направо, а потом налево. Обращается внимание на то, что «бревнышко» должно катиться ровно. Если ребенка все время «сносит», его просят закрыть глаза и внимательно последить, «что с чем соревнуется и что у него что обгоняет — ноги, руки, голова с плечами и т.д.» и скорректировать движения. Если ребенок не замечает, что его «сносит» в сторону, или не может самостоятельно исправить этот крен, ему дают внешние ориентиры – рисунок на ковре, линия стены и т.п. Полезно периодически останавливать ребенка и просить, закрыв глаза, «подровнять» свое тело. Помогите ему стабилизировать свои ощущения, фиксируя его тело руками.</p>
6. Глазодвигательный репертуар	<p>Исходное положение (И.п.) – лежа на спине, голова фиксирована (лежит неподвижно). Ноги у ребенка выпрямлены, а руки лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются. Пальцы рук не подвижны.</p> <p>Нужно учиться следить глазами за яркой точкой на конце ручки, так, чтобы не двигать при этом головой. Взрослый берет ручку (ярким концом вниз) и плавно перемещает ее над глазами ребенка. Глаза ребенка следят за яркой точкой на конце ручки. Необходимо на 1-2 секунды задерживать ручку в крайних положениях (право, лево, верх, низ), ребенок должен удерживать взгляд в этих крайних точках. Это упражнение выполняется на трех уровнях: сначала на расстоянии вытянутой руки ребенка, затем на расстоянии руки, согнутой в локте, и, наконец, около переносицы.</p> <p>Сначала взрослый держит ручку на расстоянии вытянутой руки ребенка напротив его переносицы. Затем он медленно перемещает ручку влево, задерживаясь на 1-2 секунды.</p>

	<p>Возвращается на середину, задерживается на 1-2 секунды и перемещает ручку вправо, задерживая ее в крайней точке на 1-2 секунды. Возвращается на середину, опять держит ее неподвижно в течение 1-2 секунд. Перемещает ручку вверх, задерживаясь на 1-2 секунды, затем – на середину (остановка 1-2 секунды); так же вниз – на середину («крест»).</p> <p>То же самое сделать:</p> <p>— на среднем уровне (на расстоянии руки ребенка, согнутой в локте).</p> <p>— близком уровне (у переносицы ребенка, на расстоянии ладони ребенка).</p> <p>«Конвергенция -1». Ребенок лежит. Поднять предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над переносицей. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. Выполнить 2 раза.</p>
7. Базовые сенсомоторные взаимодействия	<p>«Партизан». Ползание на животе. Ребенок ложится на живот и ползет по-пластунски так, как сможет. Взрослый следит за правильностью выполнения упражнения, фиксирует внимание на проблемных зонах ребенка и помогает ему. Если ребенок при ползании игнорирует ноги, то ему надо больше ползать без рук. Если игнорируется одна из ног, рекомендуется надеть ему утяжелитель (бутылка с водой или мешочек с крупой), и таким образом «включить» ее в выполнение задания. На ползание не следует жалеть времени! (Это упражнение диагностическое и позволяет выявить возможности ребенка.)</p>
8. Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	<p>В первое занятие упражнения этого раздела не включаются.</p>
9. Мелкая моторика	<p>«Домик». Пальцы сжаты в кулаки последовательно разгибаются, а потом сгибаются в кулак.</p> <p>В этом домике пять этажей:</p> <p>На первом живет семейство ежей, На втором семейство зайчат, На третьем – семейство рыжих бельчат, На четвертом живет с птенцами синица, На пятом сова –очень умная птица.</p> <p>Ну что же, пора нам обратно спуститься:</p> <p>На пятом сова, На четвертом синица, Бельчата на третьем, Зайчата –втором, На первом ежи, мы еще к ним зайдем.</p>

1. Развитие внимания	«Фокус» «Стоп-игра-1». Дети находятся на своих местах в зале. Им дается команда (например, один хлопок). Услышав команду, дети начинают свободно бегать по залу. Затем звучит вторая команда (один хлопок). Услышав ее, дети занимают свои места в зале
2. Дыхательные упражнения	«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.
3. Общий двигательный репертуар	«Зоопрак-2». Дети изображают мишку, птенчика, уточку, двигаясь при этом вперед и назад, а также неуклюжего пингвина (на внутренней стороны стопы), двигаясь только вперед. При этом глаза смотрят в точку на стене перед ребенком.
4. Игры с мячом	«Катание мяча». Дети садятся в круг, кладут ноги ступня к ступне (получается многоугольная звезда). Они перекатывают друг другу большой мяч. Сначала мяч отталкивают от себя двумя руками, через минуту или две ребенок убирает левую руку за спину и катает мяч только правой рукой, а через 3 минуты – левой рукой. Мяч должен катиться ровно и прямо в руки партнеру.
5. Растяжки	«Полетели -1». Ребенок ложится на спину в виде «звезды» (разводит руки и ноги в стороны). По команде «Полетели!» ребенок должен поднять руки и ноги в воздух (не высоко), растопырить пальцы рук, высунуть язык и тянуть руки и пальцы рук в разные стороны, язык (не сжимая его губами и зубами) и мысочки ног вниз. По команде «Опустились!» ребенок опускает руки и ноги на пол и расслабляет все тело. Команды чередуются. Ребенок «летит», пока взрослый считает (хлопает в ладоши) до пяти и отдыхает такое же время.
6. Глазодвигательный репертуар	«Конвергенция-1»см. выше Упражнение для глаз. Ребенок лежит на спине, голова неподвижна, ноги и руки прямые, лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются, пальцы рук неподвижны. Рот открыт, язык высунут, и следует за движением глаз. Взрослый, как и на предыдущем занятии, ярким предметом рисует в воздухе «крест» на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы.
7. Базовые сенсомоторные взаимодействия	«На спине без рук-1». Ребенок ложится на спину, кладет в сцепленные в замочек руки на живот и приподнимает голову, а ноги сгибает в коленях. Он должен доползти до цели, отталкиваясь

	одновременно двумя ногами.
8. Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	«Рисуем улыбки». На доске мелом (на листе, прикрепленном к стене) ребенок рисует дуги. Для выполнения этого задания на доске или на листе нужно провести вертикальную линию, которая разделит доску (лист) пополам. Ребенок все время стоит у середины листа и держит в руках мел (маркеры). Ребенок начинает рисовать дуги сначала каждой рукой по отдельности, а затем одновременно обеими руками. Каждую дугу обводит несколько раз, не отрывая руки. Дуги должны быть средних размеров, на каждой половине листа должно получиться в итоге по 5-6 дуг, нарисованных одной рукой, и 4 пары, дуг, нарисованных двумя руками. Взрослый внимательно следит за выполнением упражнения и тем, чтобы ребенок не отвлекался, не напрягал руку, следует сказать ему, чтобы он ее расслабил: пусть положит маркер или мел, потрясет рукой, взрослый может помассировать руку от лучезапястного сустава до плечевого, плечи и шею, после чего можно продолжить упражнение.
9. Мелкая моторика	«Печатная машинка». Психолог имитирует работу на печатной машинке, а дети повторяют. Сначала он стучит поочередно каждым пальцем по полу, затем в обратном порядке, затем какими-нибудь пальцами одной, а потом обеих рук.

Занятие 3

1. Развитие внимания	<p>«Колпак мой треугольный» (старинная игра). <i>Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности.</i> Участники садятся вокруг. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Затем фраза повторяется, но дети, которым выпадает говорить слово «колпак», заменяют его жестом (легкий хлопок ладошкой по голове).</p> <p>Затем фраза повторяется еще раз, но при этом на жесты заменяются два слова, слово «колпак» (легкий хлопок ладошкой по голове) и «мой» (показать рукой на себя). При повторении фразы в третий раз заменяются на жесты три слова: «колпак», «мой» и «треугольный» (изображение треугольника руками).</p>
2. Дыхательные упражнения	<p>Ребенок, лежа (ноги и руки вытянуты вдоль тела) делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывание счета: «Вдох(4 хлопка), держим (2 хлопка), выдох (4 хлопка), держим (2 хлопка)». Упражнение выполняется 5-8 раз.</p> <p>Можно предложить ребенку самостоятельно отстукивать ритм ладонями об пол. В таком случае необходимо следить за тем, чтобы он не ускорял и не замедлял темп. Также обращайте внимание на то, чтобы тело ребенка было расслабленным.</p>
3. Общий двигательный репертуар	«Зоопарк-2» Дети изображают мишку, птенчика, уточку, двигаясь при этом вперед и назад, а также неуклюжего пингвина (на внутренней стороны стопы), двигаясь только вперед. При этом глаза

		смотрят в точку на стене перед ребенком.
4.Игры с мячом		«Катание мяча». Взрослый и ребенок садятся на пол, на расстоянии 2-3 метров друг от друга и берут большой мяч. Они раздвигают ноги и перекатывают мяч по полу. Сначала мяч отталкивают от себя двумя руками, через минуту или две ребенок убирает левую руку за спину и катает мяч только правой рукой, а через 3 минуты — только левой рукой. Мяч должен катиться ровно и прямо в руки партнеру.
5.Растяжки		«Полетели-2 ». Команды даются отдельно для разных частей тела. Например: «клювик взлетел» — высунуть язык, «крылышки полетели» -руки поднять, пальчики растопырить, «ножки взлетели»-ноги поднять, мысочки вытянуть, «крылышки опустились» — руки опустить на пол, «ножки опустились» — ноги опустить на пол и «клювик опустился»- язык убрать в рот. Чередовать команды в разных вариациях. «Качалка» «Бревнышко» «Лодочка». Лечь на живот, руки вытянуть вперед, сложить их лодочкой (ладонь к ладони), приподнять прямые ноги, прогнуться и покачаться на животе в таком положении. Если ребенку трудно выполнять упражнение, взрослый помогает ему (качает его, поднимая, то руки, то ноги).
6.Глазодвигательный репертуар		И.п.- то же. Рот открыт, язык высунут, и движется в противоположную от глаз сторону. Взрослый ярким предметом рисует в воздухе «крест» на 3- уровнях. «Конвергенция -1». Ребенок лежит. Поднять предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над переносицей. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. Выполнить 2 раза.
7.Базовые сенсомоторные взаимодействия		«На спине без рук-2».Ребенок ложится на спину, кладет сцепленные в замочек руки на живот и приподнимает голову, а ноги сгибает в коленях. Он должен доползти до цели, отталкиваясь одновременно двумя ногами, но отталкиваться надо поочередно – то левой ногой, то правой.
8.Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность		« Радуга». Ребенок рисует разноцветную радугу. Нужно приготовить несколько маркеров (мелков) разных цветов. Делим лист или доску пополам. Упражнение выполняется сначала одной рукой (отдельно правой и левой), а потом двумя руками одновременно. Каждую дугу в радуге обводим несколько раз, не отрывая руки. В итоге должно получиться 4 радуги. Для первого раза нарисуйте ребенку две точки, которые будут являться внешними границами радуги.
9.Мелкая моторика		«Постучалки-1». Дети каждым пальцем стучат по полу два раза.

1. Развитие внимания	«Фокус» «Запретное движение». Психолог показывает детям различные движения. Дети их повторяют. Одно из движений повторять нельзя, дети его пропускают.
2. Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа (ноги и руки вытянуты вдоль тела), делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания. Произносите вслух только слова «Вдох», «Держим», «Выдох», «Держим», а счет прохлопывайте: «Вдох (3 хлопка), держим (3 хлопка), выдох (3 хлопка), держим (3 хлопка) ». Единица счета равна одной секунде. Упражнение выполняется 5-8 раз. Следите за тем, чтобы тело ребенка было полностью расслаблено!
3. Общий двигательный репертуар	«Аист и лягушка». Дети разбиваются на пары, один изображает лягушку, другой аиста. Лягушка убегает от аиста, тот ее ловит.
4. Игры с мячом	«Катание мячей». Ребенок и взрослый катают мячи друг другу по полу. Одновременно большой и теннисный мячи катятся друг другу в руки. Мячи не должны сталкиваться.
5. Растяжки	«Полетели-1 ». Ребенок ложится на спину в виде «звезды» (разводит руки и ноги в стороны). По команде «Полетели!» ребенок должен поднять руки и ноги в воздух (не высоко), растопырить пальцы рук, высунуть язык и тянуть руки и пальцы рук в разные стороны, язык (не сжимая его губами и зубами) и мысочки ног вниз. По команде «Опустились!» ребенок опускает руки и ноги на пол и расслабляет все тело. Команды чередуются. Ребенок «летит», пока взрослый считает (хлопает в ладоши) до пяти и отдыхает такое же время. «Полетели-2 ». Команды даются отдельно для разных частей тела. Например: «клювик взлетел» — высунуть язык, «крылышки полетели» -руки поднять, пальчики растопырить, «ножки взлетели»-ноги поднять, мысочки вытянуть, «крылышки опустились» — руки опустить на пол, «ножки опустились» — ноги опустить на пол и «клювик опустился»- язык убрать в рот. Чередовать команды в разных вариациях. «Лодочка». Лечь на живот, руки вытянуть вперед, сложить их лодочкой (ладонь к ладони), приподнять прямые ноги, прогнуться и покачаться на животе в таком положении. Если ребенку трудно выполнять упражнение, взрослый помогает ему (качает его, поднимая, то руки, то ноги). «Фараон». Ребенок ложится на спину, обняв себя руками (правая кисть держит левое плечо, левая — правое). Он должен отрывать голову от пола и поднимать ее к груди, не поднимая плеч. Туловище лежит неподвижно, ногами не шевелить.
6. Глазодвигательный репертуар	И.п.- то же. Рот открыт, язык высунут, и движется в противоположную от глаз сторону. Взрослый ярким предметом рисует в воздухе «крест» на 3- уровнях.

		«Конвергенция -1». Ребенок лежит. Поднять предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над переносицей. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. Выполнить 2 раза.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Ползание по-пластунски». Ребенок ложится на живот, головой в сторону цели, сгибает правые руки и ногу. Голова чуть оторвана от пола. Разгибая одновременно руку и ногу, неотрывно смотря на цель, ребенок толкается. После этого сгибает левую руку и опять толкается. Задача — доползти до цели.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	«Картинки». Делим лист пополам. Ребенок рисует картинку сначала отдельно каждой рукой, а потом одновременно двумя руками. Порядок рисования следующий: — рисуется рамочка в виде большого квадрата; — в рамочке солнце с лучами; — облака; — чайка или несколько чаек; — волны; В результате должна получиться картинка. Всего таких картинок должно быть четыре: нарисованная левой рукой, нарисованная правой, две картинки, нарисованные двумя руками сразу. Время выполнения 5-8 минут. В случае трудностей взрослый делает задание вместе с ребенком, придерживая его руку и способствуя самостоятельной работе.
9.	Мелкая моторика	«Постучалки-1». Дети каждым пальцем поочередно то два раза, то один раз.

Занятие 5

1.	Развитие внимания	«Фокус». По команде «Начали!» каждый мысленно «уходит» внутрь в себя, в свое тело. Затем с периодичностью в 5-30 секунд психолог подает команды: «Правая кисть», «Мочка левого уха» и т.д. Задача ребенка сосредоточиться на этой части тела, почувствовать ее. «Запретное движение». Психолог показывает детям различные движения. Дети их повторяют. Одно из движений повторять нельзя, дети его пропускают.
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа (ноги и руки вытянуты вдоль тела), делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания. Вместо слов «Вдох», «Держим», «Выдох», вы хлопаете два раза, а счет прохлопываете как раньше: двойной хлопок- 3 хлопка — двойной хлопок- 3 хлопка- двойной хлопок-3 хлопка. Единица счета равна одной секунде. Упражнение выполняется 5-8 раз. Следите за тем, чтобы тело ребенка было полностью расслаблено!
3.	Общий двигательный репертуар	«Кузнецы и сенокосцы». Дети складывают руки так, как будто у них в руках молот, и куют железо. Затем дети представляют, что у них в

		руках коса, и косят траву.
4. Игры с мячом		«Упражнение с теннисным мячом». Ребенок и взрослый кидают друг другу теннисный мяч двумя руками. Мяч кидают с разных расстояний. Ребенок ловит мя и называет любой синий (красный, мокрый, холодный, горячий и т.д.) предмет.
5. Растяжки		«Активные растяжки-1». Ребенок лежит на спине, руки вверх, над головой, ноги вместе. По команде руки тянутся вверх, а ноги и мысочки- вниз. По другой команде — руки и ноги расслабляются. «Дотянись». Ребенок лежит на животе. Взрослый, сидя перед ним, держит предмет перед ребенком, а ребенок тянется к нему к нему сначала правой рукой, а потом левой. Затем взрослый, сидя у его ног, просит дотянуться до предмета ногами — сначала правой, а потом левой. «Лодочка». Лечь на живот, руки вытянуть вперед, сложить их лодочкой (ладонь к ладони), приподнять прямые ноги, прогнуться и покачаться на животе в таком положении. Если ребенку трудно выполнять упражнение, взрослый помогает ему (качает его, поднимая, то руки, то ноги). «Фараон». Ребенок ложится на спину, обняв себя руками (правая кисть держит левое плечо, левая — правое). Он должен отрывать голову от пола и поднимать ее к груди, не поднимая плеч. Туловище лежит неподвижно, ногами не шевелить.
6. Глазодвигательный репертуар		И.п. - то же. Рот открыт, язык высунут, и движется в противоположную от глаз сторону. Взрослый ярким предметом рисует в воздухе «крест» на 3- уровнях. «Конвергенция -1». Ребенок лежит. Поднять предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над переносицей. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. Выполнить 2 раза.
7. Базовые сенсомоторные взаимодействия		«Ползание по-пластунски». Ребенок ложится на живот, головой в сторону цели, сгибает правые руки и ногу. Голова чуть оторвана от пола. Разгибая одновременно руку и ногу, неотрывно смотря на цель, ребенок толкается. После этого сгибает левую руку и опять толкается. Задача — доползти до цели.
8. Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность		«Геометрические фигуры-1». Делим лист пополам. Ребенок рисует сразу двумя руками одновременно разные геометрические фигуры: круги, квадраты, треугольники. Нарисовав их, ребенок обводит их в течение одной минуты, не отрывая при этом рук от бумаги, в разных направлениях. Взрослый засекает время по команде «Начали!» ребенок начинает рисовать определенную фигуру, а по команде «Стоп!» перестает выполнять задание. И так с каждой фигурой. Важно, чтобы при выполнении задания у ребенка вместо круга не получился «клубок ниток». Обводить нужно как можно точнее, чтобы квадрат не раздваивался, а треугольник не увеличился в несколько

	раз. Необходимо поставить отметку в виде черточки в области начала рисования фигуры, при прохождении этой отметки ребенок должен цокать языком, топтать ногой или проговаривать слог «та».
9. Мелкая моторика	«Братцы».
	Засиделись в избушке братцы.
	Поднять руку, ладонь выпрямлена, пальцы согнуты.
	Захотел меньшей прогуляться.
	Отвести вбок мизинец- строго в плоскости ладони- и задержать его в этой позиции на 2-3 секунды.
	Да скучно ему гулять одному.
	Мизинец чуть покачивается, затем возвращается на исходную позицию.
	Зовет он братца вдвоем прогуляться.
	Вбок отвести два прижатых друг к другу пальца – мизинец и безымянный, задержать на 2-3 секунды.
	Да скучно им гулять двоим.
	Мизинец и безымянный чуть покачиваются, затем возвращаются на исходную позицию.
	Зовут братца втроем прогуляться.
	Отвести вбок мизинец, безымянный и средний пальцы, задержать на 2-3 секунды.
	Грустно старшим сидеть в избе.
	Большой и указательный пальцы 4 раза соединяются кончиками.
	Зовут они братцев домой к себе.
	Все пальцы соединяются в щепоть, рука расслабляется.

Занятие 6

1. Развитие внимания	«Запретное слово». Дети стоят в кругу и по очереди повторяют за ведущим названия овощей (цветов, городов, цифр, букв и т.п.). Название одного овоща (например, «огурец») является запретным словом. Его нельзя произносить, вместо этого надо хлопнуть в ладоши.
2. Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: «Поднимаем (3 хлопка), держим (3 хлопка), опускаем (3 хлопка), держим (3 хлопка)». Во время вдоха ребенок поднимает правую руку и правую ногу и удерживает их в воздухе во время задержки дыхания. Во время выдоха опускает их. На следующем вдохе ребенок поднимает левую руку и левую ногу и

	<p>также задерживает на время задержки дыхания. На выдохе опускает руку и ногу. Упражнение выполняется 5-8 раз.</p> <p>Команды сначала необходимо проговаривать вслух. Можно даже подсказывать ребенку, какую руку и ногу надо поднимать. Также нужно следить за тем, чтобы руки и ноги, которые не работают в данный момент, лежали спокойно и расслабленно.</p>
3. Общий двигательный репертуар	«Гусеница». Дети изображают гусеницу. Прямые руки и ноги стоят на полу близко друг к другу. Затем руки убегают, а ноги стоят, потом ноги догоняют, а руки ждут.
4. Игры с мячом	«Игры в кругу». В этом упражнении должно участвовать как минимум 3 человека. Мячик кидают по кругу. Правила игры: один хлопок – мяч движется в том же направлении, два хлопка – мяч меняет направление. После того, как ребенок усвоил программу, меняется инструкция: один хлопок – мяч меняет направление, два хлопка – мяч движется в том же направлении.
5. Растяжки	<p>«Активные растяжки-2». Ребенок лежит на спине, руки вверх, над головой, ноги вместе. По команде правая рука тянется вверх, правая нога – вниз; при этом левая рука и нога расслаблены. Ребенок должен удержаться в таком положении в течение 3-5 секунд. По команде все конечности расслабляются в течение того же интервала времени. Затем также «растягивается» левая сторона тела.</p> <p>«Дотянись». Ребенок лежит на животе. Взрослый, сидя перед ним, держит предмет перед ребенком, а ребенок тянется к нему к нему сначала правой рукой, а потом левой. Затем взрослый, сидя у его ног, просит дотянуться до предмета ногами – сначала правой, а потом левой.</p> <p>«Кошка». Ребенок встает на четвереньки. Выгибает и прогибает спину в поясничном отделе. Голова при этом движется синхронно с изменением поз: прогибание – голова вверх, выгибание – голова вниз. Если ему это не удастся, помогите ребенку, фиксируя статику и динамику данной позы собственными руками (буквально – надавливая ему на поясницу или, напротив, приподнимая ее), прося его только о том, чтобы он опускал голову, когда его спина выгибается, и поднимал, когда она выгибается.</p> <p>Потом это упражнение выполняется с неподвижной головой, которая при необходимости фиксируется руками взрослого.</p>
6. Глазодвигательный репертуар	<p>И.п. – то же. Рот открыт, язык высунут и следует за глазами. Взрослый ярким предметом рисует в воздухе сначала знак бесконечности (горизонтальная восьмерка), а потом обычную восьмерку (вертикальная восьмерка) последовательно на трех уровнях.</p> <p>«Конвергенция -2». Ребенок лежит. Взрослый поднимает какой-то предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над его переносицей. Язык максимально высунут. Медленно двигать</p>

	предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. При приближении предмета язык медленно прячется во рту. Сделать 2 раза.
7. Базовые сенсомоторные взаимодействия	<p>«Ползание по-пластунски». Ребенок ложится на живот, головой в сторону цели, сгибает правые руки и ногу. Голова чуть оторвана от пола. Разгибая одновременно руку и ногу, неотрывно смотря на цель, ребенок толкается. После этого сгибает левую руку и опять толкается. Задача — доползти до цели.</p> <p>«Ползание на шестереньках». Ребенок встает на колени, локти и кисти рук. Поднимая правую руку и правую ногу, делает шаг. Затем — меняет руку и ногу. Задача — не сбиваясь и не падая дойти до цели. В этом и всех последующих упражнениях важно, чтобы рука и нога ребенка касались пола одновременно.</p>
8. Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	<p>«Улитки». Рисуем улиток двумя руками одновременно. Делим лист на две части. Взрослый предлагает ребенку последовательность действий. Если ребенок не понимает, как рисовать по речевой инструкции, то можно нарисовать образец и по нему читать задание:</p> <ul style="list-style-type: none"> -начиная с панциря: правая и левая руки (каждая на своей половине) ставят исходные точки; — далее от каждой точки рисуем спиральку, которая переходит в голову улитки; -потом рисуем усики; -рисуем ножки; — глаза и рот. <p>В итоге одновременно должно получиться две улитки: справа и слева на листе. Улитки должны быть средних размеров.</p>
9. Мелкая моторика	«Братцы».

Занятие 7

1. Развитие внимания	«Запретное слово». Дети стоят в кругу и по очереди повторяют за ведущим названия овощей (цветов, городов, цифр, букв и т.п.). Название одного овоща (например, «огурец») является запретным словом. Его нельзя произносить, вместо этого надо хлопнуть в ладоши.
2. Дыхательные упражнения	<p>Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: двойной хлопок- 4 хлопка-двойной хлопок- 4 хлопка-двойной хлопок- 4 хлопка-двойной хлопок- 4 хлопка.</p> <p>Единица счета – одна секунда. Во время вдоха ребенок поднимает правую руку и правую ногу. На время задержки удерживает их в воздухе. Во время выдоха опускает их. На следующем вдохе ребенок поднимает левую руку и левую ногу и удерживает их в воздухе на время задержки дыхания. На выдохе опускает их. Упражнение выполняется 5-8 раз.</p> <p>Внимательно следите за следующими моментами:</p> <ul style="list-style-type: none"> — вдох производится носом, а выдох- ртом,

	<p>-живот на вдохе надувается, а на выдохе опускается,</p> <p>— ребенок точно следует ритму, разделяя одинарные хлопки, обозначающие счет, и двойные, обозначающие переход к другому режиму (вдох, удержание, выдох, удержание),</p> <p>— ребенок точно соблюдает последовательность смены правых руки, ноги и левых руки, ноги,</p> <p>— «нерабочие» руки и ноги остаются расслабленными.</p>
3.Общий двигательный репертуар	«Кувырки».
4.Игры с мячом	«Упражнение с теннисным мячом». Ребенок перекидывает из правой руки в левую теннисный мяч, затем дети встают в круг и перекидывают теннисный мя сначала из одной своей руки в другую, а затем в руку соседа слева.
5.Растяжки	<p>«Активные растяжки-3». Ребенок лежит на спине, руки вверху, над головой, ноги вместе. По команде правая рука тянется вверх, а левая нога–вниз, при этом левая рука и правая нога расслаблены. По следующей команде – все конечности расслабляются. Затем таким же образом растягиваются левая рука и правая нога.</p> <p>«Дотянись». Ребенок лежит на животе. Взрослый, сидя перед ним, держит предмет перед ребенком, а ребенок тянется к нему к нему сначала правой рукой, а потом левой. Затем взрослый, сидя у его ног, просит дотянуться до предмета ногами — сначала правой, а потом левой.</p> <p>«Здравствуй, пол». Ребенок, лежа на спине, затылком на полу, поднимает и закидывает ноги к ушам. Его задача — постараться дотронуться мысочками до пола за головой и полежать в этом в этом положении 2-5 секунды. Затем надо медленно возвратиться в исходное положение. Упражнение выполняется от 2-5 до 10 раз.</p> <p>Примечание: Это упражнение удастся почти всем детям, хоть и с трудом, и впоследствии оно им очень нравится. Вначале взрослый может помочь ребенку, чуть приподнимая его за спину. Можно аккуратно «дотянуть» мысочки ребенка до пола. Важно также стараться, чтобы ребенок держал максимально прямые ноги и когда их поднимает, и когда опускает. Не стоит также спешить, не обязательно дотягиваться до пола сразу.</p>
6.Глазодвигательный репертуар	<p>И.п.- то же. Рот открыт, язык высунути движется в противоположную от глаз сторону. Взрослый рисует в воздухе сначала знак бесконечности (горизонтальная восьмерка), а потом обычную восьмерку (вертикальная восьмерка) последовательно на трех уровнях.</p> <p>«Конвергенция -2». Ребенок лежит. Взрослый поднимает какой-то предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над его переносицей. Язык максимально высунут. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. При</p>

		приближении предмета язык медленно прячется во рту. Сделать 2 раза.
7. Базовые сенсомоторные взаимодействия		<p>«Ползание на шестереньках». Ребенок встает на колени, локти и кисти рук. Поднимая правую руку и правую ногу, делает шаг. Затем – меняет руку и ногу. Задача — не сбиваясь и не падая дойти до цели. В этом и всех последующих упражнениях важно, чтобы рука и нога ребенка касались пола одновременно.</p> <p>Сначала лучше каждый шаг этого упражнения делать по команде, например «Ква» или «Бу», это даст вам возможность контролировать темп выполнения упражнения. Можно также ввести ложные команды, которые ребенок должен игнорировать. Заодно потренируете внимание и слух (например, вместо команды «Ква» сказать «Кво» или «Кма»)</p> <p>Примечание. Упражнение будет очень важно в дальнейшем, поэтому уделите ему максимум внимания. После усвоения упражнения можно ввести счет, например, 1 – отрываем ногу и руку, 2, 3, 4 – переносим их вперед, 5- ставим руку и ногу. Этим вы замедлите выполнение упражнения, сделаете движения более точными и рассчитанными. Хотя после трех — четырех повторов рекомендуется вернуться к обычному выполнению упражнения и сосредоточиться больше на скорости.</p>
8. Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность		<p>«Коврик». Ребенок рисует коврик в виде спиралек. Понадобятся несколько разноцветных карандашей. Делим лист пополам и начинаем рисовать от разделительной линии в разные стороны и в одну линию двумя руками одновременно. Должна получиться одна линия из спиралек. Далее рисуем вторую линию другим цветом или цветами (если в руках разные по цвету маркеры). В итоге получается разноцветный ковер. Во время выполнения задания ребенок не должен отвлекаться.</p>
9. Мелкая моторика		<p>«Пальчиковые ладушки». Дети играют в ладушки пальцами (начиная с указательных и заканчивая мизинцами).</p>

Занятие 8

1. Развитие внимания		<p>«Запутанные руки-1». Дети сидят в кругу, руки перекрещены с руками рядом сидящих. По кругу передается мячик из руки в руку. Задача — как можно быстрее передавать мяч. Количество мячей можно постепенно увеличивать.</p>
2. Дыхательные упражнения		<p>Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания:</p> <p>«Руку поднимаем (5 хлопков), держим (4 хлопка), руку опускаем (5 хлопков), держим (4 хлопка), ногу поднимаем (5 хлопков), держим (4 хлопка), ногу опускаем (5 хлопков), держим (4 хлопка)». Единица счета- одна секунда.</p> <p>Во время вдоха ребенок поднимает правую руку, на время задержки дыхания удерживает ее в воздухе. Во время выдоха опускает правую</p>

	<p>руку и во время задержки дыхания лежит спокойно. На следующем вдохе ребенок поднимает правую ногу и удерживает ее в воздухе на время задержки дыхания. На выдохе опускает правую ногу. То же с левой рукой и ногой (всего 4 вдоха — выдоха). Упражнение выполняется 2-3 раза</p>
3.Общий двигательный репертуар	«Гусиный шаг». Дети передвигаются на корточках и мысочках.
4.Игры с мячом	«Упражнение с теннисным мячом». Дети кидают друг другу и ловят теннисный мяч одной рукой (сначала правой, потом левой).
5.Растяжки	<p>«Активные растяжки-4». Ребенок лежит на спине, руки вверх, над головой, правая рука лежит на левой руке, а правая нога лежит на левой ноге. По команде тянутся правая рука и правая нога, при этом левая рука и нога расслаблены. По следующей команде все тело расслабляется. Затем таким же образом растягиваются левая рука и нога.</p> <p>«Дотянись». Ребенок лежит на животе. Взрослый, сидя перед ним, держит предмет перед ребенком, а ребенок тянется к нему к нему сначала правой рукой, а потом левой. Затем взрослый, сидя у его ног, просит дотянуться до предмета ногами — сначала правой, а потом левой.</p> <p>«Локотки». Ребенок ложится на живот, лбом на пальцы рук, прижатых к полу. Локти также лежат на полу. По команде ребенок поднимает локти как можно выше на 3-5 секунд, после его опускает их. Упражнение выполняется 5- 6 раз.</p> <p>Старайтесь добиться того, чтобы локти были подняты как можно выше. Можно также немного «потянуть» ребенка за руки вверх.</p> <p>После полноценного освоения этого упражнения желательно усложнить задачу реципрокными взаимодействиями рук и головы: локти лежат – голова поднимается, голова опускается – поднимаются локти.</p>
6.Глазодвигательный репертуар	<p>И.п.- то же. Рот открыт. Задача ребенка самостоятельно рисовать в воздухе крест каким-нибудь предметом и следить за ним взглядом. Делать это надо сначала левой рукой, потом правой. Упражнение выполняется на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы.</p> <p>«Конвергенция -2». Ребенок лежит. Взрослый поднимает какой-то предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над его переносицей. Язык максимально высунут. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. При приближении предмета язык медленно прячется во рту. Сделать 2 раза.</p>
7.Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Ползание на четвереньках-1». Ребенок встает на четвереньки. Поднимает правую ногу и правую руку, делает шаг. Язык медленно «переезжает» за «шагающей» рукой. Затем рука и нога меняются, а

	<p>язык во время шага переползает в другую сторону. Задача — не сбиваясь и не падая, дойти до цели.</p> <p>Примечание: Упражнение несложное. Главное, чтобы ребенок при «приземлении» не прикусил язык от усердия. Важно, чтобы он не задумывался о том, куда должен перемещаться язык, а делал это автоматически</p>
8. Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	<p>«Цветок из восьмерок». Рисование одновременно двумя руками восьмерок горизонтальных и вертикальных. Ребенок, не отрывая рук, рисует и обводит на левой и правой части листа восьмерки. Сначала в течение минуты вертикальные, потом горизонтальные. Каждую восьмерку ребенок обводит ровно минуту, не отрывая руки. Далее эти два вида восьмерок соединяются в узор, похожий на цветок. Точно также двумя руками ребенок рисует и обводит эти узоры, не отрывая рук, в течение минуты. В итоге должны получиться две восьмерки вертикальные, две восьмерки горизонтальные и два «цветка» из восьмерок.</p>
9. Мелкая моторика	<p>«Пальчиковые ладошки». Дети играют в ладошки пальцами (начиная с указательных и заканчивая мизинцами).</p>

Занятие 9

1. Развитие внимания	«Запретное слово».
2. Дыхательные упражнения	<p>Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: двойной хлопок- 6 хлопков – двойной хлопок- 5 хлопков- двойной хлопок- 6 хлопков-двойной хлопок- 5 хлопков. Единица счета — одна секунда. Во время вдоха ребенок поднимает правую руку и левую ногу. Удерживает их в воздухе на время задержки дыхания. Во время выдоха опускает их. На следующем ребенок поднимает левую и правую ногу. На выдохе опускает их. Упражнение выполняется 5-8 раз.</p>
3. Общий двигательный репертуар	«Ходьба с предметом на голове». Дети ходят, положив на голову какой-нибудь предмет, стараясь ходить так, чтобы он не упал.
4. Игры с мячом	«Меткость». Ребенок кидает в вертикальную цель разные мячи. В качестве цели может выступать прикрепленный к стене круг из бумаги или обруч в руке взрослого.
5. Растяжки	«Активные растяжки-5». Ребенок лежит на спине, руки вверху над головой, левая рука на правой руке, а левая нога на правой ноге. По команде тянутся правая рука и правая нога, при этом левая рука и нога расслаблены. По другой команде — все конечности расслабляются. Затем таким же образом растягиваются левая рука и нога.
6. Глазодвигательный репертуар	И.п. то же. Рот открыт, язык высунут. Задача ребенка самостоятельно рисовать в воздухе крест каким-нибудь предметом, следить за ним взглядом и двигать при этом языком в том же направлении. Делать

		это надо сначала левой рукой, потом правой. Упражнение выполняется на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы. Конвергенция-2.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Ползание на четвереньках-2». Ребенок встает на четвереньки. Поднимая правую ногу и левую руку, делает шаг. Язык медленно «переезжает» в противоположную от «шагающей» руки сторону. Затем рука и нога меняются, а язык во время шага переползает в другую сторону. Задача — не сбиваясь и не падая, пройти до цели.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	«Цветок из восьмерок». Рисование одновременно двумя руками восьмерок горизонтальных и вертикальных. Ребенок, не отрывая рук, рисует и обводит на левой и правой части листа восьмерки. Сначала в течение минуты вертикальные, потом горизонтальные. Каждую восьмерку ребенок обводит ровно минуту, не отрывая руки. Далее эти два вида восьмерок соединяются в узор, похожий на цветок. Точно также двумя руками ребенок рисует и обводит эти узоры, не отрывая рук, в течение минуты. В итоге должны получиться две восьмерки вертикальные, две восьмерки горизонтальные и два «цветка» из восьмерок.
9.	Мелкая моторика	«Ходилки». Дети «ходят» пальчиками (указательным и средним, указательным и безымянным, указательным и мизинцем) сначала правой рукой, затем левой, затем одновременно двумя руками.

Занятие 10

1.	Развитие внимания	«Запретное слово».
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: « Руку поднимаем (7 хлопков), держим (5 хлопков), руку опускаем на бедро (7 хлопков), держим (5 хлопков), ногу поднимаем (7 хлопков), держим (5 хлопков), ногу опускаем на другую ногу (7 хлопков), держим (5 хлопков), руку поднимаем (7 хлопков), держим (5 хлопков), опускаем на пол (7 хлопков), держим (5 хлопков), поднимаем ногу (7 хлопков), держим (5 хлопков), опускаем на пол (7 хлопков), держим (5 хлопков)». Во время выдоха ребенок поднимет только правую руку и на время задержки дыхания удерживает ее в воздухе. Во время выдоха опускает правую руку на левое бедро, задерживает дыхание, лежа спокойно. На следующем вдохе ребенок поднимает правую ногу и удерживает ее в воздухе на время задержки дыхания. На выдохе опускает на левую ногу и лежит спокойно (правая рука на левом бедре, правая нога на левой ноге). На вдохе поднимает правую руку с бедра и удерживает ее в воздухе. На выдохе кладет правую руку ровно (параллельно телу). Во время задержки дыхания лежит спокойно. На вдохе поднимает правую ногу и удерживает ее на время задержки. На выдохе кладет правую ногу параллельно с левой ногой (ровно). То же с левой рукой и ногой (всего 8 вдохов-

		выдохов). Упражнение выполняется 2-3 раза. Единица счета равна одной секунде.
3.	Общий двигательный репертуар	«Перекрестный шаг». Дети идут вдоль линии, перешагивая ее то одной ногой, то другой.
4.	Игры с мячом	«Месяцы и дни недели». Ребенок и взрослый кидают большой мяч друг другу. Если звучит название месяца, мяч надо поймать. Если называются дни недели, то мяч не ловится.
5.	Растяжки	«Велосипед». Ребенок лежит на спине. Правая ладонь - под затылком. Локоть лежит на полу. Ноги сгибаются в коленях.левой рукой нужно обхватить колено левой ноги. Наклониться вперед, локтем правой руки коснуться правого колена (глаза смотрят на колено). Поменять руки. Упражнение выполняется 15-20 раз.
6.	Глазодвигательный репертуар	Упражнение выполняется также, как на занятии 9, однако ребенок следит за предметом, при этом двигая языком в направлении, противоположном движению глаз. Конвергенция-2.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Ползание на четвереньках-3». Ребенок встает на четвереньки. Поднимая правую ногу и левую руку, делает шаг. Язык медленно «переезжает» в противоположную от «шагающей» руки сторону, а глаза смотрят в сторону «шагающей» руки. Затем ребенок делает шаг другой рукой и ногой и т.д. Задача- не сбиваясь и не падая, дойти до цели.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	«Елка». Ребенку нужно нарисовать и нарядить елку. Лист делится пополам. С левой стороны разделительной линии ребенок рисует часть елки левой рукой. Ребенок рисует одновременно двумя руками. После этого он начинает елку наряжать: сам рисует на ней елочные игрушки (шарики, бантики и т.д.), используя свою фантазию. Важно, чтобы ребенок продолжал рисовать одновременно двумя руками (слева-левой, справа-правой). Следующий этап- нарисовать таким же образом звездочку на макушке елки.
9.	Мелкая моторика	«Угадай». Психолог показывает свою правую руку (пальцы в кулаке), затем он выбрасывает какое-либо количество пальцев, а ребенок должен показать те же пальцы на своей правой руке.

Занятие 11

1.	Развитие внимания	«Запутанные руки-1». Дети сидят в кругу, руки перекрещены с руками рядом сидящих. По кругу передается мячик из руки в руку. Задача — как можно быстрее передавать мяч. Количество мячей может постепенно увеличиваться (2,3 и т.д.)
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: 8 хлопков – пауза- 5 хлопков- пауза-8 хлопков- пауза- 5 хлопков-

	<p>пауза- 8 хлопков- пауза- 5 хлопков- пауза- 8 хлопков- пауза- 5 хлопков – пауза- 8 хлопков- пауза- 5 хлопков- пауза- 8 хлопков- пауза- 5 хлопков- пауза- 8 хлопков- пауза- 5 хлопков. Во время вдоха ребенок поднимает только правую руку и на время задержки дыхания удерживает ее в воздухе. Во время выдоха опускает правую руку на левое бедро и лежит спокойно, задержав дыхание. На следующем вдохе ребенок поднимает левую ногу и на время задержки дыхания удерживает ее в воздухе. На выдохе опускает на правую ногу. Во время задержки дыхания лежит (правая рука на левом бедре, левая нога на правой ноге). На вдохе поднимает правую руку с бедра и удерживает ее в воздухе. На выдохе кладет правую руку ровно (параллельно телу). На вдохе поднимает левую ногу и удерживает ее на время задержки дыхания. На выдохе кладет левую ногу параллельно правой ноге (ровно). То же с левой рукой и правой ногой (всего 8 вдохов-выдохов). Упражнение выполняется 3-4 раза. Единица счета равна одной секунде.</p> <p>Старайтесь отслеживать правильную последовательность движений, глубину вдоха, удержание темпа.</p>
3.Общий двигательный репертуар	«Канатоходец». Дети идут по одной линии, приставляя пяточку к носочку.
4.Игры с мячом	«Упражнение с теннисным мячом». Ребенок и взрослый кидают друг другу теннисный мяч. Если взрослый кинул правой рукой, то ребенок ловит тоже правой рукой. Если левой, то ребенок ловит левой.
5.Растяжки	«К солнцу». Ребенок садится на пол, ноги вытянуты вперед, руки опущены на колени. По команде взрослого ребенок поднимает голову и руки вверх, как бы пытаясь дотянуться пальцами до потолка. Взгляд направлен в одну точку (3 секунды). По команде взрослого руки разводятся в стороны максимально широко, ребенок как бы «потягивается»(3 секунды). По команде взрослого ребенок опускает руки вниз и расслабляет их (3 секунды). Выполняется 3-5 раз.
6.Глазодвигательный репертуар	И.п. – то же. Рот открыт, язык высунут. Задача ребенка самостоятельно рисовать каким-либо предметом в воздухе восьмерку, следя за предметом глазами и двигая языком в том же направлении. Делать это надо сначала левой рукой (надо нарисовать горизонтальную восьмерку), потом правой рукой (вертикальную). Затем наоборот: левой рукой рисуется вертикальная восьмерка, правой рукой — горизонтальная. Упражнение выполняется на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы. Время выполнения 4-6 минут.
7.Базовые сенсомоторные	«Ползание на четвереньках-4». Ребенок встает на четвереньки, причем руки ставит друг за другом. Делает шаг правой ногой и

взаимодействия	одновременно рукой, которая находится сзади, переставляет вперед. При этом если шагает правая рука, то язык и глаза смотрят влево, если левая – то вправо. Затем рука и нога меняются, а язык и глаза во время шага переползают в другую сторону. Задача — не сбиваясь и не падая, пройти до цели. Затем ребенок должен таким же образом проползти эту дистанцию обратным ходом.
8. Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	«Зеркало». Лист или доска делится пополам. Ребенок должен представить, то правая часть листа- это зеркало. И когда он будет рисовать то-то слева, то этот рисунок будет отражаться на правой стороне листа. В этом упражнении ребенок составляет из геометрических фигур человечка. Он должен рисовать двумя руками сразу максимально похожих человечков (одного слева и одного справа), которые могут состоять из кругов, квадратов, треугольников, прямоугольников и ромбов. Этого человечка надо назвать и написать его имя под рисунком печатными буквами. Но правая часть листа- это зеркало, поэтому имя справа должно быть написано, но только как отражение надписи слева. Имя можно писать каждой рукой отдельно.
9. Мелкая моторика	«Угадай». Психолог показывает свою правую руку (пальцы в кулаке), затем он выбрасывает какое-либо количество пальцев, а ребенок должен показать те же пальцы на своей правой руке.

Занятие 12

1. Развитие внимания	«Запутанные руки-2». Вместо передачи мяча дети по очереди хлопают руками по коленкам сидящих рядом. Первая рука стучит один раз, вторая — два раза, следующая за ней — снова один раз и т.д.
2. Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом громких выдохов ртом под прохлопывания: 9 хлопков- пауза- 5 хлопков-пауза- 9 хлопков-пауза- 5 хлопков. Во время выдоха ребенок поднимает правую руку и правую ногу. На время задержки удерживает их в воздухе. Во время вдоха опускает их. На следующем выдохе ребенок поднимает левую руку и левую ногу. Удерживает их в воздухе на время задержки. На вдохе опускает их. Упражнение выполняется 5-8 раз. Единица счета равна одной секунде.
3. Общий двигательный репертуар	«Перекрестный шаг». Дети идут вдоль линии, перешагивая ее то одной ногой, то другой.
4. Игры с мячом	«Игры в кругу». Взрослый произносит слово и кидает мя, а ребенок ловит мя и называет слово, связанное со словом взрослого. Например, взрослый говорит: «Небо», а ребенок отвечает «Облако» кидает мяч.
5. Растяжки	«Флюгер-1». Сидя, скрестить ноги, спина прямая; руки за голову. Ребенок выполняет свободные повороты налево-направо, по возможности максимально скручивая позвоночник.

	<p>а) Голова поворачивается в ту же сторону, то и тело.</p> <p>б) Голова поворачивается в противоположную сторону от тела, а язык поворачивается в ту же сторону, что и голова.</p>
6. Глазодвигательный репертуар	Упражнение выполняется так же, как в занятии 11, однако ребенок следит взглядом за предметом, при этом двигая языком в направлении, противоположном движению глаз.
7. Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Ползание на четвереньках- 5». Ребенок встает на четвереньки, причем руки перекрещены. Ребенок делает шаг правой ногой и одновременно рукой, которая находится сзади (за одной из рук), переставляет вперед. Язык медленно «переезжает» в противоположную от шагающей руки сторону, а глаза смотрят в сторону «шагающей» руки. Затем рука и нога меняются, а язык и глаза во время шага переползают в другую сторону. Задача — не сбиваясь и не падая, дойти до цели.
8. Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	«Геометрические фигуры-2». С этого занятия разделительная линия не рисуется. Ребенок при рисовании двумя руками одновременно должен сам ориентироваться, где правая часть листа, а где левая. Двумя руками одновременно (правой рукой справа, левой рукой слева) ребенок рисует и раскрашивает геометрические фигуры: два квадрата, два круга, два треугольника. Каждую фигуру нужно обвести несколько раз.
9. Мелкая моторика	«Пальчики здороваются». Подушечки пальцев соприкасаются и нажимают друг на друга («здороваются»). Сначала работает ведущая рука, потом неведущая, затем обе руки сразу. После этого здороваются большой и указательный пальцы правой руки и большой палец и мизинец – левой и т.д. (от мизинца к большому пальцу на одной руке и от большого к мизинцу- на второй).

Занятие 13

1. Развитие внимания	«Правильно-неправильно-1». Психолог говорит: «Сейчас я буду называть части правильно, а показывать неправильно, вы должны делать правильно, то есть так, как говорю». Затем психолог, например, кладет руки на плечи, а говорит «колени». Дети должны положить руки на колени.
2. Дыхательные упражнения	Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: 10 хлопков — пауза- 5 хлопков — пауза-10 хлопков-пауза-5 хлопков. Во время выдоха ребенок поднимает правую и левую ногу и удерживает их в воздухе на время задержки дыхания. Во время вдоха опускает их. На следующем выдохе ребенок поднимает левую руку и правую ногу. На вдохе опускает их. Упражнение выполняется 5-8 раз. Единица счета равна одной секунде.
3. Общий двигательный	«Перекрестные и односторонние движения». Дети идут по кругу, высоко поднимая ноги, согнутые в колене, и дотрагиваются рукой до

	репертуар	правой ноги, а левой рукой до левой ноги. Затем они дотрагиваются левой рукой до правой ноги, а правой рукой до левой ноги. Взрослый прохлопывает каждый шаг. Ритм можно ускорять.
4.	Игры с мячом	«Игры в кругу». Ребенок кидает мяч назад, не поворачиваясь, а взрослый или другой ребенок ловит мяч сзади. Игроки меняются местами поочередно.
5.	Растяжки	«Флюгер-2». Встать на колени, спина прямая; руки за голову. Ребенок выполняет свободные повороты налево-направо, по возможности максимально скручивая позвоночник. А) Голова поворачивается в ту-же сторону, что и тело. Б) Голова поворачивается в противоположную сторону от тела, а язык поворачивается в ту-же сторону, что и тело.
6.	Глазодвигательный репертуар	И.п. - то же. Задача ребенка самостоятельно рисовать в воздухе крест каким-нибудь предметом, следить за ним взглядом и двигать при этом языком в том же направлении. Упражнение выполняется на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы. При этом при движении от центра вправо предмет должен находиться в правой руке. Над переносицей, при движении предмета влево, он перехватывается левой рукой. Движение вверх и вниз осуществляется попеременно двумя руками. Время выполнения 4-6 минут.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Ползание боком». Ребенок встает на четвереньки. Ноги раздвинуты на ширину плеч, руки вместе. Делая шаг вбок, он ставит ноги вместе, а руки раздвигает на ширину плеч. Еще шаг – и опять руки вместе, а ноги на ширине плеч. Примечание. Сначала можно помочь ребенку, проговаривая результат каждого шага: «Сейчас ноги вместе, руки отдельно». Вариант упражнения. Ребенок встает на четвереньки. Ноги вместе, руки перекрещены. Правая рука и правая нога одновременно шагают вбок (руки и ноги ставятся параллельно друг другу на ширине плеч). Следующий шаг левой рукой и левой ногой - и опять руки перекрещены, а ноги вместе.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	«Геометрические фигуры-2». С этого занятия разделительная линия не рисуется. Ребенок при рисовании двумя руками одновременно должен сам ориентироваться, где правая часть листа, а где левая. Двумя руками одновременно (правой рукой справа, левой рукой слева) ребенок рисует и раскрашивает геометрические фигуры: два квадрата, два круга, два треугольника. Каждую фигуру нужно обвести несколько раз.
9.	Мелкая моторика	«Здравствуй» Здравствуй, солнце золотое! Здравствуй, небо голубое!

	<p>Здравствуй, вольный ветерок! Здравствуй, маленький дубок! Мы живем в одном краю- Всех я вас приветствую! (Пальцами правой руки по очереди «здороваться» с пальцами левой руки, похлопывая друг друга кончиками.)</p>
--	--

Занятие 14

1. Развитие внимания	«Правильно-неправильно-2». Упражнение проводится так же, как предыдущее, однако теперь дети должны делать так, как психолог показывает, а не говорит (психолог делает правильно, а говорит неправильно)
2. Дыхательные упражнения	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.
3. Общий двигательный репертуар	«Голова-шея-руки». Дети вращают головой, качают ею в разные стороны, поднимают- опускают плечи (вместе и по отдельности), а также совершают вращательные движения: руки поднимаются вверх и падают, затем вращаются в плечевом суставе вместе и по отдельности.
4. Игры с мячом	«Игры в кругу». Взрослый кидает мяч и называет месяц, а ребенок ловит мяч и говорит, к какому времени года относится этот месяц.
5. Растяжки	<p>«Бабочка». Ребенок ровно стоит на коленях, мыски вытянуты, стопы направлены вверх, спина прямая, руки вытянуты в стороны, глаза смотрят вперед. По команде взрослого:</p> <ul style="list-style-type: none"> — пальцы сжимаются в кулак; — руки сгибаются в локтях, кулаками вверх, плечи параллельны полу; -голова запрокидывается назад, глаза смотрят в потолок; -плечи, находясь параллельно полу, сводятся максимально назад; -плечи возвращаются в исходное положение, находясь параллельно полу, кулачками вверх, а голова остается запрокинутой вверх; -голова приходит в исходное положение; — руки разгибаются и разводятся в стороны; -кулачки разжимаются. <p>Сначала упражнение выполняется под развернутые инструкции взрослого: «Пальцы в кулак, руки согнуть в локтях, глаза в потолок» и т.д., вплоть до полного усвоения ребенком последовательности действий. На следующем этапе полезно предложить детям по очереди исполнять роль ведущего. Необходимо следить, чтобы ребенок не разводил локти в стороны.</p>

6. Глазодвигательный репертуар	Упражнение выполняется так же, как в занятии 13, но исходное положение другое. Ребенок сидит у стены, голова неподвижна. Ноги и руки прямые, лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются. Рот открыт.
7. Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Хожение на коленях-1». Руки вытянуты в стороны. Пальцы рук прижаты друг к другу. Ладонь правой руки «смотрит в сторону», пальцы руки «смотрят вверх». Ладонь левой руки «смотрит в пол», а пальцы «смотрят в сторону». Стоя на коленях головой по направлению к цели, ребенок делает правой ногой шаг и одновременно с этим меняет положение ладоней- ладонь правой руки направляется в пол, а левая рука обращается вверх. После того как ребенок усвоит это упражнение, можно добавить еще одно действие; язык следует за ладонью, смотрящей вверх.
8. Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	«Восьмерки-1». Разделительная линия не проводится. Ребенок рисует две восьмерки (сначала вертикальные, затем горизонтальные)- слева и справа. Правая и левая восьмерки не должны пересекаться в центре, а также должны быть равными.
9. Мелкая моторика	«Слон» В зоопарке стоит слон. Уши, хобот, серый он. Головой своей кивает, Будто в гости приглашает. (Ладонь на себя. Средний палец опущен. С одной стороны он зажат мизинцем и безымянным, а с другой – указательным и большим. Шевелить средним пальцем. Качаем всей кистью.)

Занятие 15

1. Развитие внимания	«Найди и обведи фигуру». Ребенку предлагается бланк с набором различных фигур. Задача- найти среди них все треугольники и обвести их в круг как можно быстрее.
2. Дыхательные упражнения	Ребенок садится на пятки, спина прямая, руки расставлены в стороны — правая рука согнута в локте, а левая рука прямая, — при этом обе руки смотрят влево. На вдохе руки описывают полукруг через верх и на задержке дыхания останавливаются в позе- обе руки смотрят вправо: правая рука прямая, а левая согнута в локте. На выдохе: руки описывают полукруг через и останавливаются в первоначальной позе и т.д. Упражнение выполняется 5-8 раз. Отсчет: вдох, выдох- 10 хлопков, задержка- 5 хлопков.
3. Общий двигательный репертуар	«Подвижная поясница». В положении стоя дети выпячивают живот, прячут его назад, затем делают вращательные движения тазом.
4. Игры с мячом	«Упражнение с теннисным мячом». Ребенок бросает об стену теннисный мяч и ловит его одной рукой.

5. Растяжки	«Флюгер-3». Необходимо встать, спина прямая; руки за голову. Ребенок выполняет свободные повороты налево-направо, по возможности максимально скручивая позвоночник. А) Голова поворачивается в ту-же сторону, что и тело. Б) Голова поворачивается в противоположную сторону от тела, а язык поворачивается в ту же сторону, что и тело.
6. Глазодвигательный репертуар	Ребенок сидит у стены, голова неподвижна. Ноги и руки прямые, лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются. Рот открыт. Упражнение выполняется так же, как на занятии 13, однако ребенок следит за предметом, при этом двигая языком в направлении, противоположном движению глаз.
7. Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Хожение на коленях-2». Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но при этом язык следует за ладонью, смотрящей вверх, а глаза — в противоположную сторону от языка. Затем, наоборот, глаза следуют за ладонью, смотрящей вверх, а язык в противоположную от глаз сторону.
8. Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	«Восьмерки-1». Разделительная линия не проводится. Ребенок рисует две восьмерки (сначала вертикальные, затем горизонтальные) - слева и справа. Правая и левая восьмерки не должны пересекаться в центре, а также должны быть равными.
9. Мелкая моторика	«Крокодил» Крокодил плывет по речке, Выпучив свои глаза. Он зеленый весь, как тина, От макушки до хвоста. (Ладонь выставлена вперед горизонтально столу. Большой палец под ладонью. Указательный и мизинец согнуты – это глаза-и прижаты соответственно к среднему и безымянному пальцу.)

Занятие 16

1. Развитие внимания	«Охота на фигуры». Ребенку предлагается бланк с набором различных фигур. Задача ребенка — как можно быстрее все квадраты зачеркнуть, а все круги подчеркнуть.
2. Дыхательные упражнения	Ребенок садится на пятки, спина прямая, прямые руки расставлены в стороны. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев. Один палец смотрит вниз, а другой вверх. С вдохом пальцы меняются местами, с выдохом – опять меняются местами и т.д. На задержке – удержание позы. Упражнение выполняется 5-8 раз. Отсчет: вдох, выдох- 10 хлопков, задержка дыхания- 5 хлопков.
3. Общий двигательный репертуар	«Равновесие». Дети встают на одну ногу и стоят 10 секунд, затем меняют ногу. Психолог берет яркий предмет и водит его перед глазами участников (вверх, вниз, вправо, влево, по наклонной плоскости). Задача детей – следить за предметом глазами, но при

		этом не упасть.
4.	Игры с мячом	«Упражнение с теннисным мячом». Ребенок кидает об стену теннисный мяч правой рукой, а ловит левой. Затем наоборот- левой кидает, а правой ловит.
5.	Растяжки	«Маятник».Ребенок, сидя на коленях и пятках, наклоняется вперед, пока лоб не будет лежать на полу. Руки ладонями вверх положить вдоль туловища, кисти рядом со стопами. Вернуться медленно в исходное положение. Затем постепенно опускаться назад (стараясь дотронуться до пола), сначала опираясь на локти, а затем на голову. Руки свободно лежат вдоль туловища. Не спеша, в обратном порядке вернуться в исходное положение.
6.	Глазодвигательный репертуар	Ребенок сидит без опоры на стену, спина прямая, голова неподвижна. Ноги и руки прямые, лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются. Рот открыт, язык высунут. Задача ребенка самостоятельно рисовать каким-либо предметом в воздухе восьмерку, следя за предметом глазами и двигая языком в направлении, противоположном направлению глаз. Делать это надо сначала левой рукой (надо нарисовать горизонтальную восьмерку), потом правой рукой (вертикальную восьмерку). Затем наоборот: левой рукой рисуется вертикальная восьмерка, правой рукой горизонтальная. Упражнение выполняется на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы. Время выполнения 4-6 минут.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Хождение у стены-1».Ребенок встает к стене, ноги на ширине плеч. Руки согнуты, ладони лежат на стене на уровне глаз. Ребенок передвигается вдоль стены на несколько метров вправо, а затем влево следующими способами: 1) Руки и ноги параллельны друг другу (приставным шагом); 2) Руки перекрещены, ноги параллельны; 3) Ноги перекрещены, руки параллельны; 4) Руки и ноги перекрещены.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	«Дом».Разделительной линии уже нет. Надо приготовить несколько разноцветных карандашей. Ребенок рисует два дома: слева и справа. Обязательно с окнами, дверью. Можно внутри со шторами. Важно, чтобы дом выглядел так, как будто в нем кто-то живет. Домики надо раскрасить.
9.	Мелкая моторика	«Кошка» А у кошки ушки на макушке, Чтобы лучше слышать мышь в ее норушке. (Средний и безымянный пальцы упираются в большой. Указательный и мизинец подняты вверх)

№	Сфера развития	Упражнение
1.	Развитие внимания	«Найди и обведи букву». Ребенку предлагается бланк с набором различных букв. Задача ребенка — найти все буквы «А» в бланке и обвести их как можно быстрее.
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок стоит, спина прямая, прямые руки вытянуты вперед, одна ладонь смотрит вниз, а другая вверх. На вдохе ладони переворачиваются одна вверх, а другая вниз; на выдохе – опять переворачиваются и т.д. На задержке дыхания — удержание позы. Упражнение выполняется 5-8 раз. Отсчет: вдох, выдох- 10 хлопков, задержка-5 хлопков.
3.	Общий двигательный репертуар	«Рисуем и пишем в воздухе». Дети рисуют или пишут в воздухе сначала всей рукой, потом только предплечьем, затем только кистью фигуры, цифры, слова, предложения.
4.	Игры с мячом	«Упражнение с теннисным мячом». У взрослого в каждой руке по теннисному мячу. Он одновременно кидает мячи ребенку, который должен их поймать и бросить обратно взрослому.
5.	Растяжки	«Гусеница». Ребенок встает на ноги и руки так, чтобы его тело букву «Л». Руки и ноги должны быть как можно ближе друг к другу, при этом оставаясь прямыми. Затем по команде ведущего «Руки побежали!» ребенок шагает только руками вперед, а ноги при этом стоят на месте. По команде «Ноги догоняют!» ребенок доходит ногами к рукам, при этом руки стоят на месте и т.д. Затем ребенок таким же образом передвигается назад («задним ходом»).
6.	Глазодвигательный репертуар	Ребенок стоит посередине комнаты, ни на что, не опираясь, голова неподвижна. Ноги и руки прямые, вытянуты. Задача ребенка самостоятельно рисовать в воздухе крест каким-нибудь предметом, следить за ним взглядом и двигать при этом языком в том же направлении. Упражнение выполняется на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы. При этом при движении от центра вправо предмет должен находиться в правой руке. Над переносицей, при движении предмета влево, он перехватывается левой рукой. Движение вверх и вниз осуществляется попеременно двумя руками. Время выполнения 4-6 минут.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Ходение у стены-2». Упражнение выполняется также, как на занятии 16. При этом глаза смотрят в стену, а язык двигается в сторону шагающей руки. Затем, наоборот, язык неподвижен, а глаза смотрят в сторону шагающей руки.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на	«Восьмерки-2». Ребенок рисует двумя руками одновременно две восьмерки: правой рукой вертикальную, а левой рукой –

	графическую деятельность	горизонтальную. Разделительная линия не ставится.
9.	Мелкая моторика	<p>« Пусть отдохнут пальчики» Дети поглаживают подушечками пальцев поверхность стола и говорят:</p> <p>Меж еловых мягких лап (стучат пальцами по столу), Дождик кап-кап-кап (поочередно всеми пальцами раскрытых кистей),</p> <p>Где сучок давно засох, Серый мох-мох-мох (поднимают руки над столом, сжимают-разжимают кулаки), Где листок к листку прилип,</p> <p>Вырос гриб, гриб, гриб (указательным пальцем правой руки касаются поочередно всех пальцев левой руки), Кто нашел его, друзья? (сжав все пальцы левой руки, кроме мизинца, показывают его), Я, я, я, я!!!</p>

Занятие 18

1.	Развитие внимания	«Найди и зачеркни букву». Ребенку предлагается бланк с набором различных букв. Задача ребенка – найти все буквы «С» в бланке и зачеркнуть их как можно быстрее.
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок стоит с опущенными руками и головой, на вдохе медленно поднимает расслабленные руки и голову вверх, постепенно «растягивая» все тело (не отрывая пятки от пола); задерживает дыхание. На выдохе - постепенно расслабляя тело, опускает руки и голову, сгибается в пояснице; задерживает дыхание.
3.	Общий двигательный репертуар	«Полоса препятствий». Дети идут по линии, затем перешагивают через формы, затем прыгают с одной формы на другую, потом прыгают на одной ноге, затем приседают и подпрыгивают и т.д.
4.	Игры с мячом	«Катаем мяч». Ребенок должен наклониться вперед и, подталкивая мяч поочередно пальцами правой и левой руки, катить его вокруг стоп (описывая восьмерку- вправо, влево)
5.	Растяжки	«Потягивание». Ребенок стоит. Ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулак, большие пальцы внутри ладоней; кулаки прижаты к низу живота. Поднять кулаки к плечам и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову. Потянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки, постепенно напрягая все тело, как «струнку» (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Вернуться в и. п., выполняя движения в обратном порядке.
6.	Глазодвигательный репертуар	Упражнение выполняется так- же, как в занятии 17, однако ребенок следит взглядом за предметом, при этом двигая языком в

		направлении, противоположном движению глаз.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Хождение у стены-3». Упражнение выполняется так же, как на занятии 16. При этом глаза смотрят в сторону шагающей руки, а язык двигается в противоположную от глаз сторону. Затем, наоборот, язык двигается в сторону шагающей руки, а глаза смотрят в противоположную сторону от языка.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	«Восьмерки-3». Ребенок рисует двумя руками две восьмерки, как на прошлом занятии, но теперь, наоборот, правой рукой – горизонтальную, а левой рукой — вертикальную.
9.	Мелкая моторика	«Отдыхают руки.» Для этого предлагается такое упражнение: На двери висит замок. (Руки сцеплены в замок), Кто его открыть бы мог? (Пытаются разъединить руки), Повертели, покрутили (Вертят и крутят руками), Постучали и открыли. (Выполняют действия).

Занятие 19

1.	Развитие внимания	«Охота на буквы-1 ». Ребенку предлагается бланк с набором различных букв. Задача ребенка – как можно быстрее обвести в бланке все буквы «П», зачеркнуть все буквы «Д», подчеркнуть все буквы «О».
2.	Дыхательные упражнения	Ребенок стоит, спина прямая, руки прямые смотрят влево. На вдохе руки описывают полукруг через верх и останавливаются в позе — обе руки прямые смотрят вправо. Дыхание при этом задерживается. На выдохе руки описывают полукруг через низ и останавливаются в первоначальной позе и т.д. Упражнение выполняется 5-8 раз. Отсчет: вдох, выдох- 10 хлопков, задержка дыхания- 5 хлопков.
3.	Общий двигательный репертуар	«Гусеница». Дети изображают гусеницу. Прямые руки и ноги стоят близко друг к другу. Затем руки убегают, а ноги стоят, потом ноги догоняют, а руки ждут.
4.	Игры с мячом	«Чеканка». Ребенок ударяет большим мячом об пол одной и двумя руками. При этом он сначала стоит на месте, затем продвигается вперед. «Упражнение с теннисным мячом». Ребенок кидает теннисный мяч об стенку одной рукой, стоя на одной ноге, и ловит его одной рукой.
5.	Растяжки	«Скручивание корпуса». И.п. ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, стопы параллельны друг другу. Тело полностью расслаблено. Скручивать тело вправо и влево, захлестывая расслабленные руки за спину. Подошвы ступней полностью, не отрываясь при поворотах, касаются пола; позвоночник — вертикальная неподвижная ось вращения. Голова сначала неподвижна, затем поворачивается вместе с руками, потом — в

		противоположную от рук сторону.
6. Глазодвигательный репертуар		Ребенок стоит посередине комнаты, ни на что не опираясь, голова неподвижна. Ноги и руки прямые, вытянуты. Задача ребенка самостоятельно рисовать каким-либо предметом в воздухе восьмерку, следя за предметом глазами и двигая языком в направлении, противоположном движению глаз. Делать это надо сначала левой рукой (надо нарисовать горизонтальную восьмерку), потом правой рукой (вертикальную). Затем наоборот: левой рукой рисуется вертикальная восьмерка, правой — горизонтальная. Упражнение выполняется на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы. Время выполнения 4-6 минут.
7. Базовые сенсомоторные взаимодействия		«Хожение у стены-4». Упражнение выполняется так же, как на занятии 16, но с закрытыми глазами.
8. Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность		«Дуги-1». Ребенок рисует одновременно правой рукой дугу, выгнутую вверх, а левой рукой дугу, выгнутую вниз.
9. Мелкая моторика		«Змейки». Дети совершают волнообразные движения поочередно каждым пальцем сначала на одной руке, затем на другой, затем обеими руками вместе.

Занятие 20

1. Развитие внимания		«Охота на буквы-2 ». Ребенку предлагается бланк с набором различных букв. Задача ребенка – как можно быстрее обвести в бланке все буквы «Б», зачеркнуть все буквы «Т», подчеркнуть все буквы «И».
2. Дыхательные упражнения		Ребенок стоит, спина прямая, прямые руки расставлены в стороны. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев. Один палец смотрит вниз, а другой вверх. На вдохе пальцы меняются местами и т.д. На задержке дыхания — удержание позы. Упражнение выполняется 5-8 раз. Отсчет: вдох, выдох-10 хлопков, задержка дыхания- 5 хлопков.
3. Общий двигательный репертуар		«Передай мяч». Дети строятся в линию друг за другом. Тот, кто стоит первым, бросает мяч назад, не оборачиваясь. Следующий за ним должен поймать мяч и бросив его себе под ноги, перепрыгнуть через мяч. Следующий ловит мяч и опять кидает его, не оборачиваясь и т.д. Затем дети разворачиваются в другую сторону, и продолжают игру.
4. Игры с мячом		«Чеканка». Ребенок ударяет большим мячом об пол попеременно правой и левой рукой. При этом он сначала стоит на месте, затем продвигается вперед.
5. Растяжки		«Бабочка». Сидя на полу. Захватить сложенные подошвами стопы руками, сплетенными в замок, колени в стороны. Пятки должны быть как можно ближе к ягодицам, мышцы бедер расслаблены. Движение

		бедрами ног подобно взмахам крыльев бабочки.
6. Глазодвигательный репертуар		Ребенок стоит посередине комнаты, ни на что не опираясь, голова неподвижна. Ноги и руки прямые, вытянуты. Задача ребенка самостоятельно рисовать каким-либо предметом в воздухе восьмерку, следя за предметом глазами и двигая языком в направлении, противоположном движению глаз. Делать это надо сначала левой рукой (надо нарисовать горизонтальную восьмерку), потом правой рукой (вертикальную). Затем наоборот: левой рукой рисуется вертикальная восьмерка, правой — горизонтальная. Упражнение выполняется на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы. Время выполнения 4-6 минут.
7. Базовые сенсомоторные взаимодействия		«Цыганочка». И. п. — поставить ноги на ширине плеч, руки опущены. Дотронуться правой рукой до поднятого левого колена, вернуться в и. п., затем сзади дотронуться левой рукой до правой пятки (согнутая в колене правая нога отводится назад). Вернуться в и. п. Повторить соответственно для левой руки и правого колена и правой руки и левой пятки. Повторить весь цикл 3 раза.
8. Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность		«Дуги-2». Ребенок рисует одновременно правой рукой дугу, выгнутую вниз, а левой рукой дугу, выгнутую вверх.
9. Мелкая моторика		«Крестики». Перекрещиваются указательный и средний пальцы, затем средний и безымянный, безымянный и мизинец поочередно сначала на одной руке, потом на другой и, наконец, на обеих руках.

Занятие 21

1. Развитие внимания		«Таблицы Шульте».
2. Дыхательные упражнения		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).
3. Общий двигательный репертуар		«Канатоходец».
4. Игры с мячом		«Мяч по кругу». Ребенок ведет вокруг себя большой мяч, поворачиваясь вокруг своей оси, чеканя мяч поочередно то правой рукой, то левой.
5. Растяжки		«Корзиночка». Лежа на животе. Схватить руками согнутые в коленях ноги за голеностопные суставы. Качаться на животе вперед-назад,

		направо-налево. По команде ребенок замирает на каком-либо боку.
6.	Глазодвигательный репертуар	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.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Ладушки». Эта игра одной из первых появляется в опыте любого ребенка. Если он с ней не знаком — научите его играть сначала в классическом варианте, но не только руками, но и лежа — ногами. Затем усложните задачу: а) хлопок в ладоши, хлопок двумя руками с партнером (руки у обоих перекрещены), хлопок, хлопок с партнером — «левая — правая», хлопок, хлопок с партнером — «правая — левая». Далее увеличивается число движений за счет соединения классического и данного вариантов. Аналогично — ногами; б) «кулак — ладонь»: руки ребенка все время повернуты ладонями друг к другу; хлопок в ладоши, удар кулака о ладонь, хлопок, удар другой ладони о кулак. Играя в паре, ребенок после хлопка удар «кулак — ладонь» делает с вами. Еще более сложный вариант — удар «кулак — ладонь» делается с партнером перекрещенными руками (впереди то левая, то правая рука); в) «ладушки» с разворотами ладоней: классический вариант, в котором хлопки с партнером осуществляются так, что одна ладонь ребенка смотрит вниз, а другая — вверх (или ставятся друг на друга ребрами); г) после хлопка ребенок «здоровается» с партнером, как в классическом варианте, соприкасаясь с ним стопами, коленями, бедрами, локтями, плечами.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	«Квадрат и круг-1». Ребенок рисует одновременно правой рукой квадрат, а левой рукой круг.
9.	Мелкая моторика	«Щелчки». Щелканье пальцами, сначала одной рукой, потом другой, затем обеими вместе. На втором этапе попеременно то одной рукой, то другой.

Занятие 22

1.	Развитие внимания	«Таблицы Шульте».
2.	Дыхательные упражнения	И. п. — встать, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе — опускаются вдоль тела ладонями вниз. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.
3.	Общий двигательный	«Кувырки».

	репертуар	
4.	Игры с мячом	«Чеканка по линии». На полу рисуется полоса (или кладется веревка). Ребенок встает в начало этой полосы и двигается вперед, чеканя мяч, то справа от линии, то слева от нее. Сначала чеканит левой рукой слева, правой справа, потом наоборот – левой справа, а правой слева от линии.
5.	Растяжки	«Линейные растяжки». Лежа на спине. Ребенок (сначала с вашей помощью) растягивает все тело, потягиваясь одновременно двумя руками и ногами; затем — только правой стороной тела (рука, бок, нога), потом — только левой. Спина при этом не должна напрягаться и выгибаться. На выдохе — расслабление. Спросите его о том, вытянулись ли его спина, руки и ноги.
6.	Глазодвигательный репертуар	Руки (опущенные, поднятые в стороны или вверх) сжаты в кулаки, большой палец вытянут. Движения глаз сочетаются с одновременным поворотом рук в ту же сторону, что и глаза, затем — в противоположную. То же со ступнями ног в положении лежа и сидя.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	Встать у стены, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Ребенок передвигается вдоль стены на 3 — 5 м вправо, а затем — влево. Сначала двигаются одноименные, а потом противоположные рука и нога: а) руки и ноги параллельны; б) руки перекрещены, ноги параллельны; в) ноги перекрещены, руки параллельны; г) руки перекрещены, ноги перекрещены. В более сложном варианте это упражнение выполняется с вытянутыми вверх руками; ребенок при этом смотрит прямо перед собой или закрывает глаза.
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	«Квадрат и круг-2». Ребенок рисует одновременно правой рукой круг, а левой рукой квадрат.
9.	Мелкая моторика	«Собери бусы». Нанизывание деревянных бусинок на нитку.

Занятие 23

1.	Развитие внимания	«Птица, рыба, зверь...». Дети стоят в кругу. Первый ребенок называет птицу, а изображает в это время рыбу, следующий называет рыбу, а изображает зверя, следующий за ним называет зверя, а изображает птицу и т.д. Сделавший ошибку выбывает из игры.
2.	Дыхательные упражнения	На медленном вдохе руки плавно разводятся в стороны и поднимаются вверх (или в стороны и к груди) — «притягивающее движение». На выдохе — «отталкивающее движение» — опускаются вдоль тела ладонями вниз.
3.	Общий двигательный репертуар	«Перекрестный шаг».

4. Игры с мячом	«Передай мяч». Дети строятся в линию друг за другом. Тот, кто стоит первым, бросает мяч назад, не оборачиваясь. Следующий за ним должен поймать мяч и, бросив его себе под ноги, перепрыгнуть через мяч. Следующий ловит мяч и опять кидает его, не оборачиваясь и т.д. Затем дети разворачиваются в другую сторону и продолжают игру.
5. Растяжки	«Струночка». Лежа на животе. Ребенок должен почувствовать пол головой, шеей, спиной, плечами, руками, ягодицами и ногами, а затем — описать свои ощущения. Например, пол может быть твердым, мягким, холодным, гладким, бугристым; шее или ногам неудобно и т.д.
6. Глазодвигательный репертуар	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.
7. Базовые сенсомоторные взаимодействия	Прыжки на месте на двух ногах: а) чередование прыжков: ноги врозь (предмет, например мяч, лежит на полу, между стопами ног) и ноги вместе (предмет — то у носков, то у пяток ног); б) чередование прыжков ноги врозь и ноги перекрестно, поочередно правая и левая нога впереди (предмет, например гимнастическая палка, лежит между стопами ног). Это же упражнение выполняется с движением рук в ту же сторону, что и ноги, затем — в противоположную.
8. Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	«Заяц». Рисование обеими руками.
9. Мелкая моторика	«Выкладывание узора». Дети выкладывают узор из мелких деталей.

Занятие 24

1. Развитие внимания	«Четыре стихии». Дети сидят (стоят) в кругу. Психолог договаривается с ними, что, если он скажет слово земля, все должны опустить руки вниз (присесть; произнести слово, относящееся к земле, например трава; изобразить змею). Если сказано слово вода, надо вытянуть руки вперед (изобразить волны, водоросли; сказать водопад и т. п.); при слове воздух — поднять руки вверх (встать на носочки; изобразить полет птицы; сказать солнце); при слове огонь — произвести вращение рук в лучезапястных и локтевых суставах (повернуться кругом; изобразить костер; сказать саламандра и т.п.).
2. Дыхательные упражнения	Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. Со вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом левая кисть идет вниз, правая — вверх.

3.Общий двигательный репертуар	«Равновесие». Дети встают на одну ногу и стоят 10 секунд, затем меняют ногу. Психолог берет яркий предмет и водит его перед глазами участников (вверх, вниз, вправо, влево, по наклонной плоскости). Задача детей – следить за предметом глазами, но при этом не упасть.
4.Игры с мячом	«Мяч по кругу».Ребенок ведет вокруг себя большой мяч, поворачиваясь вокруг своей оси, чеканя мя поочередно — то правой рукой, то левой.
5.Растяжки	«Звезда».Лежа на животе. Ребенок ложится в позу «звезды»— слегка разведя руки и ноги, а затем выполняет растяжки аналогично предыдущим, но не линейные, а диагональные. Оттягивается пятка правой ноги и левая рука по диагонали, при этом левая нога и правая рука расслаблены. Расслабиться на выдохе. Затем то — же выполняется по другой диагонали.
6.Глазодвигательный репертуар	Рисование в воздухе перед собой знака бесконечности ∞ (центр знака — напротив переносицы). Сначала психолог плавно передвигает одну руку ребенка, начиная из центра вверх, обводя три раза воображаемый знак бесконечности. Ребенок должен внимательно следить за кончиками пальцев своей руки, не мигая, не отводя взгляда и не задерживая дыхания. Затем то- же — другой рукой и двумя руками, сцепленными в замок. Далее можно варьировать размеры знака и то расстояние, на котором он рисуется.
7.Базовые сенсомоторные взаимодействия	Прыжки с продвижением, в качестве ориентира используется линия на полу между стопами ног: а) чередование прыжков нога врозь и нога перекрестно (поочередно впереди то правая, то левая нога); то же, но с аналогичным движением рук, вытянутых прямо перед собой, — сверху рука, одноименная (противоположная) стоящей впереди ноге; б) чередование прыжков ноги врозь, руки перекрестно перед собой и ноги перекрестно, руки перед собой параллельно друг другу. Это же упражнение выполняется с движением рук в ту же сторону, что и ноги, затем движения выполняются в разных направлениях.
8.Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	«Кот».Рисование обеими руками.
9.Мелкая моторика	«Плетение кос».Дети плетут косы из веревки.

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; называние 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 мысочки; 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 3х3 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 вокализировать на выдохе, пропевая отдельные звуки (*a, o, y, ш, х*) и их сочетания (*з* переходит в *с, o* — 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

Ползать 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 реципрочно.

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.

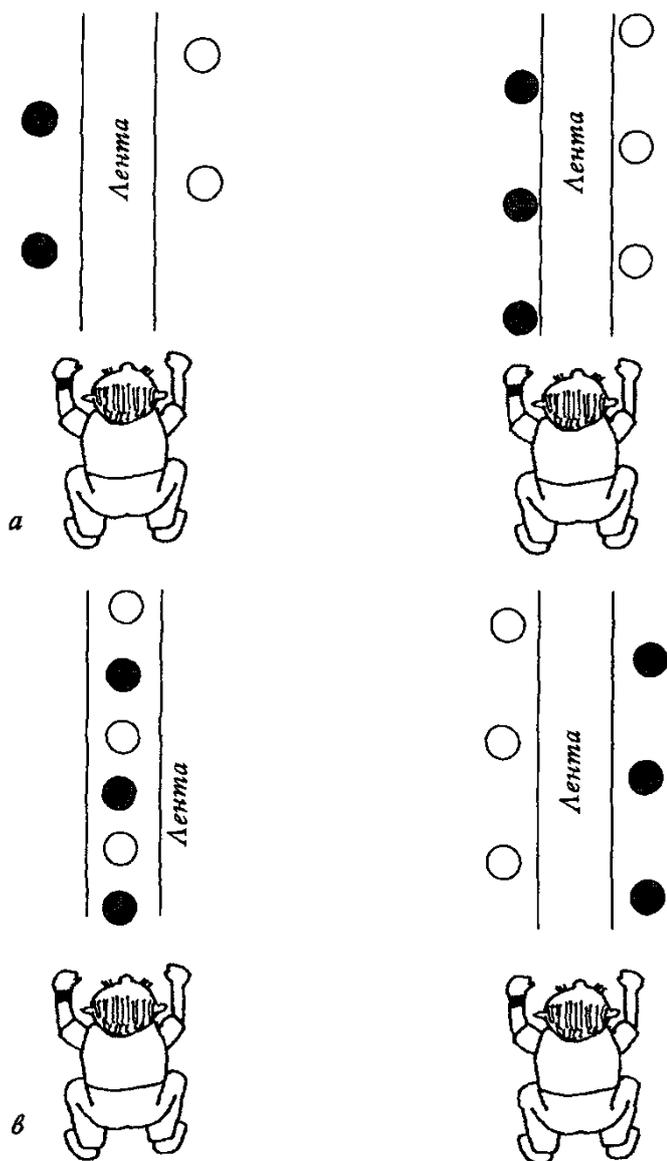
Сочетанные движения глаз, языка, рук и ног, ползая на четвереньках (вперед, назад, вправо, влево). Глаза и язык совершают движения в том же порядке, как в приведенных выше пунктах.

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, ковче-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 неумной 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».